

37. Mattay, V. S. Neurophysiological correlates of age-related changes in human motor function / V. S. Mattay, F. Fera, A. Tessitore, A. R. Hariri // *Neurology*. — 2002. — N 58. — P. 630–635.
38. Eiberg, S. Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age : the Copenhagen school child intervention study / S. Eiberg // *Br J Sports Med*. 2005. — Vol. 39. — N 10. — P. 725–730.
39. McKenzie, J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14 – 18. — San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — P. 123–127.
40. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. — 2nd ed. — Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. — Vol. VI. — 58 p.
41. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for health, physical education, recreation and dance. — NY, 2005. — 398 p.
42. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. — 2013. — Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
43. Schmidt, R. A. Motor control and learning: behavioral emphasis / R. A. Schmidt, T. D. Lee. — 4th ed. — Hardback, 2005. — 544 p.
44. Shabbott, B. A. Differentiating between two models of motor lateralization / B. A. Shabbott, R. L. Sainburg // *J. Neurophysiol.* — 2008. — N 100. — P. 565–575.
45. Voropay S. M. Comparative characteristics of the state of the motor function of boys and girls aged 4-5 years / S. M. Voropay, O. V. Sukachov // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2013. — Vol. 4. — P. 3–7.
46. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // *Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports*. — 2000. — N 11. — P. 1–6.

УДК 378.094:796.012

Галандзовський С.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ

Анотація. Стаття присвячена аналізу та вивченню науково-методичної літератури з питання можливості використання бігових навантажень різного спрямування з метою покращення практико-професійної підготовленості студентів транспортного коледжу першого та другого років навчання.

Ключові слова: студенти, транспортний коледж, бігові навантаження, практико-професійна підготовка.

Аннотация. Галандзовский С. Возможности использования нагрузок различной направленности с целью улучшения практико-профессиональной подготовленности студентов транспортного колледжа. Статья посвящена анализу и изучению научно-методической литературы по вопросу возможности использования беговых нагрузок различной направленности с целью улучшения практико-профессиональной подготовленности студентов транспортного колледжа первого и второго годов обучения.

Ключевые слова: студенты, транспортный колледж, беговые нагрузки, практико-профессиональная подготовка.

Annotation. Galandzovskiy S. This article analyzes the study and research of literature concerning the possibility of using running loads of different directions to improve practice-professional training college students transport the first and second years of study.

Analysis of adaptive possibilities of students in recent years shows a decline in physical condition, health, physical and functional fitness and physical activity. Negative impact on the adaptive capacity of the educational process intensification and difficult economic situation, which forces students to combine study with work. In connection with the reform of the educational system in Ukraine, universities are moving to new learning model, integrating new learning technologies, changing curriculum and program evaluation criteria. Training in vocational colleges becomes more complex in content and form, most students in early education are facing various problems, including the main place is adapting to the learning process.

Professional practice, physical training is always defined as the use of specially designed physical education and sport to prepare students for future careers. Such training should be carried out in close connection with the general physical preparation, so that the latter is an essential foundation of professional practice-fitness.

However, general physical training cannot completely solve the problem of physical education for students of higher education, and a modern highly skilled labor needs shaping physical education, that is, it is a feature of future trade. Therefore, the content of physical education students is determined by requirements concerning degree, which prepares students therefore has elements of professional practice-fitness. However, the ratio of general physical training and practice and professional physical training can vary within significant in the development of various professions.

Keywords: *students, Transport College, running load, practice training.*

Постановка проблеми. Суттєві соціальні та економічні зміни в суспільстві вплинули на зміст фізичного виховання студентів технічних спеціальностей, до яких належить транспортний коледж. Окреслити соціально-економічні функції фізичного виховання студентів неможливо без урахування майбутніх професійних обов'язків, що будуть виконувати студенти та необхідних умінь та навичок для досконалого виконання трудових процесів. Це в повній мірі відноситься і до всієї системи фізичного виховання, основна мета якої – максимальний всебічний розвиток студентів, а також поглиблена практико-професійна підготовка.

Поширеною проблемою процесу навчання студентів вищих професійних навчальних закладів є недостатнє професійне спрямування навчальних занять з фізичного виховання [1, 2, 3].

Основною метою навчання у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації є формування у студентів професійних якостей та навичок. Одним із компонентів підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності є практико-професійна фізична підготовленість, яка спрямована на покращення виконання майбутніх трудових процесів засобами фізичного виховання [4, 5, 6].

В процесі наукових пошуків проблема підготовки майбутніх фахівців-професіоналів залізничної галузі регулярно досліджувалась [7, 8, 9], але єдиного підходу, а також рекомендацій сформовано не було.

