

Семенів Б.С., Пристанський Т.Г., Стахів М.М.

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького

**ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ БІОЛОГО – ТЕХНОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Метою фізичного виховання у навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. У процесі навчання по курсу фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань: виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці, збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримки високої працездатності упродовж усього періоду навчання. Профілююча фізична підготовка — це вид фізичної культури, який направлений на формування психофізіологічних якостей, умінь та навиків, що визначають успіх у конкретній професійній діяльності. Основними критеріями, що визначають зміст профілюючої фізичної підготовки, є характер та зміст, які включають у себе важливі виробничі операції, переважаючі типи діяльності, знаряддя і форми організації праці, робочі пози, режим роботи та відпочинку, а також умови праці, які є винятково важливим фактором, що впливає на зміст профілюючої фізичної підготовки.

**Ключові слова:** профілююча, фізична підготовка, фізична культура, професійна працездатність, фізичні вправи, дослідження, експеримент.

**Семенов Б.С., Приставский Т.Г., Стахий М.М. Повышение профессиональной работоспособности студентов биолого – технологического факультета в процессе физического воспитания.** Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду, сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержания высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Профилирующая физическая подготовка — это вид физической культуры, который направлен на формирование психофизиологических качеств, умений и навыков, определяющих успех в конкретной профессиональной деятельности. Основными критериями, определяющими содержание профилирующей физической подготовки, является характер и содержание, которые включают в себя важные производственные операции, преобладающие типы деятельности, орудия и формы организации труда, рабочие позы, режим работы и отдыха, а также условия труда, которые являются исключительно важным фактором, влияющим на содержание профилирующей физической подготовки.

**Ключевые слова:** профилирующая, физическая подготовка, физическая культура, профессиональная работоспособность, физические упражнения, исследование, эксперимент.

**Semeniv B.S., Prystavskyi T.G., Stahiv M.M. Improving the professional capacity of students biologo technology faculty in physical education.** The goal of physical education in universities is to promote the training of harmoniously developed, highly skilled professionals. In the process of teaching the course in physical education provides for the following objectives: the education of students of high moral, volitional and physical qualities, readiness for productive work, the preservation and promotion of health, promotion of proper formation and comprehensive development of the organism, maintain high health throughout the period of study. Profiling physical training is a form of physical culture which aims at the formation of psycho-physiological qualities, abilities and skills that determine success in a particular professional activity. The main criterias that determine the main content of physical training, is the nature and content that incorporate important manufacturing operations, the prevailing types of activities, instruments and forms of organization of work, working posture, working hours and holidays and conditions of work, which was an essential factor influencing the contents of the profiling of physical training.

**Key words:** profiling, physical training, physical culture, professional health, exercise, study, experiment.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Профілююча фізична підготовка студентів, як елемент системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі, займає чільне місце в теорії та практиці фізичної культури і спорту. Одним із важливих питань профілюючої фізичної підготовки є підбір засобів фізичного виховання, який найкраще вирішує завдання з адаптації людини до специфічних умов професійної діяльності з метою забезпечення людині, яка працює в екстремальних умовах, необхідного міцного здоров'я, високого рівня окремих рухових навичок, найповнішої відповідності її фізичних і психічних якостей характеру вибраного виду діяльності [4, 5, 8]. Колективними зусиллями багатьох науковців сформовані завдання профілюючої фізичної підготовки, одним із яких є покращення психологічної стійкості до специфічних умов, змісту і характеру праці, а саме: страх, висота, відповідальність праці, монотонність, настання втоми та ін. [1, 3, 7]. Аналіз літератури показує, що в основу профілюючої фізичної підготовки вкладенні праці науковців з фізичного виховання та фізіології таких як: І.В. Муравова, Р.Т. Раєвського, В.А. Романенко, В.А. Максимовича, Г.Г. Лапшиної. Зокрема, в дослідженнях В.А. Максимовича, Г.Г. Лапшиної розкрито механізми втоми, від яких багато в чому залежить стратегія всієї діяльності по забезпеченні працездатності людини, враховуючи й ту частину, яка залежить від її психофізичного стану [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій у яких започатковано розв'язання цієї проблеми.** Питаннями застосування засобів фізичної культури і спорту для підвищення ефективності професійного навчання та збільшення продуктивності праці займалися В.І. Ільїнич, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський, Максимович В.А., Романенко В.А., Лапшина Г.Г [1, 3, 6, 7]. В багатьох експериментальних дослідженнях зображена принципова можливість розвитку і вдосконалення професійно важливих фізичних,

