

Література

1. Абрамов С.А. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі / С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112 (4). – С. 9-12.
2. Вольчинський А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою / А. Вольчинський, А. Ковальчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 17. – С. 38-42.
3. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації / А. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 2 (22). – С. 129-132.
4. Організація і методика проведення занять з волейболу серед студентів ВНЗ: [методичні вказівки для самостійної роботи студентів ОКР «Бакалавр» всіх напрямків підготовки денної форми навчання] / Укл.: А.В. Рибницький, О.І. Мілаєв. – 2016, ТДАТУ. – 42 с.
5. Хавруняк І.В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах / І.В. Хавруняк // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17). – С. 511-514.
6. Alexandros L. The Existence of Home Advantage in Volleyball / L. Alexandros, K. Panagiotis, K. Miltiades // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2012. – Vol. 12 (2). – P. 272-281.
7. Patsiaouras A. The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players / A. Patsiaouras, M. Chatzidimitriou, K. Charitonidis, A. Giota, D. Kokaridas // Annals of Applied Sport Science. – 2017. – Vol. 5, № 3. – P. 39-47.
8. Raiola. Sports Skills in Youth Volleyball by Video Analysis Teaching Method Gaetano / Raiola, F. Parisi, N. Salvatore // Social and Behavioral Sciences. – 2014. – Vol. 117. – P. 436-441.
9. Silva M. Match Analysis in Volleyball: a Systematic Review / M. Silva, R. Marcelino, D. Lacerda, P.V. João // Montenegrin Journal of Sport Science and Medicine. – 2016. – Vol. 5 (1). – P. 35-46.
10. Śliwa M. Biomechanical Assessment of the Strength of Volleyball Players in Different Stages of the Training Macrocycle / M. Śliwa, T. Sacewicz // Polish Journal of Sport and Tourism. – 2016. – Vol. 22, issue 3. – P. 148-152.
DOI: 10.1515/pjst-2015-0022

Панкратов Н.С.

Национальный технический университет Украины
Киевский политехнический институт имени И.И. СикорскогоПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФОРМИРОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

В статье рассматриваются особенности профессионально – прикладной физической подготовки при формировании профессионально важных двигательных качеств

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическое воспитание, двигательные навыки, подготовка специалистов.

Панкратов М.С. Професійно – прикладна фізична підготовка формування професійно важливих рухові якості. У статті розглядаються особливості професійно - прикладної фізичної підготовки при формуванні професійно важливих рухових якостей

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, рухові навички, підготовка фахівців.

Pankratov N Professional and applied physical training of professionally important motor factors Purposeful formation of professionally important motor qualities of a specialist's personality in the process of professionally applied physical training is the formation of a model in advance designed with the help of appropriate methods of methods and means of influence specific for physical education.

The purposeful formation of the personality of a specialist in the process of PFP should be clearly justified by the program being of the character of "personality design". This means that in order to take on the formation of professionally important qualities, it is necessary to identify which qualities should be developed, from what level and to what level.

The greatest effect is achieved when the purposeful formation of qualities takes place taking into account the individual characteristics of the individual (return, health status, physical and mental fitness, physical and sports interests, etc. Such formation is carried out necessarily with the help of appropriate measures and methods of influence, forms of formation of personality. "These include exercises, training, education, training, professional opportunities for a physiological specialist systems, elementary physical and mental qualities develop through training, the essence of it is in the simple repetition of actions in which specific qualities of a personality are manifested and formed. The motor, sensory, volitional and mental skills that are necessary for the specialist appear under the influence of special exercises.

Key words: vocational training, physical education, motor skills, training of specialists.

Актуальность. Целенаправленное формирование профессионально важных двигательных качеств личности специалиста в процессе профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) – это формирование заблаговременно спроектированной моделью с помощью соответствующих методик приемов та средств влияния, специфических для физического воспитания.

