

С 30

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

УДК 796.011 : 37.011.31

СЕМЕНІВ БОГДАН СТЕПАНОВИЧ

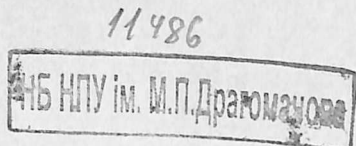
**ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 - теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2014



Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
завідувач кафедри фізичного виховання і
єдиноборств.

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор
Грибан Григорій Петрович,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,
завідувач кафедри фізичного виховання і
рекреації;

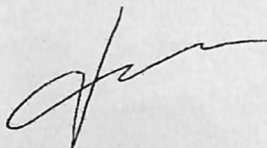
кандидат педагогічних наук, доцент
Новицький Юрій Володимирович,
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут»,
завідувач кафедри спортивного
удосконалення.

Захист відбудеться «23» грудня 2014 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «22» листопада 2014 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Профільна фізична підготовка студентів як елемент системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі займає чільне місце в теорії та практиці фізичної культури і спорту. Зусиллями багатьох науковців, зокрема Г.М. Арзютова, Р.Т. Раєвського, Г.П. Грибана, С.І. Присяжнюка, Г.Г. Лапшиної, Ю.В. Новицького визначені зміст, форми і методи використання засобів фізичної культури і спорту для покращення ефективності профільної підготовки молодих спеціалістів, що дало можливість організувати у багатьох вищих навчальних закладах країни цілеспрямовану роботу з фізичної підготовки студентів з урахуванням вибраного ними профілю. За незначний термін опрацьовано питання профільної фізичної підготовки близько 100-та спеціальностей, що загалом сприяло становленню та розвитку цієї важливої для практики області знань, завдяки чому профільна фізична підготовка студентів уведена в державну програму фізичного виховання і є обов'язковою для вищих навчальних закладів як вид педагогічної діяльності.

Аналіз літератури та практики надав можливість виявити, що, незважаючи на наявні безперечні досягнення, більшість питань профільної фізичної підготовки студентів досі залишаються не вирішеними. Навіть там, де вказаний вид фізичного виховання проводиться на високому рівні, ефективність фізичної підготовки з урахуванням обраного фаху поширюється лише на період навчання студентів. Отримавши диплом, випускники швидко втрачають досягнутий рівень фізичної підготовки і, як правило, не використовують фізичну культуру для підвищення своєї фахової працездатності і профілактики профзахворювань.

На думку Л.Б. Андрущенко, Е.П. Ільїна, А.А. Кожина, Г.Г. Лапшиної та ін., суть профільної фізичної підготовки полягає в тому, що в основі спортивних занять і фізичної праці міститься схожий руховий процес і за збігом психофізичних характеристик можна виділити безпосередню спорідненість кожного виду фізичних вправ з тією чи іншою професією.

Наявні проблеми вказують на потребу проведення подальших досліджень щодо профільної фізичної підготовки студентів, зокрема на прикладі спеціальностей "Харчові технології", що і зумовило вибір теми "Формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання".

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота відповідає напряму кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова "4.6.3.1.Формування фізичної досконалості молоді в системі освіти", тема затверджена Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова (Пр. № 10 від 24.04.2014 р.) та узгоджена у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (Пр. № 6 від 17.06.2014 р.).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і розробити методику формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання.

Відповідно до мети роботи сформульовано *завдання*:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-педагогічних джерел з проблеми профільної фізичної підготовки студентів.

2. Встановити зміст фізкультурної освіти студентів в області профільної фізичної підготовки.

3. Дослідити спеціальні фізичні якості, необхідні майбутнім фахівцям харчових технологій.

4. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання.

Об'єкт наукового дослідження: навчально-виховний процес профільної фізичної підготовки студентів.

Предмет дослідження: зміст, форми, засоби, методи формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження зумовлені метою, поставленими завданнями та фактичним матеріалом:

– теоретичні: аналіз навчально-нормативної документації, психологічної, педагогічної та методичної літератури з метою визначення стану та перспектив досліджуваної проблеми; порівняння різних поглядів вчених на досліджувану проблему для визначення напрямів дослідження та понятійно-категорійного апарату;

– емпіричні: педагогічне спостереження за навчальним процесом, анкетування та педагогічне тестування для діагностики рівня фізичної підготовленості студентської молоді; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) з метою отримання інформації, необхідної для розробки методики розвитку фізичної витривалості, фізичних якостей та рухових здібностей в системі фізичної підготовки студентів, а також для перевірки її ефективності та покращання здоров'я студентів;

– методи статистичної обробки даних використовувались для опрацювання експериментальних результатів дослідження з метою їх якісного й кількісного аналізу та обґрунтованості висновків.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

Вперше:

– обґрунтована і розроблена методика профільної фізичної підготовки студентів, яка передбачає, окрім традиційних знань з фізичної підготовки студентів, важливий розділ їх фізкультурної освіти з профільної фізичної підготовки (ПФП);

– створена науково обґрунтована концепція типової методичної організаційно-педагогічної діяльності кафедри фізичного виховання з формування методичного забезпечення ПФП студентів;

– розроблено й експериментально обґрунтовано схему підготовки студентів до використання засобів фізичної культури і спорту в своїй майбутній професійній діяльності.

Доповнено і уточнено інформацію про рівень рухових якостей та характеристики індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання.

