

Визначення валідного серед них для певного вікового розвитку учнів і розробка на його основі диференційованого програмування оздоровчо-розвивальних занять з фізичної культури може бути предметом подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. - К. : Здоров'я, 1985. - 52 с.
2. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання : Підручник, 2-е вид. - Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. -368 с.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд - К. : Олимп. л-ра, 2009. - 528 с.
4. Властовский В. Г. Типология физического развития в свете акселерации роста и развития поколений // Автореф. дисс. докт. биол. наук. - М. : 1971. - 21 с.
5. Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. Сб. науч. трудов. - К. : КГИФК, 1981. - 69 с.
6. Семёнов М. И. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании учащейся молодежи. - Ленинград : 1983. - С. 18-20.

Аннотация. Арефьев В. Г. Дифференциация учащихся одного класса и пола на однородные по морфофункциональному состоянию группы (аналитический обзор).

Анализ данных литературы по дифференциации учащихся одного класса и пола на однородные по морфофункциональному состоянию группы свидетельствует о неоднозначном характере его определения. Девять авторов для этой цели предлагают разные показатели и их сочетания, подходы и приёмы.

Ключевые слова: дифференциация учащихся, методы определения.

Annotation. Arefyev V.G. Differentiation of the same class and gender students into homogeneous morphofunctional state groups (analytical review).

An analysis of the literature about differentiation of the same class and gender students into homogeneous morphofunctional state groups shows the ambiguous nature of his determination. For this purpose nine authors offer various indicators and their combinations, approaches and techniques.

Key words: differentiation of students, methods of determination.

***Береза Г.Ю.
Національний університет біоресурсів і
природокористування України***

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

У статті розглядаються теоретичні і методичні здоров'язбережувальні технології адаптивного фізичного виховання та професійно–прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, студенти, професійно–прикладна фізична підготовка, вищі навчальні заклади.

Актуальність. Останні двадцять років системний підхід став широко використовуватися при дослідженнях

педагогічних проблем. Були опубліковані роботи А. Арсеньєва, Т. Ільїної та В. Раєвського, у яких із позицій системного підходу досліджуються зміст, структура і функції педагогічного процесу в загальноосвітніх школах у вищих навчальних закладах. Крім того, системний підхід став реалізовуватися при осмисленні цілісної побудови навчально-виховного процесу у ВНЗ. Пріоритет системного підходу у сучасній науці, в цілому, визначається багатьма науковцями, а саме: [3, 5, 7, 8, 10], які вказують, що «тільки на основі системного підходу можуть бути об'єднані численні галузі психології, а також може бути знайдена спільна мова між педагогікою, психологією, фізичним вихованням та суміжними дисциплінами», розглядаючи фізичне виховання як основу, пов'язану з усім процесом навчання та професійним довголіттям.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідник Р. Макаров поняття «системний підхід» розглядає як наукову методологію, «в основі якої лежать принципи діалектики, що дозволяють розглядати, досліджувати, конструювати та моделювати педагогічні процеси й явища у вигляді систем». Також він зазначав, що, на жаль, у сучасних умовах фізична підготовка і тісно пов'язані з нею психологічна і психофізіологічна підготовка не виконують у повній мірі своїх функцій у загальній системі підготовки фахівців. Основна причина – відсутність комплексних програм ППФП. У зв'язку з цим традиційні форми організації фізичної підготовки професіоналів стають неефективними, на основі чого автор вказує на важливість використання нових підходів до здійснення фізичної підготовки фахівців на базі системного стилю мислення. Саме тому реформувати систему вищої освіти (при всій різноманітності підходів до її реалізації), на думку Ю. Друзя, слід для досягнення основної мети – створення тих структурних елементів професіоналізму, за допомогою яких формується особистість майбутнього спеціаліста. Дослідниця Т. Ільїна, розглядаючи педагогічні явища як об'єкт застосування системного підходу, зазначає, що вони не зводяться до суми їх складових, а становлять «розчленовану цілісність», при цьому слід враховувати всі фактори, що впливають на систему у цілому, особливо ті, що піддаються педагогічному управлінню.

Важливим результатом педагогічної системоології стало не лише виділення педагогічних систем з кола соціальних, а й установа їх якісної своєрідності, специфічних характеристик. Так, у своєму дослідженні А. Лігоцький зазначав, що «...основна ідея системного аналізу полягає в тому, щоб працювати з системою (моделлю системи) як з цілим, шукати нові шляхи не в поділі та спрощенні, а в цілісності та взаємозв'язку.

Об'єктом системного аналізу може бути [10]:

- порівняння кількох систем, що виконують спільне завдання;
- дослідження змін системи у її розвитку;
- вивчення поведінки системи, «зануреної» у зовнішнє середовище.