Целенаправленне формування особистості спеціаліста в процесі ППФП повинно чітко обґрунтовано програмою носить характер «проектирування особистості». Це означає, що для того, як братися за формування професійно важких якостей, слід виділити, які саме якості треба розвивати, з якого і до якого рівня.

Найбільший ефект досягається, коли целенаправленне формування якостей відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей особистості (возврата, стану здоров'я, фізичної та психичної підготовленості, фізкультурних та спортивних інтересів і т.д.). Таке формування здійснюється обов'язково з допомогою відповідних заходів і прийомів впливу, які зазвичай називаються «видами формування особистості». До них належать тренування, навчання, виховання, тренування. Професійні можливості для спеціаліста фізіологічної системи, елементарні фізичні та психичні якості розвиваються шляхом тренування. Суть його – в простому повторенні дій, в яких проявляються і формуються конкретні якості особистості. Двигальні, сенсорні, волевые та умовні навички, які необхідні спеціалісту, формуються під впливом особливих тренувань [1.3.6]

Ціль дослідження – описати основні положення стосовно целенаправленного формування професійно-двигальних якостей спеціалістів в системі ППФП.

Завдання дослідження. Провести аналіз педагогічної літератури з ППФП та інформації з мережі «Інтернет», що стосується сутності поняття ППФП, педагогічні спостереження.

В дослідженні взяли участь студенти машинобудівного факультету НТУУ «КПІ» ім. Сикорського І.І.

Фізична культура та спорт є потужним засобом збільшення діапазону функціональних можливостей організму, розширення арсеналу двигальних координацій, а також полегшення адаптації людини до різноманітних факторів навчальної та трудової діяльності. Виходячи з багатогранності їх впливу на організм, з однієї сторони, і з іншої – розвитку професійно значимих функцій в процесі целенаправленої тренування слід пріоритетність професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Результати досліджень

ППФП спеціалізований педагогічний процес целенаправленої тренування, що сприяє розвитку та вдосконаленню двигальних функцій та навичок відповідно до професійних вимог та характеру навчально-виховного процесу [2.5.7]

Значення ППФП в зміцненні здоров'я полягає в підвищенні неспецифічної резистентності організму, розширенні адаптаційного потенціалу, підвищенні функціональних можливостей організму та профілактиці захворювань. Блок «Розвиток функцій» детермінує вдосконалення м'язово-суглобової чутливості та координації рухів, збільшення м'язової сили та витривалості, розвиток тактильної чутливості та ловкості, покращення реакції на рухомий об'єкт та сенсорних реакцій.

Суть блоку «Підвищення ефективності професійної діяльності» полягає в тому, що в основі спортивних занять та фізичного праці лежить загальний двигальний стереотип, що сприяє вдосконаленню функцій та систем, необхідних для отримання професійної кваліфікації. Тренування спеціальними вправами впливають на рівень професійної придатності, міцність оволодіння професійними навичками, розвиток професійних здібностей, вдосконалення професійно значимих функцій, підвищення рівня професійної спроможності [5.7]

Ведучими принципами ППФП є: професійно-прикладна спрямованість занять фізкультурою; використання ППФП на фоні високої двигальної активності; етапність в формуванні професійно значимих функцій; співпадіння функціональної спрямованості видів спорту та вимог професійної діяльності; адекватність форм та методів фізичного виховання характеру праці при професійній діяльності; комплексність використання засобів фізичного виховання; вдосконалення індивідуальних психофізіологічних властивостей, що забезпечують успішність навчання до певної професійної діяльності; перенесення тренуваності двигальних якостей зі спорту на професійну діяльність.

Блок «Форми ППФП» передбачає комплексне використання різних форм фізичної культури: утренняя гімнастика, вступна гімнастика, виробнична гімнастика, тренування загальні, тренування спеціальні, відновительна гімнастика.