Дістала подальшого розвитку методика організації позааудиторної оздоровчої роботи зі студентами - майбутніми фахівцями харчових технологій засобами єдинокорств.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці комплексної системи підвищення рівня фізичних якостей та характеристики індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання, що відображено в актах впровадження результатів дослідження у практичну діяльність в навчальному процесі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького (акт від 27.06.2014р.), Української академії друкарства (акт від 23.05.2014р.), Львівського технікуму м'ясної та молочної промисловості Національного університету харчових технологій (акт від 14.05. 2014р.); ПАТ “Львівський холодокомбінат” (акт від 23.06.2014р.); Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (акт від 16.09.2014 р.). Результати дослідження можна застосовувати в інших вищих навчальних закладах для покращення ефективності профільної фізичної підготовки студентів, на підприємствах харчової промисловості для підвищення працездатності працівників.

Апробація результатів дисертації. Результати наукового пошуку за темою за темою дисертаційного дослідження обговорено на наукових, науково-практичних, науково-технічних конференціях різного рівня:

– *Міжнародних*: “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення” (Київ, 2013), “Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту.(м. Чернігів 2012); “Тенденції формування науки нового часу” (Уфа, 2013); “Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання” (Одеса, 2013);

– *Всеукраїнських*: “Формування здорового способу життя студентської молоді засобами освіти” (м. Кам'янець–Подільський, 2012); “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2012, 2013);

– *Регіональних*: на науково-методичних семінарах Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, Української академії друкарства, Львівського державного університету фізичної культури;

– на щорічних науково-методичних конференціях, міжкафедральних нарадах і методичних семінарах Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова;

– на засіданнях кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Публікації. Дисертантом опубліковано 15 наукових праць, з яких 6 одноосібних у спеціалізованих фахових виданнях України, 1 стаття у виданні, яке входить до науково-метричних баз світу. Серед наукових робіт у співавторстві два навчально-методичні посібники та підручник.

Особистий внесок здобувач. У роботах, написаних у співавторстві, дисертанту належать розробка принципів і способів навчання, покладених в основу методики занять фізичними вправами [6], змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки [8], форм та засобів профільної фізичної підготовки студентів [9], особливостей проведення навчально-тренувального заняття з силової підготовки студентів [11].

Структура і обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації - 237 сторінок, з них основного тексту - 178 сторінок, у тексті міститься 24 таблиці та 7 рисунків. Додатки мають 6 таблиць, 9 рисунків та 27 сторінок тексту. Список використаних джерел включає 333 найменування, з яких 61 - зарубіжних фахівців.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичну значущість; особистий внесок здобувача; подано дані про апробацію та впровадження результатів дослідження, кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі “**Теоретико-методологічні основи профільної фізичної підготовки студентів**” описано значення профільної фізичної підготовки для постійного прогресування майбутнього спеціаліста харчової промисловості і загалом суспільства.

У зв'язку з інтенсифікацією виробництва та зміною функціональних обов'язків фахівців посилюються вимоги до якості підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Сучасна система підготовки спеціалістів у вишах (Пилипей Л.М., 2009) характеризується збільшенням кількості отримуваної інформації, психічною насиченістю навчальних занять і заліково-екзаменаційних сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів різного профілю. На думку фахівців (Раєвський Р.Т., 2004), система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, не забезпечує професійну готовність випускників до виробничої діяльності та подальшого життя й потребує постійного вдосконалення. Наявні програми обмежуються загальними рекомендаціями без конкретних моделей режимів розвитку

загальних і спеціальних професійних якостей. Як наслідок, понад 50% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовки, а більше ніж половина випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати з тією ефективністю, якої вимагає сучасне виробництво. Тому виникає необхідність у профілюванні фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії. На думку науковців (Зайнетдинов М.А., 2003), удосконалення національної системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах можливе за умови реорганізації нормативно-командного підходу у викладанні фізичного виховання та впровадження новітніх підходів до організації навчально-виховного процесу, які вписуються в парадигму гуманізації системи вищої освіти. Упродовж двох десятиліть науковці вивчали різні сторони фізичного виховання студентів, які досліджувалися крізь призму професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців різних галузей знань, зокрема студентів педагогічних вишів до роботи в загальноосвітній школі (М. Віленський, Р. Сафін, 1989; М. Третьяков, В. Леонова, 1996; О. Мухіна, 2003), студентів архітектурно-будівельного профілю (В. Жидких, 2000; Л. Колокатова, 2002), студентів фінансово-економічних напрямів (Н. Тонков, 1998; С. Остроушко, 1999; Н. Фалькова, 2002; В. Шрам, А. Мойсеєва, 2008), студентів редакторської спеціальності (Г. Лапшина, 1991), студентів машинобудівних спеціальностей (Р. Раєвський, В. Філінков, 2003), студентів-стоматологів (А. Дяченко, 1997), майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (І. Овчарук, 2008), майбутніх фахівців податкової міліції (Ю. Сергієнко, 2005), майбутніх фахівців енергетичного комплексу (С. Халайджі, 2006), майбутніх інженерів (Н. Альошев, 2007), майбутніх юристів (В. Черійнець, 2004); майбутніх економістів Н. Завидівська, 2012); майбутніх офіцерів - зв'язківців (О. Борознюк, 20102); майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики (В. Фотинюк, 2014).

Водночас, дослідження вимог до фізичної підготовленості майбутніх фахівців харчових технологій не були предметом окремих досліджень. У зв'язку з цим, додаткового дослідження потребує систематизація професійно важливих знань і вмінь, фізичних і психофізіологічних якостей майбутніх фахівців харчових технологій, визначення ефективності застосування засобів фізичного виховання для формування цих складових фізичної підготовленості майбутніх фахівців харчових технологій під час різних організаційних форм вищого навчального закладу. Усе вище сказане вказує на користь подальших досліджень із зазначеної проблеми.

У другому розділі **“Моделювання профільної фізичної підготовки студентів-технологів”** проаналізовано різні методологічні підходи до реалізації профільної фізичної підготовки у різних галузях народного господарства України.