Автор підкреслює особливість методології системного аналізу, яка полягає в тому, що спеціального розроблення потребує процедура дослідження, тобто, якщо ми вивчаємо систему як ціле, а не як сукупність окремих фрагментів, то ми повинні використовувати стратегію дослідження, в якій місце кожної «сходинки» визначається з точки зору зведення цих фрагментів у єдине ціле наприкінці програми дослідження. Актуальність ефективного стану фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, на сучасному етапі розвитку держави, обумовлена необхідністю забезпечення їх фізичною надійністю і готовністю до активної життєдіяльності і високопродуктивної праці у складних соціально-економічних умовах ринкових відношень [9, 10]. Дослідження багатьох авторів свідчать, що суттєву практичну допомогу для вирішення проблеми пристосування можливостей

людини до сучасних видів трудової діяльності, що виявляють зростаючі вимоги до її дієспроможності, може сприяти цілеспрямована професійно–прикладна фізична підготовка [4, 5].

Сучасний етап розвитку людського суспільства характеризується різкою інтенсифікацією всіх видів праці. Це у свою чергу призвело до значного підвищення вимог до дієздатності людини. Разом з тим на практиці психофізіологічні можливості сучасної людини виявились суттєво нижчими цих вимог, що об'єктивно стримує науково-технічний прогрес і слугує однією з основних причин зростаючого числа техногенних катастроф. Протиріччя між інтенсифікацією видів праці і можливостями людини почали проявлятися вже у минулому столітті, у початковий період світової технічної революції, і суттєво загострились у наш час із розвитком ринкових відносин [10]. Ще до недавнього часу їх прийнято було вирішувати у багатьох країнах з розвиненими економіками, які сповідують гуманістичні принципи, шляхом впровадження у виробництво передових методів організації праці у сполученні з можливостями особистості.

Для цього широко використовувались такі форми наукової організації праці, як:

- раціоналізація організації робочих місць;
- раціоналізація режиму праці і активного відпочинку;
- профілактика втоми;
- активізація відновлювальних процесів;
- створення знарядь праці й техніки із врахуванням антропометричних і психофізіологічних властивостей людини;
- впровадження наукової організації праці, ергономіки, технічної естетики, інженерної психології та інші.

Однак сьогодні, в умовах глобального впровадження в усіх сферах господарювання ринкових відносин, від цього підходу все частіше відмовляються. Сучасна державна політика України щодо вищої освіти визначає соціальний запит на майбутнього фахівця і рівень його фізичної готовності. Тому перед студентською молоддю нашого суспільства постає глобальне соціально-економічне завдання у зв'язку з інтеграцією вітчизняного культурного потенціалу у світове товариство [1, 2, 4 та ін.]. Крім ґрунтовних професійних знань з обраної спеціальності у молодого фахівця маж бути високий рівень фізичної кондиції, працездатності і фізичної культури [9, 10.]. Розв'язанню цих проблем сприяє фізичне виховання прикладного характеру, метою якого є спрямований розвиток та підтримка на оптимальному рівні тих фізичних і психічних якостей людини, на яких опирається конкретна професійна діяльність, а також формування функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та розвиток прикладних рухових вмінь та навичок [3, 5 та ін.].

Найбільшого значення і застосування на практиці набуває не прилаштування видів праці до психофізіологічних можливостей людини, а пристосування психофізіологічних можливостей людини до умов різних видів праці. При цьому у якості основної форми такого прилаштування використовується професійний відбір, у тому числі у різноманітних його варіаціях (професійна орієнтація, професійна освіта, професійні консультації, які переслідують ту ж мету відбору). Однак і цей спосіб не дає належного ефекту, оскільки має обмежену сферу застосування.

Відомо, що основним засобом підвищення опору організму простудним, хронічним та інфекційним захворюванням є загартування. В процесі фізичного виховання загартування можна здійснювати, проводячи цілорічні заняття на відкритому повітрі. При цьому важливо враховувати індивідуальну переносимість

метеофакторів. Підвищена метеоочутливість може бути наслідком судинно рухливого розладу і судинних вражень, виникнення холодової кропивниці, облієрируючого тромбогіміта, холодової гемоглобінурії, психосоматичної нестійкості і лабільності з боку ендокринної, дихальної та серцево-судинної систем [1, 3]. Необхідно також пам'ятати, що несприятливий вплив охолодження на організм заключається не тільки внаслідок сильного впливу холоду, але й у поєднанні його з підвищеною вологістю [9]. Адаптивні можливості людини до умов зовнішнього середовища, що змінюються, залежать від стану регуляторних механізмів функціональних систем організму. Механізми загартування заключаються у „грі судинно двигунів”, тому будь-яке подразнення, що впливає на тканини, може бути ефективним лише тоді, коли воно обумовлює швидкі зміни умов середовища. При постійній зміні зовнішніх умов ефект не настає зовсім [1, 2]. Вченими доведено, що оптимальні фізичні навантаження здійснюють комплексний вплив на підвищення резервних і адаптаційних можливостей організму у вигляді розвитку неспецифічної стійкості до несприятливих чинників зовнішнього середовища (професійні шкідливості хімічного, фізичного та біологічного походження) і удосконалення кістково-м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Це пояснюється тим, що фізичні навантаження є свого роду стресорами, що викликають розвиток адаптаційного синдрому, який у свою чергу, підвищує стійкість організму до таких неспецифічних подразників, як інфекція, гіпоксемія, отруйні речовини, радіація, холод тощо [6, 7, 8]. Однак, нерациональне використання фізичних навантажень може призвести до негативних змін в організмі і виникнення різних патологічних змін [1, 2, 3].