Блок «*Види спорту*» базується на диференційованому розвитку двигальних якостей та психофізіологічних показників. Циклічні види спорту (біг, велоспорт) розвивають витривалість. Координацію рухів розвивають гімнастика та акробатика. Ігрові види спорту розвивають швидкість обробки інформації, гнучкість нервових процесів та ловкість. Вибір конкретних видів спорту та фізичних вправ детермінується особливостями професій. Для практичних цілей ППФП цілеспрямованою є *типологічна групування професій*. Для професій типу «людина-природа» необхідні наступні професійні якості: високий обсяг наочно-образної пам'яті, уважливості, інтерес до життя тварин та рослин, хороша фізична спроможність, високий рівень розвитку зорових, слухових та тактильних відчуттів, схильність до впливу на навколишнє середовище, достатня м'язова витривалість, висока стійкість уваги. Професії типу «людина-техніка» пред'являють вимоги до просторової уяви, координації рухів, розподілу та концентрації уваги, кольоровосприяттє, швидкості сенсорних реакцій, емоційної стійкості, швидкості обробки інформації, уважливості, проприоцептивному та м'язово-суглобовою сприйняттю, технічному мисленню, стереоскопічності зірок.

До професійно важких якостей для професій типу «людина-людина» належать: доброземність, чуткість, відзивчність, потреба в спілкуванні, комунікабельність, відповідальність, узгодженість своїх дій з

коллективом, способность управлять людьми, эмоциональная устойчивость, тактичность, распределение внимания, координация двигательных актов.

Для профессий операторского типа «человек - знаковая система» необходимы следующие качества: оперативная память, устойчивость распределения и переключения внимания, готовность к экстренным действиям, точность восприятия, умение оперировать абстрактными понятиями, хорошая координация движений, усидчивость, отсутствие дефектов речи, высокий уровень развития зрительных ощущений (острота и поля зрения, цветовосприятие), высокая скорость сенсомоторных реакций. В ППФП особое место отводится физическим упражнениям, развивающим определенные качества: выносливость, силу, координированность и точность движений, дифференцировку мышечных усилий, ловкость, скорость реакции и пр. *Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.* Она тренируется при выполнении большими мышечными группами упражнений в умеренном и среднем темпе. *Мышечная сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.* Развитию силы способствуют тяжелая атлетика, гребля, метания. Основными упражнениями являются подъем штанги, подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях.

Ловкость - способность правильно выполнять движения, координируя их по степени усилия, по времени и в пространстве. Совершенствованию ловкости способствуют следующие упражнения: бег в сочетании с различными прыжками и поворотами; последовательные и одновременные движения руками, туловищем и ногами; кувырки, разнообразные прыжки с разворотами на 30, 60, 90, 180 и 240°.

Многочисленными исследованиями связи между функционированием организма и воздействием обучения в общеобразовательных учебных заведениях убедительно показано, что характер учебно-воспитательного процесса оказывает существенное неблагоприятное влияние на состояние здоровья. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых методов управления функциональным состоянием организма.

Предпосылками оптимизации учебной деятельности в высших учебных заведениях служат выявление факторов риска, гигиенически детерминирующих функциональное состояние организма. Специфическими чертами вузов являются высокие уровни среднечасовой учебной нагрузки. За счет чего недельная учебная нагрузка на 7,3-10,0 % превышает нормативную. О высокой интенсификации учебного процесса свидетельствуют высокие плотность занятий (81,6-88,9 %) и удельный вес времени освоения нового материала (29,6- 35,3%). Гигиеническими детерминантами учебного процесса в вузах являются большой объем дневной и недельной нагрузки (на 20-30 % превышающий нормативную), интенсификация обучения путем увеличения плотности занятий (до 85,0- 91,4 %) и увеличение времени самостоятельной работы (до 33,9-36,2 %), высокая монотонность занятий (4-6 видов операций). Результаты исследований свидетельствуют, что общими гигиенически значимыми характеристиками обучения в высших учебных заведениях являются активизация учебно-познавательной деятельности: использование проблемно-поисковых методов, высокие уровни усвоения знаний и умений, обеспечение межпредметных связей. Возрастанию трудности обучения студентов также способствует отсутствие нормативной базы и учебно-методического обеспечения. Оптимизация учебной деятельности студентов предусматривает соответствие организации обучения функциональным возможностям их организма. Особую роль в оптимизации взаимодействия системы «учащийся обучение» играет физическая культура, в частности профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Применительно к студентам она позволяет поддерживать на высоком уровне умственную работоспособность во время занятий и восстанавливать ее после них, обеспечивает профилактику возможных неблагоприятных факторов учебной деятельности, совершенствовать социально значимые качества.