Профільна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів профільної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Спеціалізація

профільної фізичної підготовки необхідна, оскільки до того зобов'язує насамперед специфіка професійної діяльності та її умов. Підтверджено, що профільна фізична підготовка студентів спеціальностей “Харчові технології” - це спеціалізований комплексний вид фізичної підготовки, який на основі професійних знань сприяє розвитку прикладних умінь і навичок, вдосконаленню фізичних та психічних якостей людини стосовно вимог конкретного виду професійної діяльності (інженери-технологи громадського харчування, фахівців для м'ясної й молочної галузей, інженери-технологи ресторанного господарства тощо) і складається з компонентів теоретичної, фізичної, психологічної та прикладної підготовки. На сьогоднішній день зроблено спробу наукової класифікації груп професій за ознаками величин фізичного навантаження і нервово-психічного напруження ГОСТ РФ (Р 2.2.2006-05). Ці показники взяті нами як орієнтири для напрацювання критеріїв для оцінки фізичних навантажень та формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців “харчових технологій”.

Метсю експерименту було визначення рівня спеціальної працездатності при виконанні середнього за інтенсивністю навантаження, зв'язаного з трьохгодинною працею. Вимоги до характеру, змісту роботи та спеціальна працездатність були визначені нами по ГОСТ РФ (Р 2.2.2006-05). Спеціальна працездатність студентів у констатувальному експерименті визначалась за шістьма показниками. Результати дослідження спеціальної працездатності студентів, встановлені констатувальним експериментом вказані в табл. 1.

Таблиця 1

Характеристика спеціальної працездатності студентів спеціальності харчових технологій

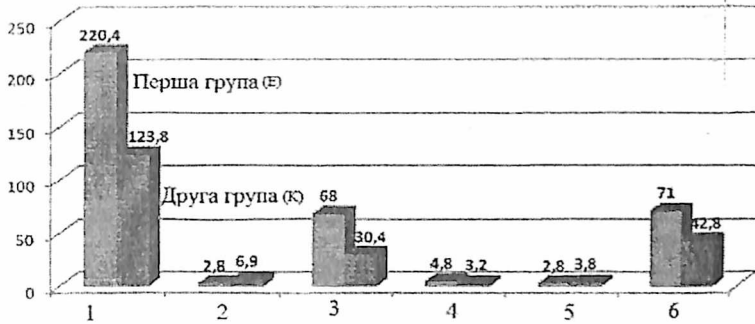
№	Показники	$\bar{x} \pm M_x$	σ	min – max
1.	Кількість переглянутих знаків, од.	186, $\pm 11,7$	76,7	89 – 267
2.	Кількість допущених помилок, од.	6,51 $\pm 0,53$	2,5	2 – 10
3.	Відношення кількості рядків на одну помилку, од.	56,0 $\pm 1,6$	5,5	23 – 83
4.	Швидкість переробки інформації, од.	3,5 $\pm 0,15$	0,4	2 – 6
5.	Показник асиметрії КЧМС, од.	3,4 $\pm 0,4$	0,6	2,3 – 4,4
6.	Індекс спеціальної працездатності ІСП, од.	69,0 $\pm 1,44$	4,8	30,0 – 74,0

Як бачимо з таблиці 1, даним притаманний великий розбіг значень (min– max). Нами запропоновано три рівні спеціальної працездатності: високий, середній, низький. Критеріями рівнів слугували показники швидкості та якості виконання професійних завдань притаманних для виробництва харчової промисловості.

Основна частина студентів при закінченні навчального закладу, має низький рівень спеціальної працездатності (51,2 %). І лише 17,3 % студентів придуть на робоче місце, маючи достатній рівень працездатності для продуктивної праці. Для визначення потреб з профільної фізичної підготовки (ПФП) були створені дві групи студентів: в одну ввійшли студенти з високим рівнем працездатності (17 осіб), в іншу - з низьким рівнем (24 особи). Була проведена перевірка студентів вказаних груп на дослідження спеціальної працездатності, для чого був використаний 3-х годинний тест.

Трьох годинний тест найбільш повно характеризує специфічні умови праці фахівців харчових технологій.

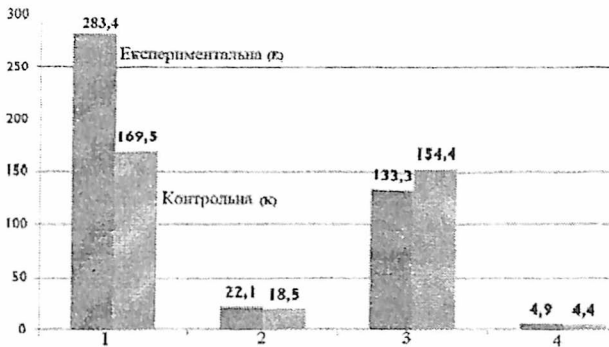
Результати дослідження студентів обох груп зображені на рисунку 1.



1- кількість переглянутих рядків, од; 2- кількість допущених помилок, од; 3 – відношення кількості рядків на один рядок, од; 4 – швидкість переробки інформації; 5 – показник асиметрії КЧСМ, од; 6 - індекс спеціальної працездатності, од.

Рис. 1. Порівняльна характеристика спеціальної працездатності студентів

Як видно з даних, наведених на рис. 1, у склад вказаних груп дійсно увійшли студенти з різним рівнем спеціальної працездатності $P < 0,05$: з високим рівнем перша група і низьким - друга група. Далі була проведена порівняльна характеристика функціонального стану студентів обох груп. Ми визначили відмінності між спорідненими показниками і розрахували достовірність цих відмінностей. В результаті вдалося встановити ті властивості організму людини, які й обумовлюють її професійну діяльність (рис.2).