Однією з основних вимог до підготовки студентів у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації є чітка професійна спрямованість навчально-виробничого процесу з метою формування та вдосконалення професійних якостей та умінь студентів, що безпосередньо пов'язані з особливостями майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті [10, 11].

Практико-професійна фізична підготовка завжди визначалася як спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання і спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Така підготовка повинна здійснюватися в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, тому що остання є необхідною основою, фундаментом практико-професійної фізичної підготовки. Однак співвідношення загальної фізичної підготовки і практико-професійної фізичної підготовки може змінюватися в істотних межах при освоєнні різних професій [12, 13, 14, 8].

Професійно важливі якості та навички – це здатність фахівців, які є частиною процесу трудової діяльності, забезпечувати її ефективне виконання за виробничими стандартами. Відомо, що критерієм оцінки готовності будь-якого фахівця до трудової діяльності полягає у здатності проявляти достатній рівень професійно важливих фізичних якостей, трудових умінь і навичок [7, 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що проблемі адаптації студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації до виробничого процесу приділялась певна увага, однак кількість робіт з даного питання обмежена, а існуючі відомості є суперечливими [16, 17, 18, 7].

Питання організації і підготовки спеціалістів з урахуванням профілю обраних професій не є принципово новим напрямком у теорії і методиці фізичного виховання. Вперше науково-теоретичні обґрунтування використання засобів фізичного виховання в підготовці фахівців до трудової діяльності висвітлено В.В. Белиновичем [1]. Автором визначено завдання практико-професійної фізичної підготовки, що спрямована на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, що необхідні для ефективного прояву професійної діяльності. На думку автора, зміст професійної фізичної підготовки складається зі звичайних фізичних вправ і видів спорту, які відповідають майбутній професійній діяльності студентів.

З 1971 року практико-професійна фізична підготовка включена в програми з фізичного виховання студентів системи професійно-технічної освіти, а процес фізичного виховання частіше пов'язувався з виробничою сферою як один з ефективних засобів підготовки молоді до трудової діяльності [1].

Отже, характерною особливістю адаптації студентів транспортного коледжу до навчального процесу є те, що разом із засвоєнням навчальних дисциплін гуманітарного профілю, студент повинен оволодіти спеціальними дисциплінами професійного спрямування, що потребує від студентів певного рівня фізичної підготовленості, через необхідність виконання складних трудових процесів, які вимагають достатнього рівня функціональної підготовленості [2, 13, 19]

В даний час неповністю з'ясовані особливості перебудови адаптаційних можливостей основних функціональних систем організму студентів транспортного коледжу. З огляду на це, дане дослідження є актуальним і спрямоване на підвищення ефективності підготовки фахівців залізничної спеціальності.

Враховуючи вище викладене, доцільно фізичне виховання студентів транспортного коледжу спрямовувати, з урахуванням їх здатності, на покращення тих показників функціональної підготовленості, які визначають рівень професійної здатності, що є визначальним у прояві професійних навичок.

Мета роботи – на основі аналізу науково-методичної літератури встановити доцільність застосування у навчальному процесі студентів транспортного коледжу бігових навантажень різного спрямування.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури щодо впровадження практико-професійної підготовки в процес навчання студентів професійних навчальних закладів.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш популярним серед дослідників є напрямок, що орієнтований на визначення пріоритетів розвитку оптимального рівня фізичних та професійних фізичних якостей студентів транспортного коледжу. Це в першу чергу пов'язано з тим, що головним критерієм ефективності навчального процесу з фізичного виховання в коледжах є готовність студентів до виконання майбутніх професійних обов'язків.

На думку науковців [2, 15] вагому частину на заняттях, повинні складати вправи, що спрямовані на розвиток загальної

витривалості та спеціальної витривалості. Також в основі проведення навчальних занять з фізичного виховання повинна бути покладена практико-професійна підготовка. На першому курсі студенти повинні здійснювати підготовку до виконання навчальних норм, що розроблені кафедрою фізичного виховання. При цьому студенти повинні займатися загальною фізичною підготовкою, де найбільші позитивні зміни відбуваються в організмі на заняттях, що спрямовані на розвиток витривалості [20].

Однією з вимог до підготовки спеціалістів в умовах професійних навчальних закладів є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на розвиток і вдосконалення у студентів фізичних якостей і рухових навичок, що безпосередньо пов'язані з характером майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті. Під професійно-важливими руховими якостями прийнято розуміти характерні особливості фахівця, які включені в процес трудової діяльності і забезпечують ефективність її виконання за професійними стандартами праці й надійності [12, 10, 14].

