

могут использоваться разнообразные тесты [6], которые, с учетом конкретных целей и задач педагогического контроля, позволяют оценить:

- реакцию организма на предельные нагрузки в тренировочном процессе,
- особенности процессов утомления и восстановления,
- уровень функциональной подготовки игроков,
- скоростные качества и уровень технико-тактической подготовки,
- эффективность командных взаимодействий игроков.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. На основании полученных результатов, можно сделать заключение, что внедрение в тренировочный процесс подготовки юных ватерполистов педагогического контроля, позволит существенно улучшить уровень технико-тактической и функциональной подготовки команд. Этот вывод подтверждается на примере результатов, достигнутых воспитанниками детско-

юношеской спортивной школы "Водное поло" города Одессы в Первенстве Украины 2012 года: в младшей возрастной группе – второе место, в средней возрастной группе первое место и в старшей возрастной группе – третье место.

Среди комплекса мероприятий, предусмотренных системой педагогического контроля, наибольший вклад в достижения максимального результата вносят:

- высокий уровень плавательной подготовки,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка командных действий,
- психологическая устойчивость игроков,
- общая и специальная выносливость,
- скорость реакции на изменяющиеся ситуации в игре,
- умение вести силовую борьбу в рамках правил.

Перспективными задачами являются, работы по совершенствованию и апробации всех составляющих предлагаемого комплексного метода подготовки юных ватерполистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Осіпова І.В. Методика проведення педагогічного контролю юних гандболістів / І.В. Осіпова, В.В. Равніст та ін. // Матеріали науково-практичної конференції "Проблеми реабілітації". – Одеса: Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, 2005. – С. 115-119.
2. Штеллер И.П. Водное поло : [учебник для институтов физической культуры] / И.П. Штеллер. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
3. Рыжак М.М. Водное поло в вузе / М.М. Ры-

жак. – М.: Высшая школа, 1984. – 144 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Чернов В.Н. Особенности подготовки спортсменов ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ / В.Н. Чернов, О.П. Топышев, М.И. Кочубей. – М., 1988. – 33 с.

6. Чернов В.Н. Контрольные тесты / В.Н. Чернов, О.П. Топышев, М.И. Кочубей. – М., 1988. – 28 с.

Подано до редакції 13.03.13

УДК 378.147:796.07

Б. С. Семенів

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОВГОТРИВАЛОГО ЕФЕКТУ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ "ХАРЧОВІ ТЕХНОЛОГІЇ"

Згідно з даними літератури і як зазначалось у нашому дослідженні, професійно-орієнтована фізична підготовка — це такий вид фізичної культури, який направлений на формування психофізіологічних якостей, умінь та навиків, що визначають успіх у конкретній професійній діяльності. Основними факторами, що визначають зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки, є характер та зміст, які включають у себе важливі виробничі операції, переважаючі типи діяльності, зняття і форми організації праці, робочі пози, режим роботи та відпочинку, а також умови праці, які є винятково важливим фактором, що впливає на зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки.

Ключові слова: професійно-орієнтована фізична підготовка, трудова діяльність, довготривалий ефект, фізичні вправи, дослідження, експеримент.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Професійно-орієнтована 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 професійно-орієнтованої фізичної підготовки є підбір засобів фізичного виховання, який найкраще вирішує завдання з адаптації людини до специфічних умов професійної діяльності з метою за-

безпечення 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, 7].

Коллективними зусиллями багатьох дослідників сформовані завдання професійно-орієнтованої фізичної підготовки, одним із яких є покращення психічної стійкості до специфічних умов, змісту і характеру праці, а саме: страх, висота, відповідальність праці, монотонність, настання втоми та ін. [1, 5, 8].

Аналіз літератури показує, що в основу професійно-орієнтованої фізичної підготовки вкладено навчання видатного російського вченого І.М. Сеченова про активний відпочинок, а також результати досліджень фахівців, що адаптували феномен Сеченова відносно до умов професійної діяльності [7] і сфери фізичної культури і спорту [6].