1 – увага, од; 2- тест "Розміщення чисел", од; 3 – концентрація та переключення уваги, с; 4 – короткочасна зорова пам'ять, од.

Рис.2. Порівняльна характеристика розумової працездатності студентів з високим (Е) та низьким (К) рівнями спеціальної працездатності

Аналіз результатів констатувального експерименту виявив, що найбільш відмінності розумової працездатності студентів з високим і низьким рівнем спеціальної працездатності виявилися у сфері їх психofізичного стану – 6 із 20 показників (рис.1, рис.2) ($P < 0,05$). Два з цих показників відносяться до розумової сфери працездатності людини. Студенти з високим рівнем спеціальної працездатності (Е) мали вищий рівень уваги, ніж їх однокурсники з низьким рівнем спеціальної працездатності (К): відповідно $298,4 \pm 31,5$ од. і $169,5 \pm 33,4$ од. Вищим у них виявився і рівень концентрації й переключення уваги, показник, що характеризує розумову працездатність: на 13,7 % 21,1 с. Так, зорово-моторна реакція на диференційований подразник поліпшилася в (Е) на 67,0 мс, ніж у (К), відповідно $349,0 \pm 11,5$ і $416 \pm 0,9$. Після трьохгодинної роботи студенти (К) групи допустили при ЗМР на 0,7 помилок більше ($P < 0,05$), ніж (Е) групи. Покращення в (Е) групі спостерігалися за показниками рівня реакції на 0,46 с, рівня функціональних можливостей на 0,95 од. і затримки дихання на виходу на 5,8 с.

За результатами нашого дослідження визначено зовнішні та внутрішні причини неефективного функціонування системи професійної фізичної підготовки студентів. До зовнішніх причин належать такі: відсутність модернізованих навчальних планів, програм гуманізації, індивідуалізації, демократизації системи професійної фізичної підготовки, слабе використання комп'ютерних технологій, дезінтеграція всієї системи фізичного виховання, недостатня матеріальна база навчального процесу, авторитарний вплив викладачів. Внутрішні причини є пов'язаними зі станом здоров'я, мотиваційною сферою студентів, а також напруженістю навчального процесу, яка викликає негативні реакції організму й формує неприємні відчуття. Невраховання вказаного вище призводить до виснаження адаптаційної енергії студентів. Отже, у змісті професійної фізичної підготовки майбутніх фахівців харчових технологій необхідно враховувати не лише умови їх праці та специфіку трудових операцій, але й специфіку міжлюдських стосунків як у педагогічному, так і в робочому колективах. Тому необхідно застосовувати засоби, методи й форми фізичного виховання, що сприяють формуванню у майбутніх фахівців харчових технологій професійно важливих умінь та навичок, розвитку їх професійно важливих фізичних, психічних і вольових якостей. На підставі дослідження виявлено пріоритетність індивідуально-особистісного підходу в організації фізичного виховання студентів, формування в них усвідомленого ставлення до фізичної культури, знань і умінь самостійно добирати фізичні вправи.

Таким чином, проведений констатувальний експеримент довів, що рівні спеціальної працездатності студентів харчових технологій тісно корелюють з їх розумовою працездатністю та функціональним станом центральної нервової системи ($P \leq 0,05$).

У третьому розділі **“Формування спеціальних фізичних якостей студентів при використанні засобів фізичної культури і спорту в**

майбутній професійній діяльності” представлена методика формування фізичних якостей студентів спеціальності “харчові технології” та підтверджена її ефективність.

Дослідження проводилося на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького зі студентами харчових технологій у кількості 80 чоловіків та жінок. На протязі всіх років навчання у ВНЗ спеціальні фізичні якості майбутніх технологів формувалися наступним шляхом.

Для розвитку витривалості: тривалий біг у рівномірному та перемінному темпах при частоті серцевих скорочень від 150 до 180 уд/хв в залежності від віку, стану фізичної підготовленості та здоров'я студентів; спеціально підібрані фізичні вправи; біг по смузі перешкод від 1 до 4 хвилин в залежності від віку і фізичної підготовленості; естафети та рухливі ігри; участь у змаганнях осінньої та весняної спартакіади з легкоатлетичного багатоборства.

Для розвитку швидкості : 3-4 повторення в одній серії, а для розвитку швидкісної витривалості кількості повторень трохи збільшується (залежно від підготовленості й індивідуальних особливостей студентів). Змагальний метод є найбільш ефективним методом розвитку швидкості. У процесі виховання швидкісних якостей велике значення надається розвитку сили. У процесі розвитку швидкості рухів досить часто спостерігається їх стабілізація, з'являється так званий швидкісний бар'єр. Багаторазове повторення однотипних, стандартних вправ приводить до стабілізації різних характеристик рухів (просторових, часових, динамічних), що в результаті позначається й на стабілізації швидкості. Шляхи подолання “швидкісного бар'єра” можуть бути такими: 1. Створення додаткових полегшених умов, які сприяють підвищенню граничної швидкості, наприклад, біг по похилій доріжці, плавання за допомогою гумових амортизаторів, зменшення ваги спортивного снаряда й ін. 2. Використання ускладнених умов для створення почуття легкості виконання вправ у звичайних умовах (після бігу вгору або по піску, біг по доріжці стадіону). Найважливішою методичною умовою є планування роботи швидкісного характеру на першу половину основної частини заняття до настання стомлення осіб, які займаються. При розучуванні швидкісних вправ найбільш раціонально виконувати їх зі швидкістю 85-90% від граничної.

Для розвитку силових якостей: виконання спеціально підібраних вправ методом колового тренування, включення до програми занять елементів спортивної боротьби, естафети і рухливі ігри, а також обов'язкова участь у змаганнях зимової спартакіади з силового багатоборства.

