

**Міністерство освіти і науки України  
Львівський національний університет ветеринарної медицини та  
біотехнологій імені С.З. Гжицького  
Факультет громадського розвитку та здоров'я**

**Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я**

**ПОДОЛЯК АРСЕН АНДРІЙОВИЧ  
ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА СПЕЦІАЛЬНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ  
СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Кваліфікаційна робота**

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»

**Науковий керівник**  
завідувач кафедри фізичного  
виховання, спорту і здоров'я  
канд. пед. наук, доцент  
Семенів Б. С.

**Львів-2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Теоретичні основи фізичної підготовки студентів.....	8
1.2. Теоретичні основи профільної фізичної підготовка студентів.....	13
1.3. Профільна фізична підготовка студентів у закладах вищої освіти.....	20
1.4. Особливості профільної фізичної підготовки студентів спеціальності «Харчові технології».....	29
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>39</b>
2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел.....	39
2.2 Психофізіологічні методики дослідження.....	40
2.3 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування).....	40
2.4 Математичні методи обробки даних наукового дослідження.....	41
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>43</b>
3.1. Організація дослідження.....	43
3.2. Виклад результатів дослідження.....	50
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>52</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>5</b>

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ Міністерства освіти і  
науки, молоді та спорту України  
29 березня 2012 року № 384  
Форма № Н-9.01

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

Факультет громадського розвитку та здоров'я

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

(шифр і назва)

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри фізичного  
виховання, спорту і здоров'я**

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

ПОДОЛЯК АРСЕН АНДРІЙОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА СПЕЦІАЛЬНУ

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

керівник проєкту (роботи) Семенів Б.С., канд. пед. наук, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 року  
№ \_\_\_\_\_

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 27 листопада 2024 р.

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) кваліфікаційна робота складається зі вступу,  
трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 58  
найменувань. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок. Робота містить 5  
таблиць, 5 рисунків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно виконати) встановити вплив засобів футболу на спеціальну працездатність студентів факультету харчових технологій в процесі занять з фізичного виховання:

- здійснити теоретичний аналіз науково-педагогічних джерел з проблеми профільної фізичної підготовки студентів.
  - встановити вплив засобів футболу на спеціальну працездатність студентів факультету харчових технологій в процесі занять з фізичного виховання.
  - встановити вплив засобів футболу на розвиток фізичних якостей студентів факультету харчових технологій в процесі занять з фізичного виховання.
  - встановити вплив засобів футболу на психофізіологічний стан студентів факультету харчових технологій в процесі занять з фізичного виховання.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
- 
- 
- 

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання жовтень 2023

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Вибір і затвердження теми роботи	Жовтень 2023	
2	Узгодження змісту роботи з керівником, визначення етапів дослідження	Жовтень 2023	
3	Представлення першого розділу роботи, обговорення змісту завдань для подальшого дослідження	Березень 2024	
4	Представлення другого розділу роботи	Травень 2024	
5	Представлення третього розділу роботи	Серпень 2024	
6	Подача роботи на кафедру для перевірки на антиплагіат	27 листопада 2024	
7	Внесення виправлень за результатами антиплагіатної перевірки	4 грудня 2024	
8	Захист роботи	Грудень 2024	

Студент

ПОДОЛЯК А.А.

( підпис )

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

Семенів Б.С.

( підпис )

(прізвище та ініціали)

## ВСТУП

Фізична культура є важливим інструментом для підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих потреб, а також сприяє розвитку необхідної потреби у взаємному спілкуванні та формуванню дружніх стосунків. Мета всебічного розвитку особистості виникла в результаті історичного процесу розвитку людства. Такий розвиток є важливим для того, щоб людина могла активно брати участь у різних сферах діяльності — професійній, громадській, спортивній, культурній тощо. Однак для цього потрібно формувати гармонійну структуру особистості, розвивати її комунікативні здібності, здатність до творчої діяльності, а також ціннісні орієнтації. Це досягається за допомогою різноманітних форм і методів діяльності, що взаємопов'язані в процесі культурного розвитку людини.

У сучасних умовах економіки країни існує значний попит на кваліфікованих спеціалістів у виробничих галузях, що вимагає постійного вдосконалення і розширення ринку праці.

З огляду на це, значна частина молоді усвідомлює важливість обрання професій, на які є великий попит на виробництві, і прагне отримати кваліфікацію, що забезпечить їй високооплачувану роботу, а отже, стабільне та гідне особисте життя в майбутньому.

З практики виробництва відомо, що ефективна трудова діяльність часто залежить не лише від зацікавленості працівника у своїй професії, але й від того, наскільки добре його організм здатен адаптуватися до виконання фізичних завдань, пов'язаних із цією роботою.

Як показують наукові дослідження, інтерес здобувачів вищої освіти до фізичної активності знижується, якщо вона викликає у них швидку фізичну втому.

З психологічної точки зору, почуття задоволення від праці формується не тільки через матеріальну винагороду, але й через підсвідоме відчуття фізичного комфорту та посильності виконуваних завдань. Якщо ж робота стає занадто

виснажливою, навіть при високій фінансовій вигоді, людина може відмовитися від неї.

Багато здобувачів вищої освіти, обираючи майбутню професію, акцентують увагу на високу оплату праці, однак часто не враховують психофізичні навантаження, які будуть супроводжувати їх у професійній діяльності [38].

У сучасних методичних матеріалах для закладів вищої освіти, розроблених різними авторами, наголошується на необхідності включення в навчальний процес вправ, схожих за структурою та м'язовими зусиллями на професійні [9]. Це означає, що фізичне виховання студентів має бути орієнтоване на професійно-прикладну підготовку.

Ті ж джерела визначають основні характеристики різних професійних груп та вимоги до психічних і фізичних якостей працівників, що забезпечують ефективну працю. Також вони окреслюють ключові завдання робочих програм з професійно-прикладної фізичної підготовки для підготовки фахівців, таких як оператори, машиністи, водії, монтажники-наладчики, станочники, текстильники, конвеєрники, а також професії, що потребують високої точності робочих рухів [9; 29; 30].

**Мета дослідження:** визначити вплив засобів футболу на спеціальну працездатність студентів факультету харчових технологій та біотехнології під час занять фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз науково-педагогічних джерел, що стосуються проблеми профільної фізичної підготовки студентів.
2. Оцінити вплив засобів футболу на спеціальну працездатність студентів факультету харчових технологій та біотехнології у процесі фізичного виховання.
3. Визначити вплив засобів футболу на розвиток фізичних якостей студентів факультету харчових технологій та біотехнології під час фізичних вправ.

4. Дослідити вплив засобів футболу на психофізіологічний стан студентів факультету харчових технологій та біотехнології в процесі занять фізичним вихованням.

**Об'єкт наукового дослідження:** процес фізичного виховання студентів факультету харчових технологій та біотехнології під час занять фізичними вправами.

