

- 21Paul A. Za marche, Our Health Paradigm [Text] / A. Paul // Public Health Report. — 1995. — Vol. 110. — № 5. — p. 556- 557.
- 22Taylor S.E. Health psychology, 2nd edn. — New York: Mc, 1991.
- 23Williams A. The histography of health and fitness in physical education / Williams A. // Physical education association research. — 1988. — No. 3 (Suppl.).
- 24Williams L Kemp. Environmental health secrets / Luanne Kemp Williams, Ricky L. Langley. — Philadelphia : Hanley & Belfus, 2001. — 266 p.

Лапшина Г.Г., Грив А.І. Дмитрієв Р.Л.
Українська академія друкарства, м.Львів

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ

Основними факторами, що визначають зміст спеціальної фізичної підготовки, є характер, мета та умови праці майбутніх фахівців. Мета та характер охоплюють найважливіші виробничі операції, типи діяльності, що переважають, знаряддя та форми організації праці, робочі пози, режими праці, відпочинку тощо. Кожний з перерахованих компонентів праці подає вимоги певним психофізіологічним якостям та руховим навикам. Винятково важливим фактором, що впливає на склад спеціальної фізичної підготовки, є умови праці, які характеризуються параметрами виробничого мікроклімату, наявністю чи відсутністю професійних захворювань, рівнем дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог.

Значення перерахованих факторів для визначення змісту спеціальної фізичної підготовки сьогодні не викликає сумнівів. Однак, не зважаючи на це, зміст спеціальної фізичної підготовки різними авторами трактується часом з діаметрально-протилежних сторін: немає єдиного погляду навіть у визначенні цього поняття. Дуже чітко проглядається термін СФП тільки у спорті вищих досягнень. Окремі автори на основі досліджень прийшли до висновку, що для успішного оволодіння певними професійними якостями необхідний певний рівень спеціальної фізичної підготовки людини. Авторами статті зроблена спроба обґрунтувати СФП у системі фізичного виховання технічного ВНЗ.

Ключові слова. Спеціальна фізична підготовка, студенти, професійна діяльність, спеціальна працездатність.

Лапшина Г. Г., Грив А.І., Дмитрієв Р.Л. Специальная физическая подготовка. Основными факторами, что определяют смысл специальной физической подготовки есть характер, цель и условия работы будущих специалистов. Цель и характер охватывают главные производственные операции, типы деятельности, что преобладают, орудия и формы организации труда, рабочие позы, режимы работы, отдыха. Каждый с перечисленных компонентов труда подает требование к определенным психофизиологическим качествам и двигательным навыкам. Исключительно важным фактором, что влияет на состав специальной физической подготовки, есть условия труда, которые характеризуются параметрами производственного микроклимата, наличием (отсутствием) профзаболеваний, уровнем санитарно-гигиенических норм.

Значение перечисленных факторов для определения смысла специальной физической подготовки сегодня не вызывает сомнений. Но смысл специальной физической подготовки разными авторами часто трактуется с диаметрально-противоположных сторон: нет единого взгляда даже в определении этого понятия. Очень четко СФП определена только в спорте высоких достижений. Некоторыми авторами, на основе исследований, сделаны выводы что для усвоения определенных профессиональных качеств необходим определенный уровень специальной физической подготовки. Авторами статьи сделана попытка обосновать СФП в системе физического воспитания технического ВНЗ.

Ключевые слова. Специальная физическая подготовка, студенты, профессиональная деятельность, специальная работоспособность.

Lapshina G.G., Hryb A.I., Dmytriv R.L. Special Physical training of university students. The main factors that determine the content of special physical training is the nature, the purpose and the conditions of the future professionals. The purpose and the nature of covering the most important manufacturing operations, the types of activities which predominate, tools and forms of work organization, working postures, modes of work, rest and so on. Each of these components at work shows certain requirements to psychophysiological qualities and motor skills. An extremely important factor which affects the composition of the special physical training, are working conditions which are characterized by the production parameters of microclimate, by presence or absence of occupational diseases, by the level of compliance with sanitary standards and requirements.

No doubts the value of these factors is to determine the content of special physical training today. However, despite this, special physical training content sometimes treated with diametrically-opposite sides by different authors: there is no single point of view, even in the definition of the term. It is clearly seen in SPT term only in the sport of higher achievements. Some authors basing on a research concluded that successful mastering of the certain professional qualities required some level of special physical training of the person. The authors attempt to justify the SPT system of physical education in technical universities.

