

УДК 378.147:37.047:796.012.4

**Семенів Б. С.**, старший викладач, **Пацевко А.Й.**, доцент,  
**Якимишин І.Д.**, старший викладач,  
**Голубева О.Т.**, старший викладач ©

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

## **МЕТОДИКА ДІЯЛЬНОСТІ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ З ПИТАНЬ ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

*У сучасних соціально-економічних умовах важливого значення набуває професійна підготовка студентів у ВНЗ, яка найбільш конкретно втілює принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності. Враховуючи це перед нами постало завдання розробити програму професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій та визначити основні компоненти змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки. Нами був розроблений зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій, який складався з двох блоків: фізкультурна освіта і професійно-орієнтована фізична підготовка.*

**Ключові слова:** професійно-орієнтована фізична підготовка, студенти, факультет харчових технологій, зміст, методика, дослідження.

Поняття «зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки» є складовою частиною більш загального поняття «зміст підготовки студентів в галузі ПОФП» та є практичним розділом цієї підготовки, утворюючи з іншим розділом єдине ціле. Дослідження, спрямовані на розробку змісту власне ПОФП за будь-яким фахом, ми провели, головним чином для того, щоб опрацювати та обґрунтувати методику діяльності кафедри з методичного забезпечення ПОФП студентів, хоча отриманий при цьому «робочий продукт» - сам зміст ПОФП студентів також має вагомий практичний значення, оскільки з багатьох спеціальностей подібні розробки відсутні. Той факт, що методику діяльності кафедри фізичного виховання з методичного забезпечення власної ПОФП ми обґрунтували на базі конкретного фаху інженера технолога харчової промисловості, пояснюється тим, що дана робота проводилася в Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій ім.С.З.Гжицького саме зі студентами спеціальності «харчові технології». Та головне пояснення базується на тому, що вказане вище завдання методики діяльності кафедри можна вирішувати на прикладі будь-якої спеціальності.

Методика діяльності кафедри фізичного виховання з формування змісту ПОФП студентів повинна ґрунтуватися на кількох взаємозумовлених етапах роботи. 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. 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 ПОФП студентів, із всебічного обстеження студентів кожної з груп за широкою програмою.

Програма обстеження, яка складається з показників, 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 вдасться встановити ті властивості організму людини, які й обумовлюють професійну готовність студента, що може в наслідку стати необхідною базою для формування змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів.

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

Третя група вимог до професійно-орієнтованої 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 втому, що накопичується протягом тривалого часу внаслідок пригнічення механізмів глибинної регуляції організму.

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

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 довготривалим ефектом, який повинна забезпечувати ця спеціалізована підготовка студентів.

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

Для того, щоб обґрунтувати запропоновану для кафедр фізичного виховання методику розробки змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки, проводився поглиблений аналіз проблем, що розглядається.

Для обґрунтування запропонованої методики спочатку була визначена ієрархія структурних компонентів фізичного стану студентів.

Поданий фактичний матеріал, який відображає структуру та рівень фізичного стану, дозволяє, з одного боку, встановити взаємозв'язок компонентів цієї структури з рівнем професійної підготовленості студента, а з іншого – використовувати одержані результати для розробки спеціальних тренувальних програм.

Як впливає з фактичного матеріалу, психофізіологічні показники спеціальної працездатності студентів досить різноманітні. Необхідно поставити завдання, з'ясувати фактори, що визначають спеціальну працездатність.

#### **Експериментальне обґрунтування професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів**

Відповідно до поданих особливостей праці та висунутих у зв'язку з цим до процесу підготовки студентів вимог далі слід визначати зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів. Підбір фізичних вправ, спрямованих на розвиток виявлених специфічних функціональних можливостей, а також здатність забезпечувати профілактику профзахворювань, педагогічних синонімів, здійснювати в двох варіантах: для забезпечення термінового ефекту в процесі праці і довготермінового ефекту в позаробочий час. Для виявлення потрібного режиму з кожного вказаного виду професійно-орієнтованої фізичної підготовки скласти по три експериментальних комплекси фізичних вправ: на витривалість, швидкість, силу. Кожна група повинна складатися з однакової кількості осіб – по 15 у групі.

Навіть для експериментального обґрунтування змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки, орієнтованої на здобуття ефекту в процесі праці термінового ефекту, необхідно організувати навчальний процес.

Основним завданням спеціально підібраних фізкультурно-спортивних засобів було зняття втоми, отриманої в процесі виконання спеціальної роботи. Як видно з літературних джерел, терміновий ефект м'язової роботи не завжди збігається з відставленим, внаслідок кумулятивності використовуваних ергофізичних режимів. Тому необхідно вивчати кумулятивний вплив цих режимів на фізичний стан та спеціальну працездатність.

З метою вивчення кумулятивного ефекту впливу різноманітних ергофізіологічних режимів на спеціальну та загальну працездатність студентів потрібно сформувати зі студентів з приблизно однаковою спеціальною працездатністю чотири групи по 15 осіб у кожній. Студенти першої, контрольної групи, займаються два рази на тиждень за загальною програмою. В тренувальних режимах студентів другої групи повинні переважати вправи на розвиток витривалості, третьої – швидкості, четвертої – сили.

Опрацьовані в цьому випадку тренувальні програми повинні відповідати ергофізіологічним характеристикам студентів.

До та після чотиримісячного експерименту у студентів досліджуваної та контрольної груп необхідно реєструвати показники спеціальної працездатності: індекс спеціальної працездатності, уваги кільця Ландольта, концентрація та перенесення уваги, ЗМР на диференційований подразник, емоційний стан за тестом САН та фізичного стану, ІГСТ у трихвилинній модифікації, силовій витривалості присідання на одній нозі, розгинання тулуба, швидкісно-силових характеристик (час бігу на 30 та 100м), результат стрибка у довжину з місця, анаеробної витривалості (час бігу на 500м).

**Висновки:** Таким чином, опрацьовуючи зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів з кожної спеціальності, кафедра фізичного виховання повинна провести наступний обсяг організаційно-методичної діяльності:

1. Разом з кафедрою визначити:
  - зміст професійної діяльності працівника;
  - методику оцінки спеціальної працездатності;
  - методику оцінки професійної втоми;
  - перелік та характеристику основних професійних захворювань;
  - готовність студентів випускного курсу до професійної діяльності з рівнем професійної працездатності.
2. Визначити функціональний стан студентів випускного курсу готових та неготових до професійної діяльності.
3. Визначити психофізичні якості, які характеризують специфіку професійної діяльності за фахом, засобами порівняння функціонального стану випускників, готових до успішної професійної діяльності.
4. Опрацювати методичні матеріали з теоретичної підготовки студентів в галузі ПОФП робочу програму, тексти лекцій і т.д.

5. Опрацювати план-графік навчального процесу з професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів.

По можливості, для виявлення вимог до професійно-орієнтованої фізичної підготовки, можна організувати обстеження не студентів випускного курсу, а кваліфікованих працівників з даної спеціальності.

#### Література

1. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С. Гордійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 45–47.

2. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7.– С. 303–306.

3. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – С. 104–110.

4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях // Г. А. Зайцева, О.А. Медведева. М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с., ил.

5. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Зарічанський. – Тернопіль, 2002. – 18 с.

6. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001 № 3. – с.3–15.

7. Пилипей, Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] :

монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

8. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі /

О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Видавничий дім „КМ Академія”, 1999. – Т. 9, ч. 2. – С. 282–284.