Выбор форм и методов применения физических упражнений базируется на особенностях учебно воспитательного процесса. При преобладании в учебной деятельности статической нагрузки, вводная гимнастика должна проводиться через 15-20 минут после начала занятий. Монотонная работа требует частых, коротких перерывов с организацией активного отдыха. При значительных мышечных усилиях, вводную гимнастику следует проводить по принципу разминки. Работа, связанная с точными, мелкими движениями пальцев, требует проведения вводной гимнастики по принципу профилактического активного отдыха. Во время занятий со значительной нагрузкой на зрительные анализаторы целесообразно проведение корректирующих упражнений для глаз (40-50 сек мигать глазами, после чего их закрывать на 30-40 сек, сидя спокойно в удобной позе). Целью вводной гимнастики является создание условий для быстрой перестройки организма на учебную деятельность, ускорение вхождения в стадию устойчивой работоспособности. Вводная гимнастика проводится перед началом работы в хорошо проветренном помещении. Как во время теоретических занятий, так и во время производственной практики физическая деятельность является мощным оздоровительным фактором, расширяющим функциональные возможности студентов. Эффективность воздействия средств физкультуры на организм учащихся зависит от соответствия предъявляемых физических нагрузок состоянию здоровья, а также характеру деятельности во время обучения на базовых предприятиях.

Направленность физических упражнений зависит от характера предстоящей деятельности. Для учащихся с низким уровнем двигательной активности во время производственной практики и длительным напряжением внимания в комплекс вводной гимнастики включаются комбинированные или координированные упражнения для групп мышц, не связанных с предстоящей работой. Вводная гимнастика для студентов со значительным компонентом физического труда в обучении состоит из простых упражнений с последовательным включением групп мышц, несущих основную нагрузку. Продолжительность выполнения комплекса вводной гимнастики - 10-15 мин, физкультпаузы - 5-8 мин. Мощность нагрузки зависит от темпа выполнения движений. Большинство упражнений комплекса вводной гимнастики выполняется в среднем темпе. *Принцип доступности* достигается соблюдением правил «от легкого и простого к трудному и сложному». Наглядность обеспечивается объяснением, демонстрацией упражнения, а также применением наглядных пособий. Сохранению работоспособности в динамике учебного дня способствует контроль за развитием утомления. Хронометражными наблюдениями установлено, что у студентов, встречаются в основном три вида утомления. Симптомы

утомлення органів зору проявляються зрительним дискомфортом і неприємними ощущениями (боль в висках і во лбу, тяжесть і тиск в очах, бажання їх закрити). При позотонічному утомленні виникає боль в різних частих тіла. Для загального утомлення характерні погіршення самопочуття і настроєння, поява негативних емоцій, сонливості і тягостних переживань, втрата інтересу к роботі, уповільнення сприйняття часу. При появі у студентів початкових ознак утомлення проводиться фізкультминутка тривалістю 50-70 сек, виконується 2-3 вправи (потягування, нахили, повороти туловища, рухи дихального характеру). Особливості навчально-виробничого процесу визначають вибір форм і методів фізических вправ. При статичному напруженні м'язів к вступній гімнастиці приступають через 15-20 мин після початку занять. Монотонна робота вимагає частих короточасних переривів з організацією активного відпочинку. При значимих м'язових зусиллях вступна гімнастика виконується по принципу розминки. Робота, пов'язана з точними, дрібними рухами пальців, вимагає проведення вступної гімнастики по принципу профілактичного активного відпочинку. Во время занять з значимим навантаженням на зрительний аналізатор цілесобразні коригуючі вправи для очей: студенти 40-50 сек мигають, після чого закривають очі і 30-40 сек спокійно сидять в зручній позі.