Keywords. Physical training, students, professional activities, a special performance.

Актуальність. Спеціальна фізична підготовка студентів, як елемент системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі займає чільне місце в теорії та практиці фізичної культури і спорту. Зусиллями багатьох спеціалістів, зокрема Н.І. Пономарьова (1960); В.В. Беліновича (1967); Б.І. Зацірського (1967); В.У. Агєєвця (1969); В.І. Ільїніча (1973,1980,1988); Р.Т. Раєвського (1960, 1970, 1985) Романенко В. О. Лапшиної Г. Г., визначений зміст, форми і методи

використання засобів фізичної культури і спорту з метою збільшення ефективності професійної підготовки молодих спеціалістів, що дозволило організувати у багатьох вищих навчальних закладах країни цілеспрямовану роботу з фізичної підготовки студентів, враховуючи профіль вибраного ними фаху.

Предмет дослідження. Спеціальна фізична підготовка студентів ВНЗ.

Організація дослідження та його обговорення. Обґрунтування змісту підготовки студентів до використання засобів фізичної культури та спорту у майбутній професійній діяльності

Ефективність спеціальної фізичної підготовки студентів можна збільшити так, що вона буде чинити активний вплив на професійну працездатність протягом всієї їх наступної діяльності, якщо докорінним чином реорганізувати фізкультурну освіту студентів.

Необхідно опрацювати таку педагогічну систему, яка поряд з традиційною працею з власне фізичної підготовки студентів у відповідності до їх фаху, передбачає розгорнуту систему заходів з їх теоретичної підготовки в галузі СФП.

Потрібно опрацювати і подати теоретичну модель підготовки студентів в галузі СФП, зміст власне фізичної підготовки з врахуванням професійного фактора і зміст теоретичної підготовки в галузі СФП.

Для цього проводяться попередні дослідження професійної готовності студентів-випускників.

Спеціальна працездатність студентів визначається за індексом, в який входить кількість спеціальної роботи, швидкість обробки інформації, показник асиметрії КЧСМ.

На основі таких даних потрібно скласти таблицю.

Все це виявить безсумнівний доказ того, що одні студенти, закінчуючи ВНЗ, мають достатній рівень спеціальної працездатності та високу професійну придатність, яка випливає з неї, інші – низьку.

Скільки таких студентів? За нашою вибіркою співвідношення студентів було на користь тих, які мали недостатній рівень працездатності. Але ми вирішили не робити з цього дуже важливий висновок про ефективність професійної підготовки студентської молоді в цілому, а провели додаткові дослідження.

Наведені дані дозволяють згрупувати випробуваних за рівнем їх спеціальної працездатності в три групи та розрахувати питому вагу кожної з них у всій масі студентів-старшокурсників. Відомості про співвідношення груп студентів з високою, середньою та низькою спеціальною працездатністю подана у таблиці №1.

Таблиця №1.

Характеристика студентів-випускників в залежності від рівня спеціальної працездатності

Рівень працездатності Одиниця вимірювання	Високий	Середній	Низький	Всього
Кількість студентів 5-го курсу, %				

Все це в умовах конкретного ВНЗ ще раз підтвердить важливий висновок багатьох авторів: у ВНЗ існує гостра проблема професіалізації підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності, спеціальна фізична підготовка студентів вимагає суттєвого вдосконалення.

Наступним етапом роботи є розробка моделі підготовки студентів до використання засобів фізичної культури та спорту в майбутній професійній діяльності.

Теоретичну модель підготовки студентів в галузі спеціальної фізичної підготовки необхідно опрацювати в зв'язку з наступними обставинами.

По-перше, для того, щоб з'ясувати з допомогою експертної оцінки обирати ті засади комплексного підходу, котрі ми поклали б в основу опрацьованого варіанту підготовки.

По-друге, для того, щоб створити цілісну картину авторського підходу, заснованого на базі визначеної системи.

І по-третє, для того, щоб створити необхідне організаційно-методичне підґрунтя для вирішення всіх завдань, що могли бути вирішені лише в умовах тісного взаємозв'язку в межах даної проблеми.

Необхідно створити експертну комісію і за результатами експертної оцінки прийняте рішення зазначити в шуканій моделі підготовки студентів два основні блоки: теоретичний (освітній) та практичний (власне СФП).