**Предмет дослідження:** зміст, форми, засоби та методи розвитку спеціальних фізичних якостей у майбутніх фахівців харчових технологій в ході фізичного виховання.

**Методи дослідження** обрані відповідно до мети, завдань та наявного матеріалу:

– теоретичні: аналіз навчальних і нормативних документів, а також психологічної, педагогічної та методичної літератури для оцінки поточного стану та перспективи розвитку досліджуваної проблеми;

– емпіричні: педагогічне спостереження за навчальним процесом, анкетування та педагогічне тестування для визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) з метою збору даних, необхідних для створення методики розвитку фізичної витривалості, фізичних якостей і рухових здібностей у системі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, а також для оцінки її ефективності та поліпшення здоров'я студентської молоді;

– методи статистичної обробки даних застосовувалися для аналізу експериментальних результатів, що дозволяє провести їх якісний і кількісний аналіз та обґрунтувати висновки.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

Визначено засоби футболу, які сприяють підвищенню рівня спеціальної працездатності здобувачів вищої освіти факультету харчових технологій та біотехнології під час занять фізичним вихованням та поліпшенню психофізіологічних показників організму.

**Практична значення:** результати дослідження можуть бути використані у навчально-виховному процесі при підготовці майбутніх фахівців харчових технологій.

**Структура та обсяг магістерської роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Обсяг роботи 64 сторінки, 5 таблиць, 5 рисунків.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

## **1.1. Теоретичні основи фізичної підготовки студентів**

Процес фізичного виховання в закладах вищої освіти України є цілісною, спеціалізованою діяльністю, в рамках якої фізичний розвиток інтегрується з розумовим навчанням і вихованням. Його мета полягає в задоволенні потреб як окремої особистості, так і суспільства загалом у формуванні всебічно розвинутої людини. Як зазначають українські науковці з фізичного виховання, виникнення і розвиток цього процесу зумовлені потребами суспільства, рівнем розвитку матеріального виробництва та соціальними уявленнями про цілі, завдання, засоби і методи їх реалізації. Програмне забезпечення фізичного виховання охоплює державну програму розвитку цієї сфери, що взаємодіє з іншими соціальними явищами: освітою, професійною та військовою діяльністю, оздоровленням населення та дозвіллям різних соціальних груп.

Система фізичного виховання в кожній країні є специфічною моделлю організації та управління фізкультурною освітою і здоров'ям населення. Її особливості та пріоритетні напрямки залежать від політичного устрою держави, рівня її розвитку, традицій та інших чинників.

Аналіз розвитку механізмів національних систем фізичного виховання (масового спорту, фізичної реабілітації та рекреації населення) показує, що понад тридцять років тому провідні країни світу в своїй соціально-гуманітарній політиці зробили акцент на формуванні здорового способу життя громадян, де важливе місце займає спеціально організована рухова активність як основний процес, що сприяє ефективному функціонуванню людини, збереженню і відновленню її здоров'я [9; 29; 43].

Кожна держава має власну національну систему фізкультурно-спортивної діяльності у закладах вищої освіти, яку підтримують уряд, громадські та приватні організації.

Організація процесу фізичного виховання в ЗВО залежить від матеріальних ресурсів, традицій, спортивної інфраструктури, особливостей студентської

аудиторії та їхніх зацікавлень у спорті. При цьому поділ студентів на групи без урахування їхніх побажань майже не практикується. Такий підхід спрямований на посилення мотивації та залучення студентів до занять фізичним вихованням і спортом. Зазвичай здобувачам вищої освіти пропонують широкий вибір видів фізичної активності та форм занять. У цьому контексті розробка кафедрами програм з дисципліни «Фізичне виховання» втрачає актуальність [1; 2].

Система фізичного виховання студентів базується на визначенні пріоритетів у різних її аспектах. Розуміння потенційного впливу та важливості кожного напряму допомагає формувати їхнє співвідношення в структурі навчально-виховного процесу.

В Україні за роки незалежності склалася певна підсистема фізичного виховання здобувачів вищої освіти, основні принципи якої закріплені в низці нормативних документів [9].

Згідно з Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у закладах вищої освіти, встановлено мінімальний обсяг обов'язкових занять з фізичної культури — не менше 4-х годин на тиждень, за винятком останнього семестру випускного курсу [26].

Однак багато ЗВО України, з різних причин, не дотримуються цих норм, замінюючи значну частину годин іншими дисциплінами за вибором.

Сучасні дослідження українських науковців підкреслюють необхідність кардинального реформування існуючої системи фізичного виховання. Водночас вони відзначають відсутність у світі універсального зразка системи фізичного виховання студентів, який можна було б використовувати як орієнтир в умовах суспільних змін [21].

Проте відмова від накопиченого вітчизняного досвіду є недоцільною. Методичні напрацювання та практичні досягнення національної школи фізичного виховання студентів отримали визнання серед іноземних фахівців, як і високий професійний рівень українських спеціалістів у цій галузі [33].

Сучасні тенденції загальноосвітнього розвитку суттєво змінили й визначили нові вимоги до підготовки фахівців. Соціально-економічні та політичні трансформації, а також інтеграція України до європейського та світового

простору вимагають створення національної системи фізичного виховання студентської молоді, яка відповідатиме вимогам оновленого суспільства й базуватиметься на узагальненні кращого вітчизняного досвіду [13; 21].

Згідно з дослідженнями, приєднання України до Болонського процесу стало ключовим чинником модернізації національної системи вищої освіти та її структурної перебудови. Це вплинуло на зміну критеріїв ефективності освіти, зокрема на якість підготовки фахівців, зміцнення довіри між учасниками освітнього процесу, відповідність потребам європейського ринку праці, забезпечення мобільності, сумісності кваліфікацій на університетському й післяуніверситетському етапах, а також на підвищення конкурентоспроможності європейської освітньої системи [9; 38].

Стратегія реформування вищої освіти України в контексті її інтеграції до європейського освітнього простору має ґрунтуватися на посиленні освітнього компонента навчального процесу. Це стосується і системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Сьогодні актуальним є питання трансформації та модернізації фізичного виховання через його важливу роль у професійній підготовці кадрів.

Із включенням національної системи освіти в Болонський процес виникла необхідність оптимізації фізичного виховання у вищій школі.

Суттєва перебудова викладання дисципліни «Фізичне виховання» потребує підвищення її значущості у підготовці молодих фахівців. Вона є одним із ключових засобів формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, забезпечення його фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та покращення фізичного й психофізичного стану студентів [21; 33; 34].

Дослідники у сфері фізичного виховання зазначають, що чинне законодавство приділяє недостатньо уваги цьому напрямку. На їхню думку, протягом останніх 10–12 років викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України зазнало численних змін, здебільшого негативного характеру, впроваджених органами освіти, фізичної культури та спорту на державному й регіональному рівнях.

Зміни переважно стосувалися скорочення обсягу загального навчального навантаження для студентів і були підкріплені нормативними документами, які часто суперечили один одному [15; 27; 29; 31; 32].