психологічних якостей і навичок засобами фізичної культури та спорту. З деяких досліджень випливає те, що існує можливість суттєвого розвитку професійно важливих якостей – координації рухів, спритності, швидкої реакції і стійкості уваги у відносно короткий термін (Муравов І.В., Раєвський Р.Т., Максимович В.А., Романенко В.А.). Цілеспрямовані тренування успішно проводились для вдосконалення координації і точності рухів [2, 4,7], рухової реакції та швидкості в певних діях [3, 6], вестибулярної стійкості [5]. Доведено, що низький рівень загальної фізичної працездатності, та спеціальної професійної працездатності призводить до швидкої втоми та перевтоми, великої кількості помилок, та зривів у виробничих процесах, зниження творчої активності. В зв'язку з цим і профілююча фізична підготовка повинна забезпечувати підвищення рівня як загальної фізичної працездатності, так і спеціальної професійної працездатності. Після аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що питання вивчення проблеми підвищення рівня загальної фізичної працездатності та професійної працездатності майбутніх фахівців з виготовлення продукції тваринництва на сьогоднішній день залишився поза увагою вітчизняних та закордонних науковців, все це вказує на користь подальших досліджень з окресленого питання в даній галузі народного господарства.

#### Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Соціологічні методи (опитування, анкетування).
3. Методика визначення психологічного статусу студентів.
4. Педагогічні методи дослідження.
5. Математична обробка результатів дослідження

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького. У дослідженні приймало участь 40 студентів біолого – технологічного факультету, а також викладачі кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького.

**Постановка завдань дослідження.** Для досягнення мети в роботі були поставлені наступні завдання:

1. Підвищити рівень загальної фізичної працездатності та рівень спеціальної професійної працездатності студентів в процесі навчання.
2. Обґрунтувати форми та методи профілюючої фізичної підготовки спеціалістів з виготовлення продукції тваринництва.
3. Розробити зміст і методику організації навчального процесу з профілюючої фізичної підготовки студентів майбутніх фахівців з виготовлення продукції тваринництва.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** З метою вивчення впливу різних фізіологічних режимів на загальну фізичну працездатність та професійну працездатність студентів були сформовані чотири групи студентів з приблизно однаковим фізичним станом та професійною працездатністю, в кожній групі по 10 осіб. Студенти першої контрольної групи займалися два рази в тиждень за державною програмою. В тренувальних режимах другої групи домінували вправи на розвиток витривалості, третьої групи – швидкості, четвертої – сили. (табл. 1).

Таблиця 1

#### Розподіл тренувального навантаження з врахуванням фізіологічних режимів в період педагогічного експерименту

Група	Фізіологічні режими, в годинах			Моторна щільність заняття, %	Фізіологічний режим ЧСС, ск/хв.
	Витривалість	Швидкість	Сила		
№1	Заняття за програмою Міністерства освіти і науки України			47,1	132 – 135
№2	32	16	16	63,2	140 – 145
№3	16	32	16	48,3	164 – 168
№4	16	16	32	49,4	158 – 160