Таблиця №2.

№	Розділи теми	% експериментів	Порядковий номер за значущістю
1.	Утворення в галузі СФП		
1.1.	Вивчення особливостей обраної спеціальності		
1.2.	Освоєння вимог до СФП		
1.3.	Вивчення основних професійних захворювань		
1.4.	Вивчення основних методик фізичної підготовки з врахуванням вимог фаху		
1.5.	Вивчення основних вправ, спрямованих на профілактику професійних захворювань		
1.6.	Освоєння методів діагностики спеціальної працездатності		
1.7.	Освоєння методів прогнозування стійкості до втоми		
1.8.	Оволодіння методами організації самостійності СФП		
1.9.	Вивчення методів оцінки і контролю ефективності		

	СФП		
1.10.	Освоєння форм і методів планування та обліку СФП		
2.	Фізична підготовка з врахуванням вимог навчального процесу та майбутньої професійної діяльності		
2.1.	Навчальна практика з оволодіння практичними навиками СФП, спрямованою на підвищення навчальної працездатності студента		
2.2.	Навчальна практика з оволодіння практичними навиками СФП, спрямована на майбутню професійну діяльність.		
2.3.	Проведення з допомогою викладача самостійних занять з СФП		

На основі даних експертної оцінки потрібно зверстати довершений варіант моделі підготовки студентів до використання засобів фізичної культури та спорту в майбутній професійній діяльності.

На її основі послідовно розробити та подати всі складові підготовки студентів в галузі СФП. В таблиці №3 подано систему заходів з підготовки студентів в галузі СФП.

Таблиця №3.

Розрахунок годин з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка студентів»

№ /п	Розділ, теми	Сем естр	Весь ого Год ин	В тому числі		
				лекці й-них	методич-них	практич-них
	Теоретичні заняття					
.1.	Загальна характеристика професійної праці фахівця	Ш	2	2		
.2.	Характеристика основних професійних захворювань	Ш	2	2		
.3.	Вимоги фаху до психофізичного статусу фахівців	Ш	2	2		
.4.	Характеристика основних методик підготовки з врахуванням особливостей фаху	Ш-1V	4	2	2	
.5.	Характеристика основних методик з профілактики професійних захворювань	1V	2	1	1	
.6.	Діагностика професійної працездатності	1V	4	2	2	
.7.	Організація самостійних занять з СФП	1V	4	2	2	
	Практичні заняття					
.1.	СФП, спрямована на підвищення навчальної працездатності	V-V1	35			35
.2.	СФП, спрямована на компенсацію негативних впливів	VP-VШ 1X-X	35 70			35 70

професійної діяльності профілактику профзахворювань					
Всього:	Ш- VШ Ш-X	90 125	13	7	70 105

Примітка: практичні заняття проводяться в залежності від специфіки ВНЗ чи у формі самостійних занять у сітці розкладу або на академічних заняттях. Як видно з таблиці №3 модель підготовки студентів в галузі професійно-орієнтованої фізичної підготовки (СФП в галузі фізкультурної освіти) експертним шляхом введено сім основних тем, спрямованих у своїй сукупності на формування у студентів сталої суми знань та вмінь з допомогою яких вони можуть самостійно здійснювати свою СФП.

Під час колективного обговорення варіант програми коригується і формується його остаточна редакція. Варіант робочої програми, отриманий в результаті переробки отриманої експертним шляхом інформації програми, розрахованої на професійно-орієнтовану фізичну підготовку студентів, переходить в типову робочу програму. Робоча програма з теоретичного розділу моделі підготовки студентів подана в таблиці №2.

Обґрунтування змісту спеціальної фізичної підготовки. Поняття «зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки» є складовою частиною більш загального поняття «зміст підготовки студентів в галузі СФП» та є практичним розділом цієї підготовки, утворюючи з іншим розділом єдине ціле. Ми також вказували, що дослідження, спрямовані на розробку змісту власне СФП за будь-яким фахом ми провели, головним чином, іншим розділом єдине ціле. Ми також вказували, що дослідження, спрямовані на розробку змісту власне СФП за будь-яким фахом ми провели, головним чином для того, щоб опрацювати та обґрунтувати технологію діяльності кафедри з методичного забезпечення СФП студентів, хоча отриманий при цьому «робочий продукт» - сам зміст СФП студентів також несе вагомое практичне значення, оскільки з багатьох спеціальностей подібні розробки відсутні. Той факт, що технологію діяльності кафедри фізичного виховання з методичного забезпечення власної СФП ми обґрунтували на базі конкретного фаху інженера технолога, пояснюється тим, що дана робота проводилася в Українській академії друкарства зі студентами спеціальності технологія поліграфічного виробництва. Та головне пояснення базується на тому, що вказане вище завдання технології діяльності кафедри можна вирішувати на прикладі будь-якої спеціальності.