Організація занять із фізичного виховання дедалі більше залежала від позиції керівників закладів освіти щодо важливості зміцнення здоров'я студентів.

Сучасна ситуація у сфері фізичного виховання студентів характеризується низькою мотивацією до фізкультурної освіти та самовдосконалення, недостатнім усвідомленням значення фізичного виховання для зміцнення здоров'я й формування особистості майбутнього фахівця, а також недооцінкою його ролі з боку керівництва закладів вищої освіти у підготовці висококваліфікованих спеціалістів.

Ці фактори призводять до скорочення навчального навантаження з дисципліни «Фізичне виховання», зниження її статусу до факультативного з необов'язковим відвідуванням, відсутності належного контролю за виконанням вимог і нормативів, а також до недосконалості навчальних програм, які не враховують майбутню професійну діяльність студентів.

Ігнорування законодавчих актів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у ЗВО, спричинило погіршення стану здоров'я студентської молоді на загальнонаціональному рівні та зниження здатності випускників успішно виконувати професійні обов'язки в сучасних умовах [30; 37; 39; 43].

Стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентської молоді в Україні вимагає кардинальних змін у методичному підході та матеріально-технічному забезпеченні цієї сфери.

На думку Пилипея Л.П., Присяжнюка С.І., Раєвського Р.Т. та Семеніва Б.С., впровадження нових нормативних актів створило можливості для подолання негативних тенденцій в організації фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти. Це дало змогу розпочати формування національної системи фізичного виховання, яка враховує українські традиції та сучасні соціально-економічні умови. Дослідники також зазначають, що аналіз динаміки виконання студентами державних тестів і нормативів фізичної підготовленості демонструє достатню ефективність існуючої системи фізичного виховання. Вона значною

мірою сприяє підвищенню фізичної готовності студентів до активного життя й професійної діяльності в умовах ринкової економіки. Однак, ця система залишається недосконалою та має низку проблем [29; 30; 37; 43].

Недоліки національної системи фізичного виховання, як зазначається в більшості досліджень, полягають у недостатній гуманістичній та професійній спрямованості. Відсутнє чітке системне уявлення про психофізичну підготовку студентів, яка забезпечила б їхню здатність успішно діяти в умовах суспільних змін із врахуванням сучасних реалій. Також бракує науково обґрунтованої моделі фізичного виховання, яка охоплювала б загальнодержавний рівень і враховувала б специфіку кожного закладу вищої освіти залежно від його профілю, а також відповідала б вимогам майбутньої професійної діяльності студентів [9; 13; 21].

На думку дослідників, традиційні освітні технології здебільшого орієнтовані на підготовку "середніх" фахівців і базуються на пасивних інформаційних підходах. Натомість сучасні реалії вимагають залучення студентів як активних учасників навчально-виховного процесу, акцентуючи увагу не лише на виконанні контрольних вимог і нормативів, але й на формуванні навичок використання фізичної культури в повсякденному житті та майбутній професійній діяльності. Сучасні технології навчання, зокрема кредитно-модульна система, спрямовані на творчий підхід до навчання, активні методи викладання та стимулювання самостійної й безперервної навчальної діяльності студентів. Як зазначають науковці, модульно-рейтингова система вищої освіти найкраще відповідає вимогам сьогодення, оскільки сприяє розвитку інтелектуальних і психофізичних здібностей студентів, розкриттю їхнього потенціалу та талантів [33; 38].

Водночас, як свідчить аналіз літературних даних, впровадження цієї системи у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» досі залишається недостатньо реалізованим у практиці роботи профільних кафедр. Для адаптації фізичного виховання до сучасних вимог необхідно розробити нові навчальні програми, що враховуватимуть сучасні виклики та потреби [39].

У контексті гуманізації освіти дослідники сьогодні розглядають концепцію індивідуалізації навчально-виховного процесу [41].

Індивідуалізація навчання, зазвичай, не є абсолютною, а є відносною (усередненою), що означає врахування специфічних характеристик студентів, які мають подібні особливості (наприклад, однакову спеціалізацію). Вона реалізується лише в певних аспектах навчальної діяльності або в окремих навчальних розділах, зокрема в розділі професійно-прикладної фізичної підготовки [22; 29].

Сучасна наукова література пропонує кілька підходів до індивідуалізації. З огляду на майбутню спеціалізацію студентів, найбільш доцільним є формування навчально-виховного процесу фізичного виховання шляхом створення однорідних груп студентів за певними ознаками або їх комбінаціями, з подальшим навчанням за різними програмами [6].

Проблема індивідуалізації, як одна з основних у розробці програм фізичного виховання у вищій школі, є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства. У зв'язку з різноманітністю студентського контингенту, технологія розробки програми фізичного виховання повинна враховувати специфіку їх професійної діяльності, статеві, вікові особливості, рівень здоров'я та фізичної підготовленості [6; 12; 32].

Крім того, програми мають забезпечувати оптимальну рухову активність, загальну фізичну підготовку та зміцнення здоров'я майбутнього фахівця.

## **1.2. Теоретичні основи профільної фізичної підготовки**

Термін «профільна фізична підготовка» визначається як напрямок фізичної культури і спорту, спрямований на розвиток психофізіологічних якостей, умінь і навичок, які визначають успішність у конкретній професійній діяльності [240]. Профільна фізична підготовка є одним з компонентів системи фізичного виховання, яка повинна формувати прикладні знання, фізичні, психічні та спеціальні властивості, уміння і навички, що забезпечують готовність людини до ефективної професійної діяльності.

Теоретичною основою профільної фізичної підготовки стали дослідження, що вивчають розвиток фізичних якостей і рухових навичок. Зокрема, враховано,

що провідні науковці фізичного виховання вважають, що процес формування трудових рухових навичок значною мірою залежить від функціонального стану рухового аналізатора [1; 9; 29; 38].

Особливу роль у формуванні трудових навичок і адаптації організму молодій людині до професійної діяльності відіграють спеціальні засоби фізичної культури, які спрямовані на перенесення фізичних якостей і рухових навичок, що є однією з важливих проблем у теорії фізичного виховання. Перенесення фізичних якостей і рухових навичок слід розглядати як вплив фізичних вправ на різні види діяльності людини. Кожну рухову дію можна поділити на основні компоненти, серед яких особливе місце займає розвиток певних якостей і навичок [37; 38; 39].

Більшість сучасних дослідників вважають, що перенесення якостей базується на спільності структурних і функціональних змін, що відбуваються в організмі людини при виконанні різноманітних вправ, прийомів або дій [1; 2; 9].

Формування рухових навичок зазвичай пояснюється використанням окремих компонентів раніше сформованих динамічних стереотипів у корі великих півкуль для створення нової системи тимчасових зв'язків [27].

Існувало кілька теорій перенесення, в яких науковці зазначали, що основа перенесення навичок при вивченні фізичних вправ полягає в процесі використання окремих елементів попередніх динамічних стереотипів для формування нових умовно рефлекторних систем [16].