Зокрема, в дослідженнях В.В. Розенблата, 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. Питаннями застосування засобів фізичного виховання для підвищення ефективності професійного навчання і збільшення продуктивності праці займалися В.І. Ільїнич, В.В. Белінович, Л.А. Вейднер-Дубровин, Т.Т. Джамгаров, С.А. Полієвський, Р.Т. Раєвський, В.А. Максимович, В.А. Романенко, Л.П. Пилипей, Г.Г. Лапшина [5, 7].

В багаторазових експериментальних дослідженнях зображена принципова можливість розвитку і вдосконалення професійно важливих фізичних, психічних якостей і навичок засобами фізичного виховання. 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 (І.В. Муравов, С.А. Полієвський, Р.Т. Раєвський, В.А. Максимович, В.А. Романенко).

Цілеспрямовані тренування успішно проводились для вдосконалення координації і точності рухів [2, 4, 7], рухової реакції та швидкості в певних діях [3, 6], вестибулярної стійкості [4].

Доведено, що низький рівень працездатності призводить до швидкої втоми та перевтоми, великої кількості помилок, зривів у їх роботі, зниження творчої активності.

В зв'язку з цим і професійно-орієнтована фізична підготовка повинна забезпечувати довготривалий ефект підвищення спеціальної працездатності.

Після аналізу літературних даних можна зробити висновок, що вивчення проблеми довготривалого ефекту підвищення працездатності на сьогоднішній день недостатньо висвітлено, все це вказує на користь подальших досліджень.

Постановка завдань дослідження. Для досягнення мети та обґрунтування висунутої гіпотези в роботі були поставлені наступні завдання: 1. Визначити зміст фізкультурної освіти студентів в області професійно-орієнтованої фізичної підготовки. 2. Підвищити рівень спеціальної працездатності студентів в процесі навчання та в після робочий час. 3. Обґрунтувати форми та методи професійно-орієнтованої фізичної підготовки спеціалістів харчових технологій. 4. Розробити зміст і методіку організації навчального процесу з професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. З метою вивчення кумулятивного ефекту впливу різних ергофізіологічних режимів на спеціальну і загальну працездатність студентів були сформовані чотири групи студентів з приблизно однаковою фізичним станом та спеціальною працездатністю, в кожній групі по 15 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 ергофізіологічних режимів в період педагогічного експерименту

Група	Фізіологічні режими, в годинах			Моторна щільність заняття, %	Фізіологічний режим ЧСС, уд/хв
	Витривалість	Швидкість	Сила		
№1	Заняття за програмою Міністерства освіти, науки, спорту та молоді України			46,2	130 _ 1,8
№2	36	18	18	63,2	143 _ 2,3
№3	18	36	18	48,3	161 _ 3,7
№4	18	18	36	49,4	159 _ 3,1

Розроблені тренувальні програми відповідали ергофізіологічним характеристикам, що зображені на рисунках 1-2.

До та після чотиримісячного педагогічного експерименту у студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники спеціальної працездатності: індекс спеціальної працездатності, увага,

концентрація та переключення уваги, ЗМР на диференційований подразник, емоційний стан за тестом САН і фізичного стану, ПГСТ в трьоххвилинній модифікації, силової витривалості (присідання на одній нозі, розгинання тулуба), швидкісно-силових характеристик (біг на 30 і 100 м), результат стрибка в до довжини з місця, анаеробної витривалості (біг на 500 м).

За період педагогічного експерименту, в функціональному стані студентів і їх спеціальної 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 72 годин занять в період експерименту 50 % занять відводились на розвиток анаеробної витривалості, 25 % - швидкості, 25 % - сили.

Кумулятивний ефект використовуваних режимів сприяв приросту спеціальної працездатності на 12 %. Можна вважати, що одна з причин цього підвищення полягає в покращенні функціонального стану кори

великих півкуль. Це припущення побічно підтверджується даними рисунку 1-2, які свідчать про те, що у студентів цієї групи зменшився час ЗМР на диференційований подразник на 17,2 %, і одночасно на 42,9 % зменшилась кількість помилкових реакцій. 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 %.