Технологія діяльності кафедри фізичного виховання з формування змісту СФП студентів повинна ґрунтуватися на кількох взаємозумовлених етапах роботи.

1 етап. Визначення вимог СФП. Тут необхідно створити дві групи з різними рівнями спеціальної працездатності. До однієї групи повинні увійти студенти з високим рівнем спеціальної працездатності, до іншої – з низьким. Формуючи вказані групи, необхідно використовувати дані, отримані в результаті досліджень.

До складу вказаних груп входять студенти з ймовірно різноманітним рівнем спеціальної працездатності: з високим рівнем 1-ша група і з низьким – 2-га група. Цей факт для наступних досліджень має принципово важливе значення.

Далі потрібно визначити антропометричний та функціональний статус студентів кожної групи. Обстеження проводиться за 10-ма показниками. Зазначене комплексне обстеження студентів здійснюється з метою визначення вихідних положень стану обраних груп, що також необхідно для наступних основних досліджень, як обов'язкова умова. Обрані групи були однорідними – це доводить той факт, що за більшістю зареєстрованих показників відмінності були незначними. Враховуючи цільові завдання цього етапного дослідження, проводиться підбір в групи відносно однакових за віком, антропометрією та функціональним станом студентів. Єдиною суттєвою різницею між обраними групами є рівень спеціальної працездатності: в одних – висока, в інших – низька. На цьому етапі завершується підготовча частина дослідження.

Основні дослідження повинні починатися з визначення вимог до СФП студентів, із всебічного обстеження студентів кожної з груп за широкою програмою.

Програма обстеження, яка складається з 20-ти показників, містить показники, що характеризують психофізичний стан студентів, їх розумову працездатність та емоційний стан.

Дані про функціональний стан студентів з високим рівнем спеціальної працездатності реєструється і порівнюється з даними про функціональний стан студентів з низьким рівнем працездатності.

Далі проводиться порівняльна характеристика функціонального стану студентів обраних груп. З цією метою необхідно визначити різницю між спорідненими показниками і розрахувати ймовірність цієї різниці. В результаті такої роботи вдається встановити ті властивості організму людини, які й обумовлюють професійну готовність студента, що може в наслідку стати необхідною базою для формування змісту спеціальної фізичної підготовки студентів.

На наступному етапі дослідження визначається друга група вимог до спеціальної фізичної підготовки студентів, зумовлених характером професійних захворювань. При цьому потрібно враховувати те, що в завдання спеціальної фізичної підготовки входить не лише покращення функціонального стану студентів, яке гарантує їх професійну працездатність, але й профілактика професійних захворювань.

Третя група вимог до спеціальної фізичної підготовки студентів будь-якої спеціальності зумовлена тим, що в процесі професійної діяльності з метою підвищення продуктивності праці та профілактики профзахворювань необхідно боротися з двома видами втоми: втома, що з'являється внаслідок пригнічення механізмів оперативного життєзабезпечення організму, і втомою, що накопичується протягом тривалого часу внаслідок пригнічення механізмів глибокої регуляції організму.

В зв'язку з цим і спеціальна фізична підготовка повинна забезпечувати як терміновий ефект («скидати» втому в процесі праці), так і довготривалий ефект (знешкоджувати втому за межами процесу праці).

Висновки:

Таким чином, зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки повинен відображати в собі три групи вимог:

1. Функціональний стан, орієнтований на специфічні якості, що складають основу професійної діяльності.
2. Фактори ризику професійних захворювань.
3. Терміновим та доТЕРМІНОВИМ ефектом, який повинна забезпечувати ця спеціалізована підготовка студентів.

Як виявила експертна оцінка, це загальна, обов'язкова для спеціальної підготовки засада в будь-якій спеціальності. Конкретна ж її реалізація безпосередньо залежить від специфіки кожної спеціальності і може здійснюватися за поданою методикою.