Параметри навантаження на заняттях підбиралися і регулювалися в залежності від рівня підготовленості студентів: довжиною дистанції, швидкістю бігу, кількістю повторень виконання вправ, системою дихання і т. ін. (табл. 2).

Таблиця 2

Параметри навантаження для розвитку спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання

Спрямованість фізичної вправи	Інтенсивність фіз. навантаження			Обсяги фізичного навантаження		
	№ компл.	В залежності від максимального зусилля	Кількість повторень	Час виконання одного підходу	Час відновлення	% від загального часу занять з фізичної підготовки
Силлові здібності	3	Субмаксим.	8-10	15-30 с	2-3 хв	50
Швидкісні здібності	2	Субмаксим.	3-4	до 10 с	до відн.	
Вибухова сила	3	Максимальна	2-3	15-20 с	до відн.	
Спеціальна витривалість	1	Середня	1-3	5-10 хв	до 1 хв	
Спритність	2	Субмаксим.	2-3	20-45 с	до відн.	

Відповідно до особливостей праці технологів харчової промисловості за показниками тяжкості та напруженості трудового процесу при виконанні виробничих процесів, які приведені у стандартах РФ Р 2.2.2006-05, були висунуті вимоги до показників, що відображають специфіку діяльності технолога: спеціальна працездатність, розумова працездатність, увага, концентрація та переключення уваги, об'єм уваги, зорово-моторна реакція на диференційований подразник, кількість помилок при зорово-моторній реакції (ЗМР) на диференційований подразник. На основі цих показників у процесі фізичного виховання студентів було визначено зміст профільної фізичної підготовки студентів-технологів. Підбір фізичних вправ, спрямованих на розвиток виявлених специфічних функціональних можливостей технолога, а також здатних забезпечити профілактику його профзахворювань, здійснювався в двох варіантах: для забезпечення термінового ефекту в процесі праці та довготривалого ефекту. Для визначення втоми та засобів її ліквідування були підібрані спеціальні фізкультурно-спортивні засоби у відновлювальному тренуванні. Для виявлення необхідного режиму фізичної підготовки з кожного вказаного виду профільної фізичної підготовки були складені по три експериментальні комплекси фізичних вправ. Кожен з трьох експериментальних комплексів в обох випадках складався з адекватних фізичних вправ для професії технолога харчової промисловості з переважною орієнтацією на витривалість (1-а група), швидкість (2-а група) і силу (3-я група). Кожна група складалася з однакової кількості студентів – по 20 осіб в групі. Виконана студентами протягом двох годин робота відповідала середньому рівню складності. Студенти всіх трьох експериментальних і контрольної груп після виконання двохгодинної роботи показали відносно однаковий рівень втоми та функціонального стану, про що свідчить

порівняння зареєстрованих в різних групах даних $P < 0,05$. Після виконання двохгодинної роботи студенти кожної групи пройшли 1,5-годинне відновлювальне тренування, в основу якого були задіяні комплекси фізичних вправ, після чого знову були зареєстровані описані вище показники функціонального стану студентів. Прогнозований ефект вдалося отримати в другій експериментальній групі, де, як відомо, застосовувались фізичні вправи, спрямовані на швидкість. Так, студенти цієї групи після тренувального режиму на 63,1 % збільшили свою спеціальну працездатність, відредагували на 39,5 % більше сторінок, ніж до тренування – $102,1 \pm 18,3$ замість $62,6 \pm 12,1$; на 80,5 мс, з $422,5 \pm 18,7$ до $342,0 \pm 10,3$ зменшилась у них зорово-моторна реакція на диференційований показник; на 1,7 зменшилась кількість помилок на ЗМР на 48,6 %; з $2,8 \pm 0,4$ од. до $4,1 \pm 0,6$ од. збільшилась їхня активність за даними тесту САН і т.д. (табл. 3).

Таблиця 3

Зміни спеціальної працездатності і функціонального стану студентів після формувального педагогічного експерименту

Показники	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту		Величина приросту, у %	Відмінності з КГ, %	Відмінності t	між групами p
		$X \pm Mx$	σ	$X \pm Mx$	σ				
Індекс спеціальної працездатності	№1К	$61,3 \pm 1,9$	8,0	$62,1 \pm 1,7$	7,3	1,3			
	№2	$62,0 \pm 2,3$	9,0	$69,7 \pm 1,9$	8,1	12,0	10,7	2,8	<0,05
	№3	$62,3 \pm 2,1$	8,2	$65,8 \pm 2,4$	9,9	5,6	4,3	1,3	>0,05
	№4	$61,8 \pm 2,2$	8,4	$63,3 \pm 1,8$	7,8	2,4	1,1	0,6	>0,05
Зорово-моторна реакція на диференційований подразник, мс	№1К	$403,3 \pm 12,4$	47,8	$388,3 \pm 13,4$	52,1	-3,7			
	№2	$412,5 \pm 18,5$	72,2	$341,4 \pm 14,0$	56,1	-17,2	-13,5	2,5	<0,05
	№3	$403,2 \pm 12,1$	47,2	$312,5 \pm 13,1$	51,6	-22,5	-18,8	4,0	<0,05
	№4	$398,7 \pm 13,1$	51,9	$372,7 \pm 12,6$	49,1	-7,8	-4,1	0,85	>0,05
Активність за тестом САН, од.	№1К	$2,7 \pm 0,2$	0,8	$2,8 \pm 0,2$	0,8	3,7			
	№2	$2,0 \pm 0,2$	0,8	$3,6 \pm 0,6$	2,4	80,0	-28,0	2,6	<0,05
	№3	$3,0 \pm 0,4$	1,6	$3,1 \pm 0,6$	2,3	3,3	-0,4	2,1	>0,05
	№4	$2,8 \pm 0,3$	1,2	$2,7 \pm 0,3$	1,2	-3,3	0,4	2,8	>0,05
Кількість помилок при ЗМР диф., од.	№1К	$3,0 \pm 0,3$	1,2	$3,2 \pm 0,25$	1,1	6,7			
	№2	$2,8 \pm 0,4$	1,6	$1,6 \pm 0,1$	0,4	42,9	-36,2	3,0	<0,05
	№3	$2,4 \pm 0,4$	1,6	$1,6 \pm 0,2$	0,8	33,3	26,6	2,0	>0,05
	№4	$2,3 \pm 0,3$	1,2	$1,8 \pm 0,5$	2,0	21,7	-15,0	1,0	>0,05