Під час організації навчально-виробничого процесу у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації основною метою є підготовка фахівців високого рівня. Повноцінне використання теоретичної підготовки й умінь майбутнього фахівця-залізничника можливе тільки при достатньому рівні функціональної підготовленості, яка формується за допомогою систематичних і спеціально організованих занять з фізичного виховання професійного спрямування. Отже, якість практико-професійної підготовки, особливо фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного студента набуває не лише особистого, а й соціально-економічного значення [3, 12].

Загальна фізична підготовка не може повністю вирішити завдання фізичного виховання для студентів вищої професійної освіти, а сучасна висококваліфікована праця потребує профілювання фізичного виховання, тобто воно обумовлено особливостями майбутньої професії [13, 10]. Тому, зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, що ставляться спеціальністю, до якої готують студента, отже, має елементи практико-професійної фізичної підготовки. Сучасні дані підтверджують актуальність спеціальної фізичної підготовки в структурі фізичного виховання [2, 5].

Результати дослідження вчених [9, 11] свідчать про користь звуження практико-професійної фізичної підготовки студентів у відповідності до спеціалізації, яку вони здобувають. В цьому випадку є свої позитивні і негативні сторони. Найбільш яскраво вираженими аргументами занять по спеціалізації є зрушення в розвитку фізичних якостей в одному напрямку. На заняттях, що містять тільки загальну фізичну підготовку, в достатній мірі не формується мотивація і потреба в цих заняттях, також, поряд, з цим, планується освоєння численних видів спорту, а багатоплановість завдань, як відомо, не сприяє становленню навичок, що необхідні для студентів в майбутньому [20, 21].

Використання різних технологій в системі фізичного виховання транспортного коледжу повинно базуватися на принципах, що відображають головні цілі і завдання майбутньої професії та спрямовані на підвищення рівня практико-професійної фізичної підготовки та рівня розвитку рухових якостей, що сприяє підвищенню рівня розумової і фізичної працездатності, необхідних для фахівців транспортної галузі.

Впровадження різних видів рухової активності в програму з фізичного виховання транспортного коледжу варто планувати після визначення мотивів та інтересів студентів та виробництва. Так як кожен студент транспортного коледжу повинен знати, яку мету переслідує, займаючись тим чи іншим видом рухової активності, тому важливим моментом в розробці змісту фізичного виховання повинно бути правильне дослідження інтересів і мотивів [7, 11].

Робота залізничника пов'язана із значним фізичним навантаженням. Для такої трудової діяльності потрібні такі фізичні якості, як витривалість, сила, гнучкість, швидкість. Усі із перелічених якостей необхідні у повсякденній роботі. Результати досліджень дозволяють встановити структуру вимог до фізичної підготовленості майбутніх фахівців-залізничників, а також спрогнозувати завдання для їх практико-професійної фізичної підготовки: розвиток витривалості, сили, швидкості; підвищення витривалості до несприятливих факторів навколишнього середовища [21].

Фізична підготовка, яка спрямована на вдосконалення та розвиток практико-професійних якостей, умінь та навичок, визначається як спеціально організований процес, в якому використовуються різноманітні засоби фізичного виховання для підготовки студентів до майбутньої професії [22, 20].

Опираючись на результати досліджень можна стверджувати, що традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною [22], а існуючі робочі програми та контрольні нормативи потребують удосконалення [22, 23]. Результати інших досліджень свідчать про тенденцію зниження розвитку фізичних якостей студентів у відповідності до вимог навчальних програм [24, 15]. Також низький рівень розвитку фізичних якостей студентів може бути обумовлений недостатнім рівнем викладання фізичного виховання в школі, нераціональним способом життя, низькою руховою активністю та відсутністю мотивації до освоєння фізкультурних цінностей [15].

Підвищення ефективності фізичної підготовки у вищих професійних училищах можливе за допомогою моделювання нових комплексів вправ, що розроблені для конкретних спеціальностей та адаптовані для потреб майбутньої професійної діяльності [10, 19].

Висновки. З огляду літератури можна зробити висновок, що в процесі навчання студентів транспортного коледжу є доцільним застосування бігових навантажень різного спрямування.

Література

1. Кудряшова Т.И. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / И.Т. Кудряшова, Л.А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. - № 4. – С. 57-60.
2. Фади́на О.О. Повышение физической подготовленности студентов нефтехимических специальностей технического вуза / О.О. Фади́на // Омский научный вестник. – Омск, 2014. – Вып. 132. – № 5. – С. 175-176.
3. Эммерт С.М. Повышение функциональных резервов организма студентов в процессе реализации комплексной методики профессионально-прикладной физической подготовки / С.М. Эммерт, О.В. Мараховская, О.О. Фади́на // Омский

научный вестник. – Омск, 2014. – Вип. 132.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с. .