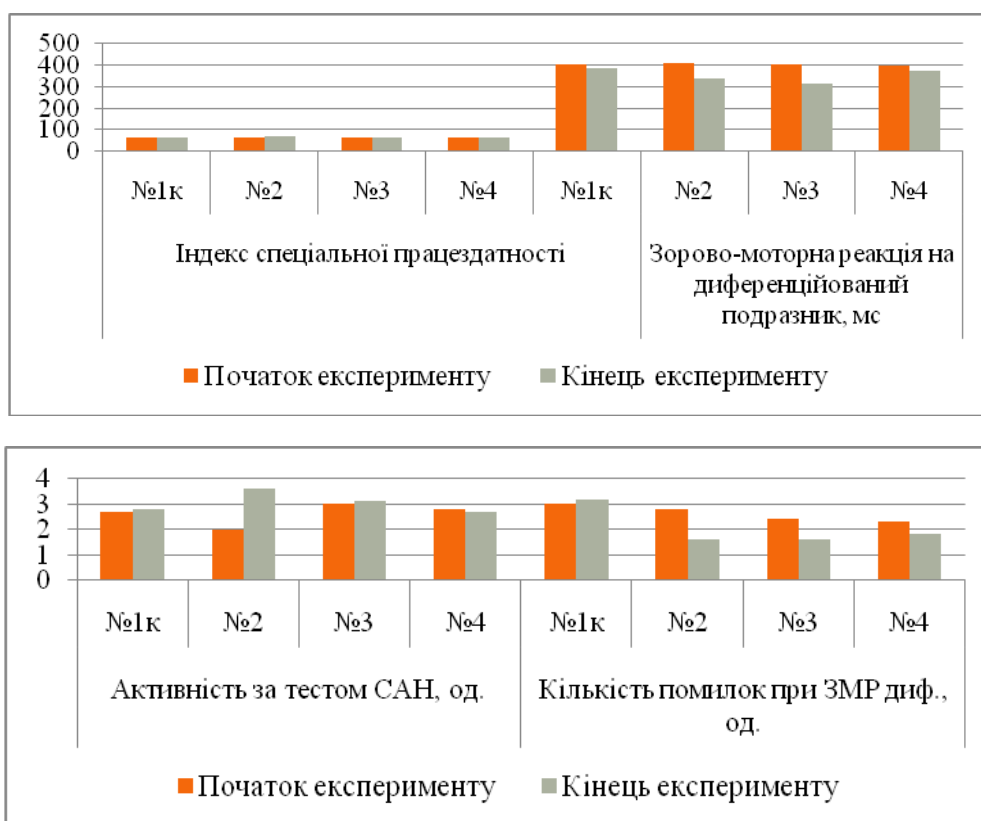


Рис. 1. Зміни спеціальної працездатності і функціонального стану студентів за період педагогічного експерименту

Під дією тренувальних режимів, направлених переважно на розвиток швидкості, також відбувались певні зміни в функціональному стані, спеціальній працездатності і фізичній підготовці студентів третьої групи. Тренувальні заняття з переважним розвитком швидкості сприяли покращенню зорово-моторної реакції на диференційований подразник на 22,5 % з одночасним зменшенням кількості помилкових реакцій на 33,3 %.

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 спеціальної 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 спеціальній працездатності. Оцінюючи такі зміни за величиною приросту показників спеціальних і психомоторних якостей, варто зазначити, що такий режим сприяв покращенню показників в спеціальній працездатності на 2,4 %; зорово-моторної реакції на диференційований подразник – на 7,8 %; кількість помилкових реакцій відповідно зменшилась на 21,7 %.