Досліджуючи перенесення навичок у спортивній гімнастиці, вчені прийшли до висновку, що перенесення може відбуватись лише в тих випадках, коли окремі ланки динамічних стереотипів збігаються. При цьому, коли збігаються основні провідні ланки, це веде до позитивного перенесення навички, а коли збігаються другорядні ланки — до негативного перенесення [38].

Дослідження в галузі фізичного виховання свідчать, що між тренуваністю у різних видах діяльності існують складні взаємозв'язки: в одних випадках вони є позитивними, в інших — негативними або нейтральними. Сучасні дані щодо перенесення фізичних навичок підтверджують, що цей процес є закономірним і може використовуватися для ефективного формування професійних умінь та навичок у студентської молоді [29; 37].

Найдетальніший аналіз перенесення тренуваності представлений у роботах Пилипея Л.П., Присяжнюка С.І., та Раєвського Р.Т., які зазначають, що чіткої межі між спортом і трудовими процесами провести неможливо, оскільки вони пов'язані різноманітними функціональними взаємодіями. Використовуючи спеціальні методи фізичної підготовки, можна цілеспрямовано тренувати психологічні та фізіологічні механізми, що визначають функціональні можливості людини у професійній діяльності. Головне завдання фізичного виховання – ефективно застосовувати ці методи для підвищення працездатності фахівця.

Основними чинниками, що визначають зміст профільної фізичної підготовки, є специфіка, зміст і умови праці. До змісту та специфіки відносяться ключові виробничі операції, домінуючі види діяльності, інструменти та організація праці, робочі пози, а також режим роботи й відпочинку. Кожен із цих елементів висуває вимоги до певних психофізіологічних характеристик і рухових умінь. Важливу роль також відіграють умови праці, які включають параметри виробничого мікроклімату, наявність або відсутність шкідливих чинників, а також рівень дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог [35; 37; 40].

Оцінка впливу перелічених факторів на профільну фізичну підготовку залишається дискусійною. Існують різні підходи до визначення цього поняття, і однотайності серед фахівців досі немає. З одного боку, профільна фізична підготовка розглядається як засіб підвищення ефективності професійного навчання та забезпечення високої працездатності під час виконання професійних обов'язків. З іншого боку, її метою вважається формування навичок і якостей, що забезпечують об'єктивну готовність до успішної професійної діяльності [38; 39].

Одним із перших загальні принципи профільної фізичної підготовки визначив Раєвський Р.Т. Він вважав, що організація професійно-орієнтованої фізичної підготовки передбачає впровадження спеціальних заходів, спрямованих на подолання труднощів у професійній діяльності, розвиток спеціалізованих якостей і навичок, а також профілактику негативних професійних чинників [43].

Засоби фізичного виховання для підвищення ефективності професійного навчання і продуктивності праці досліджували такі науковці, як Пилипей Л.П., Присяжнюк С.І., Лапшина Г.Г., Раєвський Р.Т. та Семенів Б.С. Вони заклали

загальні основи і характеристики профільної фізичної підготовки, а також описали особливості окремих її видів.

Лапшина Г.Г. та Семенів Б.С. акцентували увагу на тому, що профільний напрямок фізичного виховання допомагає долати труднощі трудової діяльності, розвивати специфічні рухові якості та навички, враховуючи характер професійної діяльності, і сприяє профілактиці негативного впливу шкідливих виробничих факторів.

Існує кілька наукових праць, що розкривають загальний методологічний підхід до обґрунтування профільної фізичної підготовки [37; 38].

Результати багаторазових експериментальних досліджень підтверджують можливість розвитку й удосконалення професійно важливих фізичних, психічних якостей і навичок за допомогою засобів фізичного виховання. Деякі роботи (С.І. Присяжнюк, Т.Ю. Круцевич) свідчать, що у відносно короткий термін можна суттєво покращити такі якості, як координація рухів, спритність, швидкість реакції та стійкість уваги.

Цілеспрямовані тренування успішно застосовувалися для вдосконалення координації та точності рухів, швидкості і точності реакцій у специфічних діях, а також вестибулярної стійкості [9; 23; 31; 32; 47].

Аналіз літературних джерел показує, що точність м'язових відчуттів має позитивний вплив на формування рухових актів і піддається тренуванню [1; 9; 31]. Водночас, існують дані, які вказують на те, що точність м'язових відчуттів є найбільш складним компонентом руху під час формування рухових навичок.

Точність м'язових зусиль значною мірою залежить від рухливості у суглобах, яка дозволяє виконувати рухи з більшою точністю. Дослідження вказують, що успішне оволодіння конкретними професійними навичками значною мірою визначається рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки (Присяжнюк С.І., Круцевич Т.Ю., Ровний А.С. та ін.).

Одним із ключових аспектів профільної фізичної підготовки є добір засобів фізичного виховання, які найбільш ефективно сприяють адаптації до специфічних умов професійної діяльності. Для успішної роботи в екстремальних умовах необхідно мати міцне здоров'я, високий рівень розвитку окремих рухових

навичок, а також відповідність фізичних і психічних якостей вимогам обраного виду діяльності. Дослідження показали, що негативний вплив емоційних потрясінь можна значно зменшити або усунути, використовуючи в процесі фізичного виховання спеціальні вправи, техніки та стресові ситуації [6; 32].

Організація фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти 1–2 рівнів акредитації з урахуванням професійної підготовки найбільш повно описана у працях Пилипея Л.П., Присяжнюка С.І., та Раєвського Р.Т. У цих дослідженнях розкрито мету, завдання і зміст професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів профтехучилищ, враховуючи специфіку їхньої майбутньої професії. Детально описано систему прикладних фізичних вправ та шляхи їх впровадження.

Доцільність профільної фізичної підготовки для працівників сучасного виробництва підтверджується дослідженнями багатьох фахівців з фізичного виховання. Зокрема, Дьомін Ж.Г., Лапшина Г.Г. та Семенів Б.С. у своїх роботах довели, що систематичні заняття спортом сприяють формуванню важливих психофізіологічних функцій, пов'язаних із керуванням рухів. Вони дійшли висновку, що спортивні тренування є ефективним засобом для вдосконалення цих функцій. Отримані результати можуть бути використані для інтеграції засобів фізичної культури і спорту в підготовку здобувачів вищої освіти до сучасних професій.

Можливість розвитку таких професійно важливих якостей, як координація рухів, спритність, швидкість реакції та стійкість уваги, за допомогою фізичних тренувань, була доведена у працях Грибана Г.П., Лапутіна А.М., Носка М.О. та Ровного А.С. Успішні тренування також проводилися для покращення вестибулярної стійкості. Значення м'язових відчуттів у формуванні рухових актів докладно розглянуто в дослідженнях Ровного А.С. та Романчука С.В.