До та після чотиримісячного педагогічного експерименту у студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники професійної працездатності: увага, концентрація та переключення уваги, емоційний стан за тестом САН та фізичного стану, ІГСТ в трьоххвилинній модифікації, силової витривалості (присідання на одній нозі, розгинання тулуба), швидкісно-силових характеристик (біг на 30 і 100 м), результат стрибка в до довжину з місця, анаеробної витривалості (біг на 500 м). За період педагогічного експерименту, в функціональному стані студентів і їх професійній працездатності відбулись суттєві, хоча й неоднозначні, зміни. Оцінюючи ці зміни за величиною приросту спеціальних і психомоторних якостей, варто зазначити, що найсуттєвіші зрушення відбулись у студентів другої групи. В цій групі з 64 годин занять в період експерименту 50 % занять відводились на розвиток анаеробної витривалості, 25 % - швидкості, 25 % - сили. Довготривалий ефект використовуваних режимів сприяв приросту професійної працездатності на 11,5 %. Можна вважати, що одна з причин цього підвищення полягає в покращенні функціонального стану кори великих півкуль. За суб'єктивним оцінюванням тесту САН активність цих студентів за період педагогічного експерименту виросла на 80,8 %. Ріст цієї активності в певній мірі детермінував покращення фізичного стану. Так, показник ІГСТ у них збільшився на 11,7 %; швидкісно-силові якості покращились на 5 %; анаеробна продуктивність тесту САН і силова витривалість – на 2,5 % і 39,7 %.

Таблиця 2

Зміна активності (од.) студентів біолого - технологічного факультету за даними тесту САН під впливом різних рухових режимів

Група	К-ть осіб	Вихідний рівень		Після навантаження		Величина приросту у %	Відмінності з контрольною групою		Відмінності між групами	
		X±Mx	σ	X±Mx	σ		t	p	t	p
Контрольна	10	2,8±0,3	0,1	2,8±0,3	0,1	-	-	-	-	-
№1	10	2,6±0,2	0,07	2,3±0,4	0,1	26,9	K-1 1,0	> 0,05	1-2 2,3	> 0,05
№2	10	2,8±0,4	0,1	4,1±0,6	0,3	46,4	K-2 2,1	> 0,05	2-3 0,3	> 0,05
№3	10	2,8±0,3	0,1	3,9±0,6	0,2	39,3	K-3 1,6	> 0,05	1-3 2,3	> 0,05

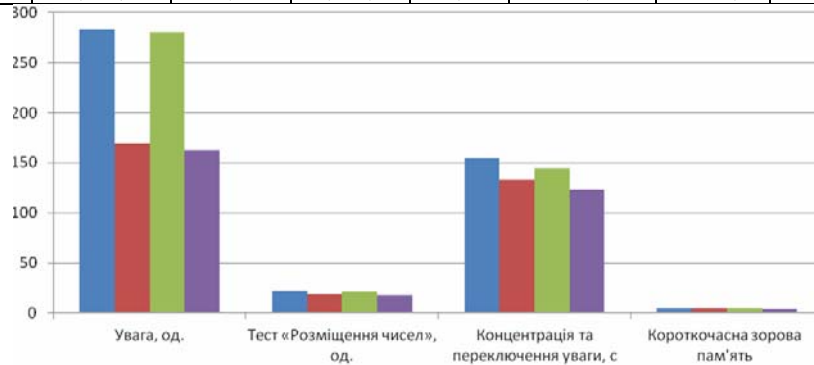


Рис. 1. Зміни показників професійної працездатності під впливом фізичної роботи з різними руховими режимами

Таблиця 3

Динаміка фізичної підготовки студентів в період проведення педагогічного експерименту

Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту		Відмінності з контрольною групою, %	Відмінності експериментальних груп в порівнянні t, p
		X±Mx	σ	X±Mx	σ		
Індекс Гарвардського степ-тесту, од.*	№1K	42,6±2,0	7,2	42,8±2,7	38,5	1,0	2,1 P > 0,05
	№2	46,6±2,1	8,2	54,3±2,7	10,5	-4,8	2,4 P > 0,05
	№3	47,9±2,3	9,0	51,5±2,5	9,8	-2,3	2,2 P > 0,05
	№4	47,1±2,3	9,0	50,6±3,0	11,7	-4,6	2,5 P > 0,05
Біг 30 м, с	№1K	6,0±1,1	2,5	5,9±1,4	5,8		
	№2	6,1±1,1	2,5	5,8±1,2	4,7	-10,44	0,2 P > 0,05
	№3	5,9±1,0	3,9	5,0±0,7	2,7	-8,6	0,8 P > 0,05
	№4	6,0±1,3	5,1	5,6±1,2	4,7	-1,8	0,7 P > 0,05
Стрибки в довжину з місця, см	№1K	156,8±8,3	32,1	160,0±7,7	29,3		
	№2	156,5±8,4	36,7	165,2±8,6	33,5	-1,1	0,3 P > 0,05
	№3	150,0±8,6	33,5	162,4±7,7	30,5	-2,4	0,4 P > 0,05
	№4	160,2±8,1	31,6	174,0±8,1	31,6	-1,3	0,6 P > 0,05
Човниковий біг 4x30, с	№1K	26,8±2,9	11,8	26,6±2,2	8,3		
	№2	26,4±3,6	14,0	25,9±2,4	9,4	-0,4	0,7 P > 0,05
	№3	26,2±2,9	11,3	25,4±2,1	8,2	-0,4	0,6 P > 0,05
	№4	26,0±3,4	13,3	25,6±2,5	9,8	-0,8	0,4 P > 0,05
Присідання на одній нозі, кіл. разів	№1K	7,0±0,9	3,6	8,0±1,6	5,1		
	№2	8,0±1,5	5,9	10,9±1,7	6,6	-23,9	0,8 P > 0,05
	№3	8,0±1,5	5,9	8,8±2,0	7,8	-34,2	0,6 P > 0,05
	№4	8,0±1,8	7,0	11,4±2,4	9,4	-10,3	0,9 P > 0,05

Примітка: \* в трихвилинній модифікації Джемгарова Т.Т.

Під дією тренувальних режимів, направлених переважно на розвиток швидкості, також відбувались певні зміни в функціональному стані, професійній працездатності і фізичній підготовці студентів третьої групи. За суб'єктивним оцінюванням тесту САН активність студентів цієї групи в період експерименту суттєво не змінилась P > 0,05. В фізичній підготовці цих студентів відбулись наступні зміни: фізична працездатність збільшилась на 7,5 %, швидкісно-силові якості – на 15,3 і 6,1 %, анаеробна продуктивність на 1,9 %, силова витривалість на 15,8 %. Ці позитивні зміни в організмі студентів до певної міри сприяли покращенню професійної працездатності на 5,6 %. Студенти четвертої групи піддавались переважно діям тренувальних режимів, направлених на розвиток сили. У студентів цієї групи за період педагогічного експерименту відбулись певні зміни у функціональному стані і професійній працездатності. Оцінюючи такі зміни, варто зазначити, що такий режим сприяв покращенню показників в професійній працездатності на 2,5 %; Активність студентів за цей період суттєво не змінилась. Варто зазначити, що в фізичній підготовці найбільший приріст (42,5 %) спостерігався в показнику, що визначав силову витривалість; фізична працездатність збільшилась на 7,4 %; швидкісно-силові якості покращились на 6,5 %; в анаеробній продуктивності суттєвих змін не відбулось.

**ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Таким чином, довготривалі тренування в розвитку анаеробної витривалості призвели до покращення загального