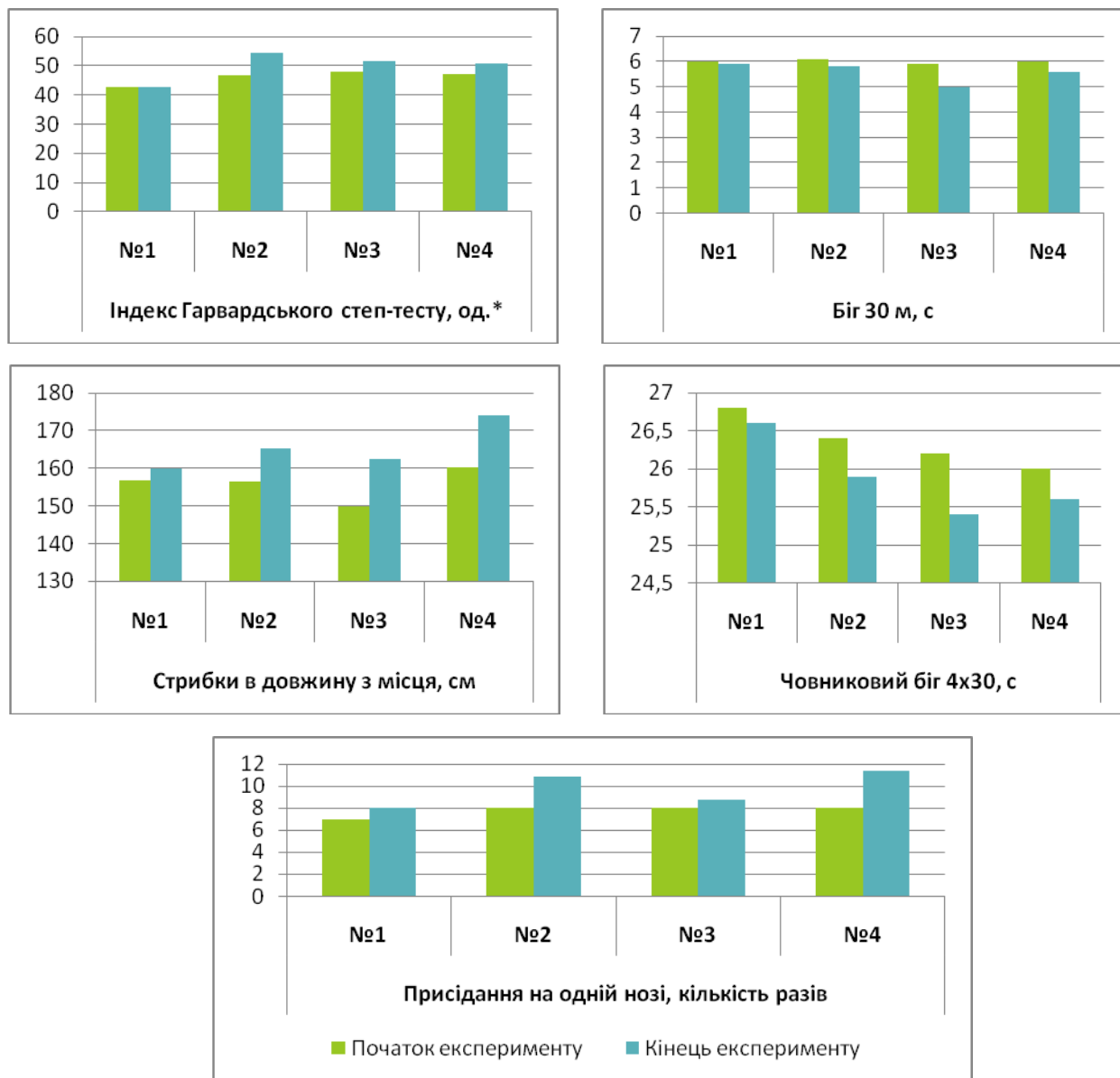


Рис. 2. Динаміка фізичної підготовки студентів в період проведення педагогічного експерименту

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.

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 навчаль-

них 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.

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 соци-

альное 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.

Подано до редакції 13.03.13