На основі досліджень багато авторів дійшли висновку, що для оволодіння конкретними професійними якостями потрібен певний рівень спеціальної фізичної підготовки. Крім того, існують наукові дані, які підтверджують, що спеціальні вправи й методики дозволяють суттєво зменшити негативний емоційний стан [9; 38].

У роботах Л.П. Пилипея, С.І. Присяжнюка, Г.Г. Лапшиної та Р.Т. Раєвського узагальнено підходи до визначення професійно важливих якостей. Дослідники дійшли висновку, що лише застосування комплексу методів дослідження дозволяє отримати об'єктивну інформацію про значущість цих якостей та їх розвиток у процесі навчання студентів професійно-технічних училищ (ПТУ).

Дослідження фахівців у галузі фізичного виховання та фізіології підтвердили важливість профільної фізичної підготовки для працівників сучасного виробництва. На основі даних досліджень були розроблені практичні рекомендації щодо підготовки студентів професійно-технічних училищ різних спеціальностей, таких як шахтарі, машиністи баштових кранів, токарі, слюсарі, креслярі, металурги, водії бавовнозбиральних машин і будівельники-обробники [29; 39; 43].

Аналізуючи питання профільної фізичної підготовки для основних гірничих професій (машиніста гірничого комбайна, прохідника тощо), було встановлено, що для гірників найважливішими професійними якостями є максимальна сила, спеціальна витривалість основних м'язів тулуба і ніг, спритність і точність рухів [37; 38; 39].

Під час розробки змісту профільної фізичної підготовки деякі автори пропонують навчати учнів професійно-технічних училищ складним виробничим прийомам і навичкам, які імітують операції гірників за характером, темпом і ритмом роботи. Однак такий підхід вважається недоцільним, оскільки фізичні вправи втрачають свій початковий сенс, перетворюючись на імітацію робочих рухів, і не забезпечують досягнення поставлених цілей [29].

Основна роль фізичної культури і спорту полягає в сприянні скороченню термінів професійної адаптації, підвищенні професійної майстерності, продуктивності праці, стійкості до несприятливих умов виробничого середовища, а також у збереженні здоров'я і зниженні рівня травматизму [43].

Завдання профільної фізичної підготовки, визначені спільними зусиллями багатьох дослідників, охоплюють такі напрямки:

- розвиток і вдосконалення професійно значущих рухових навичок для максимального розширення та збагачення рухових можливостей і досвіду, необхідних для освоєння професії;
- поліпшення професійно важливих психофізіологічних функцій організму, спрямованих на підвищення професійної компетентності та стійкості до несприятливих умов виробничого середовища, таких як теплий вологий клімат, шум, вібрація, запиленість і загазованість;
- зміцнення психічної стійкості до специфічних особливостей професійної діяльності, включаючи страх, роботу на висоті, відповідальність, монотонність та подолання втоми.

Аналіз літературних джерел свідчить, що основою профільної фізичної підготовки є вчення видатного вченого І.М. Сеченова про активний відпочинок, а також результати досліджень, які адаптували його ідеї до умов професійної діяльності та сфери фізичної культури і спорту. У роботах дослідників фізичного виховання розглядаються механізми втоми, які значною мірою визначають стратегію забезпечення працездатності людини, зокрема з урахуванням її психофізіологічного стану [1; 9].

Наукові висновки щодо фізіологічних основ наукової організації праці стали важливою частиною теоретичної бази для розвитку профільної фізичної підготовки. Дослідження працездатності людини не лише підтвердили можливість її зміни, але й запропонували конкретні шляхи підвищення, зокрема через використання засобів фізичної культури і спорту [31; 48].

Вагомий внесок у розробку питань профільної фізичної підготовки зробили Г.П. Грибан, Л.П. Пилипей, С.І. Присяжнюк, Р.Т. Раєвський і Б.С. Семенів. Вони, застосувавши системний підхід, розширили методологію дослідження професійної підготовки спеціалістів. На основі отриманих результатів профільна фізична підготовка, наприклад, пілотів, була інтегрована з іншими аспектами професійної підготовки, що сприяло досягненню вищих результатів.

Важливою особливістю досліджень у цьому напрямку стало прагнення багатьох авторів інтегрувати процеси фізичної та психічної підготовки спеціаліста. У цьому контексті робота «Психорегулювання при підготовці

спортсменів» стала важливим етапом у розвитку професійної підготовки фахівців [3; 10; 11; 23].

Завдяки зусиллям численних науковців у галузі фізичного виховання в Україні були закладені наукові основи та отримані результати, що сприяють активному розвитку знань про профільну фізичну підготовку людини.

### **1.3. Профільна фізична підготовка у вищих навчальних закладах**

На сьогодні в Україні підготовка висококваліфікованих кадрів здійснюється більш ніж у 180 закладах вищої освіти. Прийняті програмні документи щодо реформування вищої освіти передбачають значне підвищення рівня професійної підготовки майбутніх спеціалістів. Це важливе завдання покладається на колективи навчальних закладів, зокрема на професорсько-викладацький склад спеціалізованих кафедр. Водночас, відповідно до «Програми з фізичного виховання», затвердженої Міністерством освіти і науки України в 1996 році, кафедри фізичного виховання повинні робити свій внесок у підготовку кваліфікованих спеціалістів [25; 26].

Згідно з програмою Міністерства освіти і науки України, фізичне виховання з елементами профільної фізичної підготовки має бути складовою частиною навчання здобувачів вищої освіти протягом всього періоду їх навчання у вищому навчальному закладі. Кожна робоча програма з фізичної культури повинна включати систему знань і спеціальних вправ, орієнтованих на формування професійно важливих фізичних та психомоторних якостей, рухових умінь, навичок, а також удосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів [42].

У роботах науковців з фізичного виховання підкреслено важливість профільної фізичної підготовки при виборі професії. Дослідники зазначають, що «неталановитих людей немає, але здібності, за рідкісним виключенням, не розкриваються самі по собі. Їх потрібно вміти розпізнати, розвивати». Багато професій вимагають високого рівня фізичної підготовки, сили, швидкості та спритності. Однак не кожен вид спорту сприяє освоєнню певної професії.

Наприклад, дослідження показали, що пілотам не рекомендуються вправи з боксу, оскільки управління сучасними літаками, що літають з надзвуковою швидкістю, не сумісне з різкими рухами рук та ніг, які розвиваються на заняттях з боксу [35; 37].

Суть профільної фізичної підготовки на думку окремих авторів, полягає в тому, що спортивні заняття та фізична праця мають схожі рухові процеси, і, з огляду на психофізичні характеристики, можна визначити прямий зв'язок між кожним видом фізичних вправ і тією чи іншою професією. Спеціальні вправи та рекомендовані види спорту допомагають вдосконалити функції та системи організму, необхідні для досягнення високої кваліфікації [38; 39].

Профільна фізична підготовка є добре вивченою проблемою, з якої проведено багато експериментальних досліджень. Її впровадження в трудову практику створює умови для підтримки високої працездатності, що, в свою чергу, збільшує надійність людини в системі «людина – техніка». Вона стала важливим соціально-економічним фактором у фізичному вихованні, оскільки сприяє активній адаптації людини до складних видів трудової діяльності, розвитку її спеціальної фізичної готовності та формуванню професійного типу особистості [9; 29].