Подальший напрямок дослідження. Для того, щоб обґрунтувати запропоновану для кафедр фізичного виховання методику розробки змісту спеціальної фізичної підготовки, проводився поглиблений аналіз проблем, що розглядається.

Література

1. Агеев В.У. Роль физической культуры в будущей профессиональной деятельности студента // Вопросы физического воспитания студента. Вып.2.Л.,1969.
2. Андришквичус Д. Нервные и психологические болезни среди студентов ВУЗ. Вильнюс, 1973.
3. Лапшина Г.Г. Содержание и методика подготовки студентов к использованию средств физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности// Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. К., 1992.
4. Раевский Р. Т., Никифоров А. И. Методические основы ППФП работников хлопкоочистительных предприятий// Теория и практика физической культуры. -1980. -№10. -С.36-39.
5. Романенко В.О. Фізіологічне обґрунтування професійно орієнтованої фізичної підготовки// Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора біологічних наук. К., 1994.
6. Bruder G. E Regional brain asymmetries in major depression with or without an anxiety disorder quantitative electroencephalographic study / Burder G.E, Fong R., Tenke C. E. // Biol Psvchiatry. – 1997. – V.41, № 9. – P.939-948
7. Demonstration of extensive brainstem projection to medial and lateral thalamus and hypothalamus in the rat / [Carstens E., Leah J., Leacher J., Zimmerman and M and al.J // Neuro-Since. – 1990. – V.35,№3. – P.609-626
8. Eysenk.H.J. Personality and individual differences: A natural science approach. / Eysenk,H.J., Eysenk,M.W – New York: Plenum, 1985.– 302p.
9. Dorsky F.S Physical aggression as a function of manifest anxiety / Dorsky F.S., Taylor S.P// Psychonomic Science. – 1972. – V.27. – P.103.
10. Schutter D. Fearful faces selectively increase corticospinal motor tract excitability: A transcranial magnetic stimulation study / Schutter D., Honk Van J. // Psychophysiology. -2008. – V.45, I.3 – P.345-348
11. Stahl J. Extraversion-related difference in response organization: evidence from lateralized readiness potential / Stahl J., Rammsayer T.// Biological Psychology.-2004.-v. 66,I.1.-P.35-49.

Лебедев С. І., Коваль С.С.

Харківська державна академія фізичної культури

ДИНАМІКА ЗМІН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Розглянуто зміни показників динаміки в фізичній та психофізіологічній підготовці. Проведено порівняльний аналіз до початку першого кола та після другого кола чемпіонату України серед юнаків 2000 р.н. Наведено аналіз літературних джерел, в яких розглядаються питання контролю різних сторін підготовленості юних футболістів. У дослідженні приймали участь 14 спортсменів у віці 15-16 років ДЮФК «Арсенал». Проведений аналіз дозволив прослідити динаміку по різних показникам підготовленості.

Встановлено, що показники теплінг-тесту протягом чотирьох тестувань відрізняються між собою: по-перше – не мали достовірних відмінностей; по-друге – кажуть про дость низькі показники частоти рухів у футболістів команди ДЮФК «Арсенал» порівнянно із нормативними показниками Аль Овайдата Раїда. Показники реакції швидкості з вибором мали достовірність відмінностей лише в порівнянні результатів тестувань перед другим колом змагань та перед першим колом змагань ($p < 0,05$). Аналіз динаміки змін на трендані показав, що протягом року результати покращувались.

Ключові слова: футболісти, психофізіологічні показники, фізичні показники.

Лебедев С. И., Коваль С.С. Динамика изменений психофизиологических и физических показателей футболистов 15-16 лет в течении годового цикла. *Рассмотрены изменения показателей динамики в физической и психофизиологической подготовке. Проведен сравнительный анализ до начала первого круга и после второго круга чемпионата Украины среди юношей 2000 г.р. Проведен анализ литературных источников, в которых рассматриваются вопросы контроля различных сторон подготовленности юных футболистов. В исследовании принимали участие 14 спортсменов в возрасте 15-16 лет ДЮФК «Арсенал». Проведенный анализ позволил проследить динамику по различным показателям подготовленности.*

Установлено, что показатели теплинг-теста в четырех тестах показатели отличаются между собой: во-первых – не имели достоверных различий; во-вторых – говорят об очень низких показателях частоты движений у футболистов команды ДЮФК «Арсенал» по сравнению с нормативными показателями Аль Овайдата Раида. Показатели