В результаті формувального експерименту при профільній фізичній підготовці студентів отримані наступні результати в їхньому функціональному стані: в зорово-моторній реакції на диференційований подразник 67,0 одиниць (збільшення на 16,1 %), в емоційній активності 1,1 одиницю (збільшення на 47,8 %), в концентрації та переключенні уваги – збільшення на 21,1 с, в об'ємі уваги – 113,9 одиниць (збільшення на 67,2 %); в рівні функціональних можливостей – 0,95 одиниць (збільшення на 43,9 %), в затримці дихання під час видиху – 5,8 с (збільшення на 26,2 %) і т. д. У формувальному експерименті на цих же чотирьох групах з переважною

орієнтацією на витривалість (1-а група), швидкість (2-а група) і силу (3-я група) та контрольна група (за державною програмою) вивчався кумулятивний ефект впливу різних ергофізіологічних режимів на спеціальну і загальну працездатність студентів. Студенти 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. До та після формувального чотиримісячного педагогічного експерименту у студентів експериментальних 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, ІГСТ в трьоххвилинній модифікації, силової витривалості (присідання на одній нозі, розгинання тулуба), швидкісно-силових характеристик (біг на 30 і 100 м), результат стрибка в довжину з місяця. Довготривалі тренування з розвитку анаеробної витривалості призвели до покращення фізичного стану і позитивно вплинули на спеціальну працездатність студентів. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, показали менший ефект в цьому плані. Менш помітними виявились також зміни в фізичному стані і спеціальній працездатності під дією тренувань, спрямованих на розвиток сили.

Запропоновано спосіб прогнозу стійкості технологів харчової промисловості до втоми, здійснено порівняння зі способом, прийнятим як прототип, що дозволило виявити в студентів-технологів певний рівень здатності протистояти втомі. Результати здійсненого обстеження можуть стати основою для розробки й проведення індивідуальних реабілітаційних заходів, зокрема фізичних вправ для корекції контрольованої здатності - витривалості до втомлювальних умов праці (табл. 4).

Таблиця 4

Співпадіння прогнозованої втоми студентів-технологів харчової промисловості з прямим визначенням її присутності до кінця заняття

Ступень втоми технологів	Кількість технологів с конкретним ступенем втоми до кінця зміни по критерію спектральної асиметрії	Кількість співпадінь за результатами по способу прогнозу	
		Метод Максимовича В.А	Метод Лапшиної Г.Г.
Високий	14	8	12
Низький	5	3	5
%	100	58	89

Дослідженнями запропоновано значно посилити якість освітнього напрямку курсу профільної фізичної підготовки студентів, оскільки будь-які досягнення в фізичній підготовці студентів в стінах вузу, швидко зникають після закінчення навчального закладу, якщо випускник не спроможний продовжувати таку роботу самостійно. За результатами такої оцінки було складено схему з профільної фізичної підготовки студентів

(Рис.3) в яку ввійшло два основних блоки: теоретичний освітній та практичний (власне ПФП).

1. Фізкультурна освіта:

- особливості спеціальності
- вимоги до ПФП
- професійні захворювання
- методика фізичної підготовки
- методика профілактики профзахворювань
- діагностика працездатності
- організація самостійних занять

2. Фізична підготовка:

- фізична підготовка зосереджена на навчальний процес
- фізична підготовка зосереджена на майбутню професійну діяльність

Рис.3. Схема навчання ПФП

Експериментальним шляхом було визначено графік навчального процесу з ПФП, який передбачав три етапи підготовки студентів в області ПФП: I - освітній теоретичний, третій семестр, 8 годин; II - освітній методичний, четвертий семестр, 12 годин; III - власне спеціалізованої фізичної підготовки, п'ятий - десятий семестри, по 35 годин в навчальному році. Як видно з таблиці 4, профільну фізичну підготовку студентів запропоновано проводити, починаючи з 2-го курсу протягом шести семестрів при 4-річному навчанні, чи восьми семестрів при 5-річному навчанні. 90 годин при 4-річному навчанні і 125 годин при 5-річному навчанні, що складає відповідно 21,4 % і 22,3 % навчального часу на вказаних курсах навчання. З представленого графіку навчального процесу також видно, що власне фізична підготовка, спрямована на фахову спеціальність, проводиться на старших курсах, на яких не у всіх вузах заплановано обов'язкові заняття. Якщо у вузі на старших курсах до навчального плану не введені заняття з фізичного виховання, кафедра фізичного виховання повинна спільно з деканатами і випускаючими кафедрами організувати самостійні заняття студентів, використовуючи виробничу практику як організуючий фактор, куди самостійні заняття з профільної фізичної підготовки і їхня ресструктура оцінка вносяться як обов'язкові вимоги.

