

THE TENDENCIES OF THE MODERN FITNESS PROGRAMS DEVELOPMENT

Nataliya OPRYSHKO

Ternopil Academy of National Economy

Annotation. The author determine the main aspects of the development of the fitness programs, classifies the fitness programs and works out the criteria of recreative effectiveness on the basis of analysis of literary sources and practical experience of the fitness clubs work.

ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

А.М. ПЕРЕХРЕСТ, В.О. РОМАНЕНКО, В.О. ХАРЬЯКОВ

Горлівський державний педагогічний інститут іноземних мов

При великій кількості обстежень, присвячених проблемі підвищення ефективності праці за допомогою різноманітних видів фізичної підготовки в цих роботах відсутній системний підхід до формування функціональної системи діяльності (1,6,7).

У зв'язку з цим, була висунута гіпотеза формування стану підготовки професійної діяльності у звичайних та екстремальних умовах, за допомогою фізіологічно обґрунтованої системи фізичної підготовки. З метою трансформації гіпотези в концепцію були проведені обстеження, у яких якості моделей трудової діяльності з переваженням енергетичного компонента була взята праця гірничорятувальників, розумового - редакторів, емоційного - піаністок.

Нами вивчені основні види праці в професійній діяльності. Реалізація концепції припускає рішення ряду завдань методологічного плану:

1. Встановлення понятійного апарату;
2. Виявлення структурно-функціонального комплексу показників; забезпечення стану фізіологічного стану до будь-яких видів праці;
3. Розробку інтегральних кількісних методів діагностики цього стану;
4. Визначення психодинамічних та особистих характеристик професійної праці;
5. Вивчення закономірностей оперативного та пролонгованого (етапного) впливу основних тренувальних режимів та деяких видів спорту на фізіологічну готовність людини до праці у нормальних та екстремальних умовах.

З теоретичних позицій випливає, що у процесі фізичної підготовки корективним підпадає стан фізіологічної готовності, який далеко не ідентичний поняттю „професійна працездатність”. Останнє включає дві характеристики: кількість та якість виробленої продукції (чи перепрацьованої інформації), віднесене до його фізіологічної витратності.

Очевидно, виміряти, оцінювати та керувати можна виключно станом, який може бути описаний визначено кількістю інформативних показників (3,4,5).

З позиції методології проблема визначення інформативності професійно важливих якостей (ПВЯ) є найбільш важливою. Рішення цієї проблеми пов'язано із:

1. визначенням зовнішнього критерію ефективності або надійності професійної діяльності;
2. визначенням ієрархії ПВЯ на кожному із етапів професійного вдосконалення;
3. урахуванням „жорстких”, генетично „детермінованих та „гнучких”, відносно легкотренуємих ПВЯ (2);
4. визначенням темпу розвитку інволюційних переобразувань та впливом цих процесів на фізіологічний статут фахівців. Цей, далеко не повний перелік вимог, показує всю складність та неоднозначність процедури у виявленні ПВЯ на різних етапах професійної діяльності та онтогенези людини (7).

Проблеми оцінки стану готовності може вирішуватися за допомогою інтегральних швидкісних моделей, агрегованих на базі факторного аналізу та враховуючи значимість ПВЯ на кожному із етапів професійної діяльності. Оцінка одного чи кількох показників не є коректною, так як під впливом факторів однієї і тієї ж модальності різні. ПВЯ змінюється неоднозначно і навіть різнонаправлено (5), у той час, як інтегральні показники вбудовують необхідні передумови для керування цим станом. У плані реалізації цієї ланки на розробленій нами концепції встановлено, що в процесі етапної фізичної підготовки необхідно враховувати:

1. початкову структуру та рівні фізіологічної готовності на кожному із етапів професійної діяльності;
2. особисті та психодинамічні характеристики професійної групи;
3. тренувальність психофізіологічних функцій;
4. рівень, час досягнень та збереження тренувального ефекту.

Найголовніше фізична підготовка повинна базуватися на оптимальних тренувальних програмах з чітко вираженими ергофізіологічними режимами. В цьому випадку для збереження досягнутого рівня готовності досить двох занять на тиждень по 1,5 години. Підтримування досягнутого стану готовності – це другий рівень керування, в той час як проблеми оперативного керування являє собою третій рівень. Для реалізації цього рівня встановлено, що в наслідок оперативного впливу режиму динамічної та силової динамічної витривалості рівень фізіологічної готовності у всіх професійних груп знижується на 8-27%, і навпаки, підвищується на 4-18% під впливом динамічно-силових навантажень. Досягнутий ефект визначається відповідно специфічності навантажень специфічності фізіологічних механізмів.

Найбільш оптимальним для піаністок та редакторів є вправи швидкісного характеру, а для гірнорятувальників – силового. Разом з тим тренувальні заняття можуть не змінювати рівень готовності. Так, у піаністок, заняття в розвитку гліколітичної витривалості, баскетбол та ритмічна гімнастика не давали суттєвого впливу на рівень оперативної готовності. Відсутність значних змін у стані готовності пов'язана з специфічністю тренувальних впливів на загальні та „специфічні” механізми діяльності. Такі функції змінюються різнонаправлено, а стан залишається незмінним. Це підкреслює, що оперативний та кумулятивний ефекти одних тих же тренувальних навантажень приводять до протилежного ефекту за винятком швидкісно-силових навантажень. (5).

Розроблені технології дозволяють керувати фізіологічною готовністю людини професійної діяльності у нормальних умовах. Разом з тим, відповідно нашої концепції існує проблема керування цим станом до діяльності в екстремальних умовах

виробничого або природного середовища. На цьому етапі підготовки людини до діяльності також виникають проблеми методологічного плану, пов'язані з неоднозначністю та протилежністю самих ПВЯ та їх психофізіологічних механізмів. Це ланка концептуальної системи нами також враховано на прикладі ергономічної стійкості.

Викладені технології діагностики та керування фізіологічною готовністю людини щодо різних видів праці у нормальних та екстремальних умовах носять універсальний характер та можуть служити методологічною базою професійно-орієнтованої фізичною підготовкою.

Література

1. Анютин П.К. *Очерки физиологии функциональных систем*. М.: Медицина, 1970. 447 с.
2. Бехтерева Н.П. *Нейрофизиологические аспекты психической деятельности*. Наука, 118 с.
3. Кулагин Б.В. *Основы профессиональной психодиагностики*. М.: Медицина, 1989. с.27
4. Леонова А.Б. *Психодиагностика функциональных состояний человека*. М.: МГУ, 1994 – 200с.
5. Романенко В.А. *Формирование психофизической готовности специалистов профессиональной деятельности // Проблемы формирования личности и профессиональной готовности специалистов средней и высшей квалификации средствами физической культуры: Тез. докл. У Всесоюзн. научн.-практ. конференции 1991 – Кировоград, с.85-86.*
6. Судаков К.В. *Теория функциональных систем*. М.: РАН, 1996 с. 235

PROFESSIONALLY ORIENTED PHYSICAL TRAINING: PROBLEMS AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION

Anatoliy PEREKHREST

Gorlovka State Pedagogical Institute of Foreign Languages

Annotation. Educational activity, requiring mobilization of mental and physical qualities negatively influences on the state of health of students. For a prophylaxis and renewal of the physiological state of student the special attention is needed to spare to the healthy way of life.

Key words: healthy way of life, physical culture, prophylaxis, psychophysiological state.