Висновки Аналіз матеріалів досліджень працездатності в динаміці робочого дня дозволив встановити цікаві закономірності. В частині, у учасників, виконувалих вступну гімнастику і фізкультпаузу, після робочих зсувів були мінімальні, показники залишалися практично без змін. У учасників, не займаючихся виробничою гімнастикой, відзначені достовірні і різнонаправлені зсуви більшості досліджуваних показників. У цих осіб достовірно збільшилася розбіжність показників реакції на рухомий об'єкт і часу зрительно-моторної реакції, що свідчувало про посилення процесів гальмування. Наряду з цим у них підвищилася точність реакції з диференцировкой подразників і реакції на рухомий об'єкт, очевидно, внаслідок включення вищих рівнів регулювання. Відомо, що розгладження функцій і посилення гальмівних процесів вказують на розвиваючеся утомлення.

Література

1. Зеніна І.В., Полухін Ю.В., Сиротинська О.К. Самовиховання засобами фізичної культури в системі професійної підготовки майбутнього фахівця вищого навчального закладу. Науковий часопис. Київ, вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2011 – с. 320-323
2. Полухін Ю.В., Дакал Н.А. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом. Теор і практ. фіз. виховання. Наук. метод. журнал. Донецьк, ДонНУ. - №1/2010.-с. 137-142
3. Полухін Ю.В., Хохлов А.В. Професійно – практична фізична підготовка як складова частина освітнього та виховного процесу студентів. Науковий часопис. Київ, вид-во НПУ ім. Драгоманова. – 2011. – с. 193-196
4. Полухін Ю.В., Назарук В.М. Потреба у фізичному самовдосконаленні і основні методики його формування у студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Матер XI Всеукр. наук. практ. конференції. Суми 28-29.04.2011. – с. 132-135
5. Raevskyy R, Kanyshevskyy S Vocational and Applied Physical Preparation studentov High society uchebnyh wound: Textbook. -method. posobyе / R. Raevskyy S. Kanyshevskyy. - O.: The science and technics, 2010. - 389 p.
6. Professional Fitness Equipment – Forschungs – Zentrun Technogun – 1997-50 s.
7. Skripko A. Technische Mittel im Training der Leichtathleten // Techniqnes sn Athletics / The first International Conference – Koln: DSHS, 1990- volume 2 – p. 825-833.

**Перебийніс В.Б., Ананченко К.В.,
Харківська державна академія фізичної культури,
Пакулін С. Л.**

**Державна установа «Інститут економіки природокористування
та сталого розвитку Національної академії наук України»**

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ-ВІТЕРАНІВ

Мета дослідження – обґрунтування напрямків індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп для підвищення ефективності їх тренувального процесу. Для підготовки дзюдоїстів-ветеранів авторами пропонується використовувати технологію оптимізації передзмагальної підготовки, ефективність використання якої підтверджують експериментальні дані.

Ключові слова: дзюдо, техніко-тактична підготовка, дзюдоїст-ветеран, тренувальний процес.

Перебийнос В.Б., Ананченко К.В., Пакулін С.Л. Совершенствование технико-тактической подготовки и повышение эффективности тренировочного процесса дзюдоистов-ветеранов. Цель проведенного авторами исследования – обоснование направлений индивидуализации технико-тактической подготовки дзюдоистов-ветеранов различных возрастных групп для повышения эффективности их тренировочного процесса. Для подготовки дзюдоистов-ветеранов авторами предлагается использовать технологию оптимизации предсоревновательной подготовки, эффективность использования которой подтвердили экспериментальные данные.

Ключевые слова: дзюдо, технико-тактическая подготовка, дзюдоист-ветеран, тренировочный процесс.

Perebeynos Volodymyr, Ananchenko Konstantin Pakulin Serhij. Improvement of technical and tactical training and improving the efficiency of training process of judo masters. The aim of conducting research is the justification of the