Таким чином дослідження дозволило розробити й експериментально обґрунтувати методика профільної фізичної підготовки (ПФП) студентів до використання засобів фізичної культури і спорту в своїй майбутній професійній діяльності, що передбачає освіту студентів в області ПФП як пріоритетний напрямок, спроможний забезпечити необхідну теоретичну підготовку студентів, забезпечити їх необхідними знаннями та вміннями для самостійного використання фізкультурно-спортивних засобів з метою вдосконалення своєї професійної працездатності.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретичного й експериментального дослідження підтвердили ефективність розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання наступних висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури підтвердив доцільність адаптування змісту профільної фізичної підготовки студентів спеціальностей

“Харчові технології” до вимог професії. Виявлено відсутність науково обґрунтованого методичного забезпечення діяльності кафедри фізичного виховання з формування профільної фізичної підготовки студентів.

2. Визначено, що продуктивність професійної праці майбутніх спеціалістів харчової промисловості, незважаючи на зменшення частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій змішаного (інтелектуально-рухового) характеру.

3. В результаті констатувального експерименту встановлено, що основна частина студентів при закінченні навчального закладу має низький рівень спеціальної працездатності (51,2 %). І лише 17,3 % студентів придуть на робоче місце, маючи достатній рівень працездатності для продуктивної праці.

4. Розроблена і експериментально обґрунтована схема підготовки студентів до використання засобів фізичної культури і спорту в своїй майбутній професійній діяльності, що передбачає освіту студентів в області профільної фізичної підготовки студентів (ПФП) як пріоритетний напрямок, спроможна забезпечити необхідну теоретичну підготовку студентів, надати їм необхідні знання та вміння для самостійного використання фізкультурно-спортивних засобів з метою вдосконалення своєї професійної працездатності.

5. На основі цілеспрямованого обґрунтованого підходу і організації підготовки студентів до використання засобів фізичної культури і спорту в майбутній професійній діяльності розроблена методика формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання. Методика має два блока теоретичний і практичний. В теоретичному блоці успішність студентів експериментальної групи склала від 3,75 до 4,50 балів, контрольної групи: 2,11 ÷ 2,55 балів. В практичному блоці довготривалі тренування в розвитку анаеробної витривалості привели до поліпшення фізичного стану і позитивно вплинули на спеціальну працездатність студентів (підвищення до 12 %). Визначено розподіл навчальних годин на профільну фізичну підготовку в курсі фізичного виховання – 90 годин розподіляються на три етапи: теоретичний, методичний і практичний. У рамках обов'язкових занять проводиться теоретична і методична підготовка. Практичний розділ профільної фізичної підготовки студентів (ПФП) може бути організований як в мережі годин, так і поза мережею на самостійних заняттях.

6. Формувальний експеримент підтвердив ефективність авторської методики формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання на основі виявлених показників спеціальної працездатності. Встановлено зміни спеціальної працездатності та функціонального стану студентів за період формувального педагогічного експерименту: в зорово-моторній реакції на диференційований подразник 67,0 одиниць (збільшення на 16,1 %), в емоційній активності 1,1 одиницю (збільшення на 47,8 %), в концентрації та переключенні уваги – збільшення на 21,1 с, в об'ємі уваги – 113,9 одиниць (збільшення на 67,2 %);

в рівні функціональних можливостей – 0,95 одиниць (збільшення на 43,9 %), в затримці дихання під час видиху – 5,8 с (збільшення на 26,2 %).

Подальшого вивчення потребують розробка ефективних комплексних педагогічних технологій проведення занять з профільної фізичної підготовки у вільний час студентів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Семенів Б. С. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій / Б. С. Семенів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. - Луцьк : Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. - № 2 (18). - С. 191-194.

2. Семенів Б. С. Модель професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій / Б. С. Семенів // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт. зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013, вип. 9 (36)13.- С. 123 - 128.

3. Семенів Б. С. Забезпечення термінового ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології». / Б. С. Семенів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. - 2013.- № 1 (21). - С. 233 - 237.

4. Семенів Б. С. Забезпечення довготривалого ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології» / Б. С. Семенів // Наука і освіта: наук. практ. ж-л № 4/ СХІV, червень, 2013.- С. 204 - 208.

5. Сэмэнив Б. С. Определение структуры профессиональной подготовки студентов технологов пищевой промышленности для использования оптимальных режимов физической тренировки / Б. С. Сэмэнив // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізкультура і спорт : зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014, вип. 3 (46)14. - С. 90 - 98.

6. Семенів Б. С. Принципи і способи навчання, покладені в основу методики занять фізичними вправами / О. Т. Голубева, Б. С. Семенів, Л. І. Покотило // Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. - Львів, 2011. - Т. 13, ч. 3. - № 2 (48). - С. 176-179.

7. Семенів Б. С. Удари. Техніка їх виконання : навч. посіб. / Б. В. Гутий, А. В. Гутий, Б. С. Семенів]. - Львів : ЛНУВМ та БТ імені С. З. Гжицького, 2011. - 109 с.

8. Семенів Б. С. Професійно орієнтована фізична підготовка студентів : навч.-метод. посіб. / Г. Г. Лапшина, Б. С. Семенів. - Львів, 2012. - 104 с.

9. Семенів Б. С. Профільна фізична підготовка студентів - підруч. - 104с. / Г. Г. Лапшина., О. М. Череповська, Б. С. Семенів. - Львів, 2013. - 140 с.

10. Семенів Б. С. Методичні рекомендації з розвитку силових якостей студентів : навч. - метод. посіб. / Б. С. Семенів. - Львів, 2012. - 72 с.

11. Семенів Б. С. Особливості проведення навчально-тренувального заняття з силової підготовки студентів / Б. С. Семенів, О. В. Василів // Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. - Львів, 2011. - Т. 13, ч. 3. - № 2 (48). - С. 255-258.

12. Семенів Б.С. Професійно орієнтована фізична підготовка у вищих навчальних закладах / Б. С. Семенів, Г. Г. Лапшина // Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. - Львів, 2011. - Т. 13, ч. 2. - № 4 (50). - С. 248-255. - (Серія Біологічні науки).

