

**Рубаненко А.В.**

*аспірант,*

*Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка*

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Основним завданням освітнього процесу у вищих навчальних закладах є підготовка кваліфікованих фахівців до успішної професійної діяльності. У системі фізичного виховання студентів це завдання допомагає вирішувати професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців. За допомогою її засобів створюються умови для скорочення терміну адаптації до умов праці, підвищується професійна майстерність, досягається висока професійна працездатність, покращується здоров'я, підвищуються адаптивні можливості, зменшується травматизм [1, 2].

В останні роки у галузі аграрної промисловості спостерігається нестача кваліфікованих кадрів, здатних задовольнити вимоги сучасного виробництва [4, с. 27]. Сучасні умови праці в агропромисловому комплексі характеризуються підвищенням складності та інтенсивності праці, швидкістю і точністю у прийнятті рішень, рухових дій людини, а також вимагають прояву психічних якостей [5]. Урахування вимог до психофізичної підготовленості майбутніх аграріїв дозволить підвищити якість професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.

У працях Р. Т. Раєвського, С. М. Канішевського, Л. П. Пилипея, В. П. Краснова розглядаються вимоги до природничо-аграрної групи спеціальностей. Майбутній аграрій повинен мати відповідний рівень розвитку фізичних якостей: загальної, силової, швидкісної витривалості, вибухової сили, сили плечового поясу, статичної витривалості м'язів шиї і спини, координаційних здібностей. Не менш важливий і рівень розвитку психічних якостей: емоційної стійкості, здатності до концентрації уваги, творчого мислення, аналітичних здібностей [6, 8-10].

Розвиток вищезазначених професійно-важливих якостей майбутніх аграріїв здійснюється під цілеспрямованим впливом засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, до яких відносяться загальні засоби фізичної культури, спеціально підібрані відповідно до завдань професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців певного напрямку спеціальностей. За спрямованістю засоби професійно-прикладної фізичної підготовки поділяються на: прикладні фізичні вправи або окремі елементи різних видів спорту; прикладні та профільовані види спорту; оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори; допоміжні засоби, що забезпечують якість навчального процесу з професійно-прикладної фізичної підготовки [3, 7-10].

Тож, враховуючи вищезазначене, розглянемо вплив засобів професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток професійно-важливих фізичних якостей студентів аграрних спеціальностей. Формування загальної витривалості забезпечується виконанням циклічних вправ низького та середнього навантаження в режимі ЧСС до 155 уд./хв. Практичним показником, що відповідає режиму формування загальної витривалості, є подолання другої половини запропонованого навантаження і контроль ЧСС [7, 10].

Розвиток силової витривалості забезпечується вправами з обтяженнями, з опором власій вазі, опором зовнішньому середовищу, що виконуються головним чином у формі колового тренування та методом повторних зусиль з багаторазовим подоланням опору до досягнення стану значної втоми. Пауза для відпочинку між спробами – від 30 с до 2 хв. При цьому рекомендується робити менші паузи між вправами для малих груп м'язів, а довгі паузи – між вправами, у яких беруть участь великі групи м'язів [7-10].

Розвиваючи швидкісну витривалість, головну увагу слід зосереджувати на кількості виконаних вправ з граничною швидкістю. Тренування не припиняється навіть тоді, коли з'являються перші симптоми зниження швидкості виконання запропонованих вправ. Використовується повторний метод серіями з відпочинком від 30 с до 10 хв. Оптимальною умовою визначення даного режиму є повторне виконання вправ у кінці фази швидкого зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) 120-135 уд./хв [7-10].

У режимі розвитку динамічної сили використовуються навантаження, яке не перевищує 50% від індивідуального максимуму, з кількістю повторів не більше 10 та відпочинком 0,5-1 хв. між повторами та до 3 хв. – між серіями. При розвитку вибухової сили рекомендується виконувати вибухові, стрибкові, ударні вправи на фоні повного відновлення. Використовується ударний та варіативний метод розвитку сили [7-10].

Розвиток координаційних здібностей потребує виконання вправ для розвитку рівноваги, без зорового орієнтира та з удосконаленням техніки складних координаційних вправ (гімнастичні, акробатичні вправи, тощо) [7-10].

Стійкість до коливань температури досягається за допомогою фізичних вправ, що виконуються на свіжому повітрі (ходьба, скандинавська ходьба, біг, спортивні ігри) при підвищеній або зниженій температурі навколишнього середовища [3, 10].

Концентрацію і стійкість уваги можливо успішно розвивати, виконуючи наступні вправи: різні завдання за сигналом, ведення м'яча за певним маршрутом, ігри з м'ячем, шахи і шашки. Емоційну стійкість слід виховувати під впливом вправ, що вимагають вольової поведінки в умовах емоційного напруження (естафети, полоса перешкод, гімнастичні вправи) [8, 9].

Отже, враховуючи вимоги до психофізичної підготовленості та особливості майбутньої професійної діяльності природничо-аграрної групи спеціальностей і добираючи відповідні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки можна підвищити професійну майстерність та працездатність, рівень здоров'я, опірність до захворювань, а також покращити адаптацію студентів аграрних спеціальностей до майбутньої професійної діяльності.

**Список використаних джерел:**

1. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Бобырева М. М. – Алматы, 2008. – 27 с.
2. Божик М. В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників / М. В. Божик // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – С. 17–19.
3. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Бондаренко Ірина Григорівна – Дніпропетровськ, 2009. – 17 с.
4. Державна кадрова політика в Україні: стан, проблеми та перспективи розвитку: наук. доп. / авт. кол.: Ю. В. Ковбасюк, К. О. Ващенко, Ю. П. Сурмін та ін. – К.: НАДУ, 2012. – 72 с.
5. Карабанов Є. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 34-38. – <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0107>
6. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В. П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
7. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. // За ред. В. І. Мудріка. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
8. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна підготовка студентів вищих навчальних закладів / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський // Наука і техніка. – Одеса, 2010. – 380 с.
9. Раєвський Р. Т. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, А. В. Домашенко. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – С. 31–37.
10. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

**Федотенко С.І.***викладач фізичного виховання,**Маріупольський механіко-металургійний коледж  
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»***ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

Проблема формування морально-ціннісного відношення до свого здоров'я і здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості фахівців, виховання потреби у систематичній руховій активності – один із пріоритетних напрямів у вихованні молоді.

У роботах останнього десятиліття переважає думка, що особливу проблему представляє формування механізмів, які забезпечують пролонговану активність студентів у фізичному вихованні і самовихованні, насамперед у формуванні