Важливість цієї проблеми підтверджує те, що ще на початку 60-х років минулого століття профільну фізичну підготовку включили як окремий розділ до державної програми фізичного виховання студентів профтехучилищ та закладів вищої освіти. Ці програми передбачають навчальний матеріал і залікові вимоги з профільної фізичної підготовки [9; 29].

Багато авторів відзначають, що в підготовці кадрів для низки професій профільна фізична підготовка не отримала належного застосування. Так, Р.Т. Раєвський зазначив, що через недостатній розвиток фізичних якостей у молодих інженерів і працівників промислових підприємств у процесі роботи стається 24% усіх помилок [43].

Перші дослідження з профільної фізичної підготовки були спрямовані на спеціалістів, які працюють в екстремальних умовах і потребують спеціальної фізичної та психічної підготовки (космонавти, пожежники, працівники поліції

тощо). Однак така підготовка необхідна не лише для цих категорій працівників, оскільки праця не завжди сприяє розвитку професійно важливих якостей і прикладних рухових навичок. Тому для підтримки оптимального рівня спеціальної фізичної підготовки фахівців багато науковців пропонують регулярні заняття з профільної фізичної підготовки [38].

Це особливо актуально, як зазначають деякі автори, для людей, професії яких передбачають обмежену рухову активність, таких як оператори, машиністи залізничного транспорту, пілоти, моряки та інші. Наприклад, Семенів Б.С., Стахів М.М., Якимишин І.Д., спираючись на наукові дані, запропонували організувати профільні заняття з фізичної підготовки у вільний від роботи час.

Фізичне виховання в закладі вищої освіти повинно включати загальну фізичну підготовку, яка розвиває основні фізичні якості, та спеціальну профільну фізичну підготовку, що враховує специфіку впливу майбутньої професії на організм студентів і допомагає здобути необхідні навички та вміння [35].

На думку Присяжнюка С.І., Краснова В.П., Третьякова М.О., Раєвського Р.Т., крім практичного впровадження профільної фізичної підготовки, важливо також надати студентам теоретичне знання основних принципів, змісту і шляхів реалізації профільної фізичної підготовки, що враховує особливості їх майбутньої професійної діяльності. Науковці детально розробляють алгоритм профільної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти технічних навчальних закладів. Пилипей Л.П. акцентує увагу на важливості цілеспрямованого розвитку особистості майбутнього інженера в рамках профільної фізичної підготовки, що передбачає формування його особистості за задалегідь спроектованою моделлю через відповідні заходи, прийоми і засоби, специфічні для фізичного виховання. Запропонований метод ґрунтується на сучасній концепції формування професіонала. Об'єктивною передумовою є здатність організму до активної адаптації до навколишнього середовища, а також до вимог і впливів, які воно накладає. Професійно важливі фізіологічні системи, основні фізичні і психологічні здатності розвиваються через тренування. Їх сутність полягає в повторенні дій, що сприяють формуванню необхідних якостей особистості. Численні дослідження доводять, що на «формування професійних здібностей у

студентів позитивно впливає їх зацікавленість у майбутній професії, прагнення краще підготуватися до роботи, систематичність профільної фізичної підготовки та впевненість в її ефективності» [9; 13; 29; 30; 32; 33; 38].

Інший підхід до висвітлення профільної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти пропонують науковці, які вважають за необхідне перед організацією профільної фізичної підготовки подати загальну модель і професіограму висококваліфікованих спеціалістів з фізичної культури і спорту. Вони також наголошують на необхідності аналізу професійного напрямку навчальних планів і програм для інститутів фізичної культури [23; 34].

Пилипей Л.П., Присяжнюк С.І., Романчук С.В. розкривають закономірності перенесення тренуваності й адаптації організму як природно-наукову основу профільної фізичної підготовки, а також класифікують професії відповідно до завдань цієї підготовки. Вони зазначають, що «знання основних вимог, які ставить професія та спорт до організму дорослої людини, дає змогу створити раціональну систему профільної фізичної підготовки. Тому розробка комплексних соціально-біологічних характеристик – професіограм праці та спортивної діяльності – є найефективнішим шляхом до вирішення завдань профільної фізичної підготовки. Грунтуючись на результатах фізіолого-гігієнічного аналізу трудових процесів і фізичних вправ та їх взаємодії, можна достовірно прогнозувати вплив конкретних фізичних вправ на конкретні види трудової діяльності» [29; 30; 32].

Класифікуючи професії, науковці вважають, що професіограма для профільної фізичної підготовки має містити три основні розділи:

- описовий, що включає характеристику виробничого процесу з описом робочих прийомів, типових аварій і травм, організації праці;
- санітарно-гігієнічний;
- вимоги до фізичних якостей, навичок та психофізіологічних функцій, що потрібні як у процесі роботи, так і під час виробничого навчання.

Робота великої групи вчених над створенням всеосяжної класифікації професій призвела до розробки класифікації професій для нової програми фізичного виховання здобувачів вищої освіти навчальних закладів професійно-технічної освіти.

Присяжнюк С.І. у своїх працях висвітлює соціально-економічні аспекти профільної фізичної підготовки студентів: «підготовка спеціалістів повинна здійснюватися на високому науково-технічному рівні з використанням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, що дозволяють ефективно застосовувати отримані знання та вміння в практичній діяльності чи наукових дослідженнях. Однак повноцінне використання професійних знань можливе тільки при хорошому стані здоров'я та високій працездатності молодих спеціалістів, які досягаються завдяки регулярним і спеціально організованим заняттям фізичною культурою та спортом. Таким чином, якість підготовки до майбутньої професійної діяльності, в тому числі й фізичної, має не лише особистісне, а й соціально-економічне значення» [30; 43].

З огляду на це, фізичне виховання студентів має бути організоване з урахуванням умов та специфіки їх майбутньої професійної діяльності, включаючи елементи профільної фізичної підготовки. Це означає використання засобів фізичної культури і спорту для розвитку у студентів професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для підвищення стійкості організму до впливу навколишнього середовища. Основні завдання профільної фізичної підготовки спрямовані на вивчення психофізіологічних аспектів і їх значення для формування змісту цієї підготовки, а також на визначення педагогічних і організаційних основ її реалізації [9; 29; 38].

Існують різні погляди щодо організації навчального процесу, зокрема враховуючи недостатній рівень фізичної підготовки молоді, що вступає до закладів вищої освіти. Дослідники з фізичного виховання Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Семенів Б.С. вважають, що навчальні заняття повинні бути комплексними, з акцентом на розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та спритності [50; 51].