13. Семенів Б. С. Фізичне виховання для людей різного віку / Б. С. Семенів, Г. Г. Лапшина // Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. - Львів, 2012. - Т. 14, ч. 4. - № 2 (52). - С. 244-250.

14. Семенів Б.С. Профільна фізична підготовка студентів у вищих навчальних закладах / Б. С. Семенів, Г. Г. Лапшина // Науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу, наукових працівників і аспірантів Української академії друкарства : зб. наук. праць. - Львів, 2012.- С. 12-17.

15. Сэмэнив Б.С. Определения степени усталости студентов технологов пищевой промышленности сравнительными методами / Б. С. Сэмэнив // Международный Научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. 2014. № 3 (22). - С. 51-53.

АНОТАЦІЇ

Семенів Б. С. “Формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання”—Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 - теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2014.

Виявлено відсутність науково обґрунтованого методичного забезпечення діяльності кафедри фізичного виховання з формування профільної фізичної підготовки студентів. Визначено, що продуктивність професійної праці майбутніх спеціалістів харчової промисловості, незважаючи на зменшення частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, продовжує бути зумовленою фізичною дієдатністю виконавців трудових операцій змішаного (інтелектуально – рухового) характеру. Встановлено, що розроблена і експериментально

обґрунтована схема підготовки студентів до використання засобів фізичної культури і спорту в своїй майбутній професійній діяльності, що передбачає освіту студентів в області профільної фізичної підготовки студентів (ПФП), як пріоритетний напрямок, спроможна забезпечити необхідну теоретичну підготовку студентів, надати їм необхідні знання та вміння для самостійного використання фізкультурно-спортивних засобів з метою вдосконалення своєї професійної працездатності. Розроблена методика формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання має два блоки теоретичний і практичний. Визначено розподіл навчальних годин на профільну фізичну підготовку в курсі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, профільна фізична підготовка, студенти, факультет харчових технологій, спеціальна працездатність.

Семенов Б.С. Формирование специальных физических качеств будущих специалистов пищевых технологий в процессе физического воспитания. - Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 - теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). - Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. - Киев, 2014.

Диссертация посвящена профильной физической подготовке студентов пищевых технологий как элементу системы физического воспитания в высшем учебном заведении и занимает главное место в теории и практике физической культуры и спорта высших учебных заведений, готовящих специалистов пищевых технологий.

Определены содержание, формы и методы использования средств физической культуры и спорта для улучшения эффективности профильной подготовки молодых специалистов, что дало возможность организовать во многих высших учебных заведениях страны целеустремленную работу по физической подготовке студентов с учётом выбранного ими профиля.

Установлено, что, невзирая на имеющиеся бесспорные достижения, большинство вопросов профильной физической подготовки студентов до сих пор остаются не решёнными. Даже там, где указанный вид физического воспитания проводится на высоком уровне, эффективность физической подготовки с учётом избранной профессии распространяется лишь на период учебы студентов. Получив диплом, выпускники быстро теряют достигнутый уровень физической подготовки и, как правило, не используют физическую культуру для повышения своей профессиональной работоспособности и профилактики профзаболеваний.

В диссертации исследовались вопросы специальной работоспособности студентов-выпускников факультета пищевых технологий и таким образом были определены основные компоненты содержания профильной физической подготовки.

Получены количественные и качественные показатели специальной работоспособности к выполнению профессиональной работы, которые у

большинства студентов в констатирующем эксперименте находились на низком уровне.

Разработано содержание профильной физической подготовки студентов факультета пищевых технологий, которое состояло из двух блоков: физкультурное образование и профильная физическая подготовка. В соответствии с особенностями труда технологов пищевой промышленности и предъявляемых в связи с этим требований к процессу подготовки студентов было определено содержание профильной физической подготовки студентов-технологов. Подобраны физические упражнения, направленные на развитие выявленных специфических функциональных возможностей технолога, а также способных обеспечить профилактику его профзаболеваний, осуществлялся в двух вариантах: обеспечение срочного эффекта в процессе труда и долговременного эффекта. Для выявления необходимого режима физической подготовки в каждом указанном виде профильной физической подготовки были составлены по три экспериментальных комплекса физических упражнений: с преимущественной ориентацией на выносливость, скорость и силу. Для экспериментального обоснования содержания профильной физической подготовки, ориентированной на получение в процессе труда срочного эффекта был организован учебно-педагогический процесс. Главной задачей специально подобранных физкультурно-спортивных средств было ликвидировать усталость, полученную во время работы в течение двух часов.

Достигнутый кумулятивный эффект используемых режимов способствовал приросту специальной работоспособности на 12%. Таким образом, долговременные тренировки в развитии анаэробной выносливости привели к улучшению физического состояния и положительно повлияли на специальную работоспособность студентов. Доказана эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: физическое воспитание, профильная физическая подготовка, студенты, факультет пищевых технологий, специальная работоспособность.

Bohdan Semeniv. "Forming of the special physical qualities of future specialists of food technologies in the process of P.E." - Manuscript.

The dissertation for obtaining the scientific degree of candidate of pedagogical sciences on speciality 13.00.02 – theory and method of studies (physical culture, bases of health). - National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2014.

Training students in higher schools is becoming of great importance in the current socio-economic conditions. The principle of organic connection with the practice of physical education work most concretely embodied in professional-applied physical training. The object of the study included a special performance of students, graduated from the faculty of Food Technology and identifying key components of content-oriented professional fitness. Received quantitative and qualitative indicators specific to performance of professional work that most students are low and demand action from their development and correction. The

content of professionally-oriented physical training of students of the Faculty of Food Technology was developed, which consisted of two parts: physical education and vocational and applied physical training.

Key words: physical education, profiling physical preparation, students, faculty of food technology, a special performance.