фізичного стану та позитивно вплинули на спеціальну професійну працездатність студентів майбутніх фахівців з виготовлення продукції тваринництва. Вправи, направлені на розвиток швидкості, надали менший ефект в цьому плані. Менше помітними виявились також зміни в фізичному стані і професійній працездатності під дією тренувань, спрямованих на розвиток сили.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Лапшина Г.Г. Професійно орієнтована фізична підготовка студентів: навч.-метод. посіб. / Г.Г. Лапшина, Б.С. Семенів. — Львів, 2012. — 104 с.
2. Лапшина Г. Г. Профілююча фізична підготовка студентів : підруч. / Г. Лапшина, П. Череповська, Б.С. Семенів. — Львів, 2013. — 144 с.
3. Максимович В.А. Методическое руководство по применению психофизиологических методов проф. отбора и адаптации операторов / В.А. Максимович В.А. — Горловка, 1982. — 24 с.
4. Муравов И. В. Физиологический анализ действия активного отдыха / И.В. Муравов // Вопросы физиологии спорта : сб. трудов [кафедры КГИФК]. — К., 1985. — С. 27–34.
5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка в техническом вузе / Р.Т. Раевский. — М., 1987. — 144 с.
6. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей человека / В.А. Романенко. — Донецк : ДНУ, 2005. — 72 с.
7. Ahmetov I.I., Mozhayskaya I.A., Flavell D.M., et al. PPARA gene variation and physical performance in Russian athletes // Eur J Appl Physiol. — 2006. — V.97(1). — P. 103–108.
8. Antonio J., Stout J.R. Supplements for endurance athletes. — N.-Y.: Human Kinetics, 2003. — 154 p.
9. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne czynnosci ruchowej. - Radom: Politechnica R. 2003. - 533 s.
10. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. — Champaign: Human Kinetics, 2008. — 374 p. + CD. — (World of wellness health education series).

**Сердюк М.Г.**

**Національний університет фізичного виховання та спорту України**

#### ФОРМИ ТА МЕТОДИ ДІЯЛЬНОСТІ РЕГІОНАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ОСВІТИ УКРАЇНИ

Метою дослідження було визначення ефективних форм та методів діяльності регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти для вдосконалення реалізації системи олімпійської освіти в Україні. В результаті проведеної роботи обґрунтовано, що продуктивна діяльність регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти є складовою частиною оптимального функціонування системи олімпійської освіти України, при цьому, особливості роботи центрів, напрями та зміст, ефективні форми та методи діяльності регіональних центрів залишаються актуальним питанням наукових досліджень. Експертне опитування виявило, що найбільш ефективною формою впровадження олімпійської освіти в роботу регіональних центрів є інтеграція олімпійської освіти у навчальні дисципліни, на другому місці – проведення науково-дослідної роботи з олімпійської тематики, а на третьому – організація роботи олімпійських музеїв, олімпійських галерей, кабінетів олімпійської освіти, на четвертому – організація спортивно-масової роботи з олімпійської тематики. Результати дослідження дозволяють зазначити, що найефективнішим методом впровадження олімпійської освіти, що мають місце в роботі регіональних центрів олімпійських досліджень та освіти України є практичний метод (заходи присвячені олімпійській освіті), на другому та третьому місці відповідно – наочний (презентації, відеоматеріали) та словесний (лекції, семінар та ін.) методи.

**Ключові слова:** Центр олімпійських досліджень та освіти, методи діяльності центрів, форми впровадження олімпійської освіти.

**Сердюк М.Г. Формы и методы работы региональных центров олимпийских исследований и образования Украины.** Целью исследования было определение эффективных форм и методов деятельности региональных центров олимпийских исследований и образования для совершенствования реализации системы олимпийского образования в Украине. В результате работы обосновано, что продуктивная деятельность региональных центров олимпийских исследований и образования является составной частью оптимального функционирования системы олимпийского образования Украины, при этом, особенности работы центров, направления и содержание, эффективные формы и методы их деятельности остаются актуальным вопросам научных исследований. Экспертный опрос выявил, что наиболее эффективной формой внедрения олимпийского образования в работу региональных центров является интеграция олимпийского образования в учебные дисциплины, на втором месте – проведение научно-исследовательской работы по олимпийской тематике, а на третьем - организация работы олимпийских музеев, галерей, кабинетов олимпийского образования, на четвертом - организация спортивно-массовой работы по олимпийской тематике.

Результаты исследования позволяют определить, что наиболее эффективным методом внедрения олимпийского образования, в работе Региональных центров является практический метод (мероприятия, посвященные олимпийскому образованию), на втором и третьем месте соответственно - наглядный (презентации, видеоматериалы) и словесный (лекции, семинар и др.) методы.

**Ключевые слова:** Центр олимпийских исследований и образования, методы деятельности центров, формы внедрения олимпийского образования.