Інші дослідники підкреслюють переваги занять із спортивним напрямком, аргументуючи це тим, що такий підхід до фізичного виховання сприяє більшій відвідуваності занять студентами та підвищеній їх активності. На цій основі вони рекомендують проводити спортивну спеціалізацію, орієнтуючись на обмежену кількість видів спорту, з урахуванням майбутньої професійної підготовки

студентів. Вчені з фізичного виховання пропонують комбінувати різні види спорту в рамках одного заняття [52; 53].

Разом із заняттями за спеціалізацією на першому курсі слід проводити також заняття з оздоровчої фізичної підготовки (ОФП), оскільки більшість здобувачів вищої освіти мають недостатній рівень фізичної підготовки. Обидві концепції мають численних прихильників [46].

Профільна фізична підготовка повинна бути частиною загальної програми фізичного виховання і здійснюватися не ізольовано, а в інтеграції та взаємозв'язку з загальними цілями фізичного виховання [37; 43].

Згідно досліджень Ж. Г. Дьоміної, до засобів фізичного виховання майбутніх учителів музики відносяться фізичні вправи та види спорту, орієнтовані на розвиток і вдосконалення координації, точності та частоти рухів рук, рухливості кистей та пальців. Це включає вправи швидкісного і динамічного характеру, а також вправи для зміцнення м'язового корсету. Ці вправи можуть виконуватись як з предметами, так і без них. Особливу увагу слід приділяти вправам з булавами, тенісними м'ячами, а також оволодінню технікою гри в баскетбол. Такі вправи сприяють функціональному розвитку рук, їх еластичності та рухливості, а також збільшенню частоти рухів [9].

Майбутнім інженерам геодезії, аерофотозйомки та картографії як основні елементи профільної фізичної підготовки рекомендуються альпіністська підготовка та спортивне орієнтування. Для спеціалістів ливарних цехів, хіміків та теплотехніків, які працюють в умовах гарячої обробки металів, метою профільної фізичної підготовки є підвищення витривалості організму до несприятливих виробничих факторів шляхом систематичного застосування загартовувальних процедур, однією з яких можуть бути цілодобові заняття на свіжому повітрі. Майбутнім інженерам-будівельникам слід більше уваги приділяти вправам на розвиток рівноваги, таким як ходьба по гімнастичній колоді, перекидання через гімнастичний ослон, лазіння по сходах та стрибки в глибину зі спортивних снарядів [35; 37; 38; 39].

Проблемами застосування комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти для покращення

психофізичного стану та спеціальної професійної працездатності займалися Оленев Д., Пилипей Л.П., Присяжнюк С.І., Романчук С.В. У їхніх дослідженнях висвітлено можливість розвитку та вдосконалення професійних, психофізичних якостей і рухових навичок під час занять фізичним вихованням. Результати цих досліджень свідчать про значний розвиток професійних вмінь, навичок та особистісних якостей у процесі фізичного виховання студентів [21; 29; 30; 32].

У наукових роботах Романчука С.В. розглянуто вплив засобів фізичної культури на розвиток особистісних якостей військовослужбовців, підвищення психологічної стійкості, доведено, що разом з вихованням вольових якостей у процесі занять фізичною підготовкою відбувається підвищення здатності воїнів контролювати свої емоції [32].

У дослідженнях В. І. Шандригося розглянуто ефективність використання засобів спортивної боротьби в процесі фізичного виховання учнів. Психофізіологічні механізми побудови рухів відіграють ключову роль у розвитку координаційних якостей [45; 46].

Нормальна психофізіологічна активність, яка є фізіологічною основою розумових процесів за умов творчої розумової праці, характеризується підвищеною здатністю працівника запам'ятовувати необхідну інформацію для формування нових образів і понять, швидкістю порівняння, асоціацій та диференціювань. Однак, під час розумової праці зміни енергії обміну мінімальні, і функціональні зрушення в основному впливають на нервову систему, що зумовлює збільшення концентрації нервових процесів. Зміни в центральній нервовій системі під впливом розумової праці мають суттєвий вплив на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму. Розумова праця, що супроводжується незначними м'язовими зусиллями, є енергетично найбільш економною. Добові енерговитрати складають 2200–2600 калорій. Основною причиною цієї економії є мінімальна м'язова активність (гіподинамія, гіпокінезія) [35].

Профільна фізична підготовка здобувачів вищої освіти творчих спеціальностей потребує розробки таких засобів і методів фізичного тренування, які одночасно сприятимуть збереженню як технічного, так і творчого потенціалу

художників, музикантів, архітекторів, редакторів і журналістів. У деяких роботах, присвячених цій проблемі, зазначається, що покращення рухових навичок у музикантів може слугувати профілактикою професійних захворювань, таких як біль або спазми в м'язах кисті та передпліччя у піаністів, що є наслідком недостатнього розвитку нервово-м'язового апарату [37].

При дослідженні економічних аспектів професійної діяльності піаністів було виявлено, що характерною для них є сидяча поза, яка в основному підтримується м'язами спини, що створює значне навантаження на м'язи плеча, передпліччя й кисті, утруднює рухи грудної клітки. Крім того, асиметричне положення тулуба призводить до викривлення хребта [38].

Дослідження в галузі фізичного виховання підтверджують важливість цілеспрямованої профільної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти музичних інститутів та училищ, яка спрямована на запобігання негативним наслідкам монотонної трудової діяльності та розвиток у музикантів професійно важливих якостей і навичок, таких як точність і швидкість рухів, локальна витривалість м'язів плечового поясу і рук, а також здатність розслабляти м'язи. Дослідники рекомендують використовувати фізичні вправи і види спорту, які сприяють розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкості, спритності й точності рухів рук. Крім того, доцільно застосовувати вправи, що покращують частоту рухів і гнучкість суглобів кисті. Основою профільної фізичної підготовки для музикантів є вправи з булавами, тенісними м'ячами та елементи баскетболу. Значну кількість робіт присвячено використанню фізичних вправ у хореографії. У дослідженні ергометричних аспектів цього виду професійної діяльності було з'ясовано, що танцівники під час дуетного танцю зазнають навантажень, подібних до тих, що отримує штангіст-розрядник. Це значне м'язове навантаження призводить не тільки до втоми, а й до розвитку професійних захворювань нервово-м'язового апарату [9; 15; 23; 37; 55].

Здобувачі вищої освіти медичних закладів повинні поєднувати вивчення теорії фізичного виховання з знаннями, отриманими на заняттях з анатомії, фізіології, біохімії та загальної гігієни, що дозволить правильно застосовувати засоби фізичної культури як для здорових, так і для хворих людей.

У працях науковців з фізичного виховання наведені основні принципи, зміст і шляхи практичної реалізації профільної фізичної підготовки, яка організовується з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах сучасного промислового виробництва [9; 13; 21; 29; 40].

Однак недостатньо уваги приділено підготовці майбутніх інженерів-конструкторів з практичними знаннями. Майже не існує науково-методичних досліджень, що висвітлюють роль фізичної культури і спорту в розвитку особистих якостей, необхідних для ефективного керівництва виробничими колективами. Також обмежена кількість робіт, що стосуються профільної підготовки майбутніх художників та фахівців харчових технологій.