5. Чумичев А.В. Методическая направленность проведения факультативных занятий по физической культуре в транспортном колледже / А.В. Чумичев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – Вип. 52. – № 6. – С. 90-93.

6. Раєвський Р.Т. Професійно орієнтоване фізичне виховання студентів енергетичних спеціальностей / Р.Т. Раєвський, С.В. Халайджі // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 3. – С. 36–37.

7. Рютина Л.Г. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта / Л.Г. Рютина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 30-34. .

8. Шлемова М.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия Волгоградского государственного технического университета. – Волгоград, 2012. – Вип. 11. – № 9. – С. 167-169.

9. Базильчук Віра Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання / Віра Базильчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т.2. – С. 259-262.

10. Корзан Т.І. Підвищення ефективності фізичної підготовки учнів вищих професійних училищ / Т.І. Корзан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 1. – С. 40-43.

11. Корольчук А.П. Адаптація студентів інституту фізичного виховання і спорту до циклу дисциплін практико–професійної підготовки / А.П. Корольчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту. – Львів, 2010 – Вип. 14 – Т. 2. – С. 291-295.

12. Balandova B.O. Osobennosti professionalno-prykladnoi fizycheskoi podgotovky studentov zheleznodorozhnogo tekhnycuma / O.B. Balandova, Yu.T. Reviakyn // Vestnyk Tomskoho hosudarstvennogo pedahohycheskoho unyversyteta. – Tomsk, 2013. – Vyp. 141. – № 13. – S. 34-38.

13. Koksharov A.V. Dynamyka pokazatelei fizycheskoho rozvytyia y fizycheskoi podhotovlennosti studentov zheleznodorozhnogo VUZa / A.V. Koksharov, E.N. Myronenko // Omskyi nauchnyi vestnyk. – Omsk, 2013. – Vyp. 119. – № 5. – S. 186-189.

14. Крылов А.У. Professionalnaia napravlenost uchebnykh zaniatyi po fizycheskomu vospytanyiu v transportnykh vuzakh / A.Y. Krylov, S.V. Kononov // Uchenye zapysky unyversyteta ym. P.F. Leshafta. – Sankt-Peterburh, 2007. – Vyp. 23. – № 1. – S. 34-38.

15. Savchuk S.A. Fizychna pidhotovlenist studentiv tekhnichnoho vyshchoho zakladu osvity / S.A. Savchuk // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv, KhOVNOKU-KhDADM, 2000. – № 16. – S. 49-54.

16. Holubeva H.N. Proyzvodstvennaia fizycheskaia kultura: uchebno-metodycheskoe posobyе dlia studentov YFK, slushatelei FPK, ynstrukturorov po proyzvodstvennoi hymnastyke y spetsyalystov fizycheskoi kul'tury y sporta / pod obshch. red. H. N. Holubevoi, A. A. Yonovoi – Naberezhnye Chelny, 2003. – 95 s.

17. Honcharov V. D. Professionalno-prykladnaia fizycheskaia podhotovka studentov vuzov: realnost y perspektyvy / V. D. Honcharov, B. F. Romanov // Teoryia y praktyka fizycheskoi kul'tury. - 1993. - № 3. - S. 18–20.

18. Pylypei L. P. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv: monohrafiia / L. P. Pylypei. – Sumy: DVNZ U ABS NBU, 2009. – 312 s.

19. Tradadiuk A.A. Eksperymentalnye podkhody v opytymyzatsyy metodyky professionalno-prykladnoho fizycheskoho vospytanyia uchashchykhsia professionalno-tekhnicheskyykh uchyl'yshch / A.A. Tradadiuk // Fizycheskoe vospytanye studentov: nauchnyi zhurnal. – Kharkov: KhOVNOKU-KhHADY, 2004. – № 4. – S. 82-89.

20. Voronov V.M. Shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv na pochatkovomu etapi navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi / V.M. Voronov // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2012. – № 3. – S. 21-24.

21. Zalisko O.K. Osnovni vymohy do profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky maibutnykh spetsialistiv heodezychnoho fakhu / O.K. Zalisko // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. – 2007. – № 2. – S. 31-33.

22. Humennyi V.S. Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia studentiv politekhnichnykh VNZ / V.S. Humennyi // Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2004. – № 4. – S. 38-41.

23. Lobach O.V. Fizychno vykhovannia pid chas navchannia u tekhnichnomu litsei / O.V. Lobach, V.V. Afanasiev, V.K. Shcherbachenko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv, KhOVNOKU-KhDADM, 2008. – № 12. – S. 83-84.

24. Cherkashyn Roman Riven rozvytku syly u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv / Roman Cherkashyn // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / ukklad. A. V. Tsos, S. P. Kozibrot'skyi. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2010. – №2(10). – S. 73-75.