Метою і завданням досліджень є визначення ефективності засобів фізичного виховання під час занять фізичними вправами студентів спеціальної медичної групи НУБіП України.

Обговорення результатів дослідження. До використання оптимальних для індивідуума фізичних навантажень практично медичних протипоказань немає. Разом з тим до деяких видів фізичних вправ, а також до умов їх використання діють як абсолютні, так і відносні протипоказання, обумовлені відхиленнями у стані здоров'я студентів. В процесі використання ППФП необхідно враховувати найбільш характерні рухові дії і форму прояву адаптації з урахуванням особливостей конкретної праці. Так, для агронома розвиток якості витривалості важливо поєднувати із удосконаленням навичок ходьби, бігу, змішаного пересування і подолання природних перешкод, а для економіста – є розвиток „корисних” груп м'язів, що зберігають робоче положення сидячи, необхідністю підтримування працездатності в умовах гіподинамії і зосередження уваги [4, 5]. Важливою умовою розвитку витривалості у студентів спеціальної медичної групи є підбір засобів, які легко дозуються за обсягом і інтенсивністю, що відповідають функціональним можливостям кожного студента окремо. До вправ що легко дозуються відносяться вправи циклічного характеру: ходьба, біг підтюпцем, різновиди пересування на лижах, велосипеді, плавання, гребля тощо. Можна також використовувати вправи з гантелями і тренажери.

ВИСНОВКИ

Таким чином, на нашу думку, можна зробити висновок, що теоретико-методологічні підходи до фізичного виховання у ВНЗ відображають сучасний рівень знань і тому їх урахування та правильне використання дає змогу теоретично вивірити шляхи емпіричного дослідження, сприяючи підвищенню ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців агропромислового виробництва, становленню та розвитку їх професіоналізму. Оскільки особистість завжди виховується цілісно, то, на наш погляд, лише комплексний підхід може забезпечити цілісність фізичного, психічного, духовного розвитку, жодна сторона якого не виступає як самоціль, а взаємодіє одна з одною, збагачуючи одна одну і всі вони разом слугують розв'язанню завданням всебічного розвитку

особистості. Необхідно відмітити, що оздоровчий і розвиваючий вплив фізичних вправ можливий лише за створення умов і вибору таких засобів, які виключають погіршення самопочуття, больові відчуття, а також елементи ризику, що можуть виникати під час занять фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабенкова Е.А. Использование здоровьесберегающих технологий адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах учебных заведений: Учеб. пособ. /Е.А. Бабенкова, А.А. Приймаков, С.И. Присяжнюк, М.Ф. Хорошуха. – К.: Издательский центр НУБіП України, 2011. – 178 с.
2. Гриценко В. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема /В. Гриценко, В. Белов, А. Котова, О. Пустовойт //Вісник НАН України, 2006. – № 6. – С. 51– 56.
3. Грибан Г.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Учеб. пособ. /Г.П. Грибан, С.Н. Богданов, М.М. Чубаров. – М.,1990. – 131с.
4. Гигиена труда в сельскохозяйственном производстве /под.ред. Л.Н. Медведя, Ю.Н. Кукднева. – М.Медицина, 1981. – 460с.
5. Ильинич В.И. Профессионально–прикладная физическая подготовка работников сельского хозяйства лесостепной зоны /В.И. Ильинич, А.А. Костин. – Саратов:1972 . – 125с
6. Ильинич В.И. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов вузов /В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 210 с.
7. Краснов В.П., Поляков Н.Д. Профессионально–прикладная физическая подготовка. – К.: ІСХА, 1981. – 49 с.
8. Мурза В.П. Психолого–фізична реабілітація: Підручник /В.П. Мурза. – К.: Олан, 2005. – 608 с.
9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. /С.І. Присяжнюк. – К.: центр навчальної літератури, 2008. – 504 с.
10. Раевський Р.Т. Професійно–прикладна фізична підготовка: Навч. посіб. /Р.Т. Раевський, С.В. Халайджі. – Одеса: Наука і техніка, 2006. – 132 с.

Аннотация. Береза Г.Е. Физическое воспитание и профессионально-прикладная подготовка студентов.

В статье рассматриваются теоретические и методические здоровьесохраняющие технологии адаптивного физического воспитания и профессионально–прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: здоровьесохраняющие технологии, адаптивное физическое воспитание, профессионально–прикладная физическая подготовка, высшие учебные заведения.

Annotation. Beresa H.U. Students physical education and professional applied physical training.

Theoreticfl and methodological health keeping technologies of students adopted physicaleducation and professional – applied physical training at higher educational establish ments are considered in the article.

Key words: health–heeping technologies physical, students, professional–applied physical training, higher educational establishments.