Зазначено, що режим праці і відпочинку майбутніх художників характеризується недостатньою руховою активністю, що призводить до низького рівня м'язово-скелетної координації. Фізична підготовка таких студентів є недостатньою, особливо в аспекті витривалості. Для покращення професійної майстерності випускників театральних навчальних закладів експерти вважають важливим регулярне застосування засобів фізичного виховання. Дослідження також підтверджують зв'язок між рівнем фізичної підготовки та творчими досягненнями в образотворчому мистецтві [38].

Попри наявність глибоких наукових обґрунтувань профільної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти за окремими спеціальностями, ця проблема не вирішена у загальному контексті для навчальних закладів, особливо для тих, що готують майбутніх фахівців у галузі харчових технологій. Однак ефективність роботи технолога значною мірою залежить від його індивідуальних можливостей щодо продуктивної розумової праці, рівня витривалості та відновлюваності організму, тобто від його працездатності. Доведено, що низький рівень працездатності веде до швидкої втоми, перевтоми, частих помилок, зривів у роботі та зниження творчої активності. Важливим для успіху технолога є хороший стан серцево-судинної та центральної нервової системи, які часто схильні до захворювань. Дослідження свідчать, що технологи, які займаються фізичною культурою, звертаються за медичною допомогою рідше, а їх працездатність вища порівняно з тими, хто не займається фізкультурою [35].

На сьогодні профільна фізична підготовка здобувачів вищої освіти здійснюється за кількома основними напрямками:

- набуття прикладних вмінь та навичок, пов'язаних з окремими видами спорту;
- розвиток конкретних фізичних і спеціальних якостей, необхідних для ефективної роботи в певній професії;
- здобуття прикладних знань про використання засобів фізичної культури та спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням змінних умов праці, побуту та вікових особливостей.

Включення розділу профільної фізичної підготовки в «Програму фізичного виховання студентів» підкреслює важливість застосування засобів фізичної культури та спорту для підготовки майбутніх фахівців. Проте проблема розробки методики профільної фізичної підготовки для фахівців харчових технологій залишається актуальною.

#### **1.4. Особливості профільної фізичної підготовки студентів напряму “харчові технології” у процесі фізичного виховання**

Харчова промисловість України залишилась єдиною галуззю, яка, незважаючи на економічну кризу, не лише зберегла обсяги виробництва, а й активно їх збільшила. Модернізація вітчизняних підприємств у переробній та харчовій промисловості, впровадження передових технологій і інтеграція України у світове співтовариство вимагають кваліфікованих спеціалістів [35].

Майбутній фахівець повинен бути готовим до активної творчої професійної та соціальної діяльності, крім того мати розвинені аналітичні й організаційні здібності для ефективного ведення економічної діяльності в умовах соціально-економічних змін. Він повинен мати широкий світогляд, бути впевненим у собі, наполегливим, мати лідерські якості, здатність до зваженого ризику, емоційну стійкість і вміння приймати рішення в умовах невизначеності та обмеженості ресурсів і часу. Також він має поєднувати високий професійний, моральний і культурний рівень, володіти системним мисленням, вмінням активно

спілкуватися та підприємницькими навичками, здатністю переоцінювати досвід і постійно вдосконалювати свої знання. Сучасний спеціаліст має поєднувати професіоналізм і ерудицію з ефективними методами роботи. Це можна досягти лише за допомогою систематичного та планомірного фізичного виховання молоді особистості. Розглядаючи профільну фізичну підготовку студентів як процес цілеспрямованих змін функціональних можливостей організму, слід враховувати біологічні закономірності життєдіяльності, які забезпечують адаптацію до змінних умов зовнішнього середовища – гомеостазу та адаптації [39].

Реалізація принципів профільної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти повинна спиратися на знання теорії управління проектуванням, а також на об'єктивні процеси функціонування організму студентів. Дослідження у галузі фізичного виховання показали, що під впливом навантажень, зокрема м'язової діяльності та інших зовнішніх факторів, на клітинному рівні активується синтез нуклеїнових кислот. Це, у свою чергу, спричиняє вибірковий ріст клітинних структур і стає основою для підвищення фізіологічної потужності і ефективності систем, які забезпечують адаптацію. Сучасні дослідження змін, які відбуваються в організмі під впливом різних факторів, визначають чотири стадії адаптації [1; 13; 21].

Перша стадія, що іноді називається аварійною або терміною адаптацією, характеризується вираженою стресовою реакцією в нетренованому організмі. Вона часто супроводжується пошкодженням клітинних структур і неадекватною руховою реакцією. На цьому етапі не спостерігаються морфофункціональні зміни в системах організму, що робить цю стадію несуттєвою для розвитку тренувальних процесів.

На другій, перехідній стадії адаптації, відбувається активна морфофункціональна перебудова організму. Це свідчить про розвиток тренуваності на цьому етапі.

Третя стадія характеризується поступовим зменшенням реакцій організму на адаптаційний фактор. В цей період спостерігаються структурні зміни в різних системах організму, що підвищують їх ефективність, роблячи їх функціонування

більш стабільним і збалансованим. Завершується формування системних структурних змін, і ступінь морфофункціональних змін в організмі закономірно зменшується.

Четверта стадія — це стадія зношення адаптаційних систем, коли функціонування організму стає менш ефективним. Описані етапи адаптації на основі досліджень загальної теорії фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки дають можливість системно розглядати проблеми адаптації в процесі профільної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Ці дослідження також включають дані спортивної теорії і практики, які стосуються закономірностей розвитку, втоми, фаз відновлення працездатності після фізичних навантажень [17; 19; 31].

У профільній фізичній підготовці враховуються дослідження щодо типів навантажень – аеробних, анаеробних (лактатних, гліколітичних, неалактатних, креатинфосфатних), а також комбінованих аеробно-анаеробних навантажень. Окрім того, акцент ставиться на розвиток витривалості загальної та спеціальної сили, швидкості, гнучкості, статичної витривалості та спритності. Педагогічні засади профільної фізичної підготовки студентів як складової частини системи фізичного виховання ґрунтуються на закономірностях адаптаційних процесів, які відбуваються в організмі. Ці процеси сприяють розвитку нових якостей, що проявляються у формуванні рухових умінь і навичок, а також підвищенні функціональних можливостей організму. Зокрема, спостерігається мобільність реакцій, що адаптуються до змін навколишнього середовища. Наприклад, під час адаптації м'язової системи до фізичних навантажень відбуваються різні процеси залежно від структури м'язової тканини та типу м'язових волокон – повільно скорочуваних чи швидко скорочуваних, що призводить до специфічних змін у нервово-м'язовій системі. Ступінь цих адаптацій залежить від характеру тренувальних програм [35; 37].

Склад м'язових волокон і рухових одиниць визначається генетично. Кожен тип м'язових волокон має свої характеристики, які змінюються під впливом тренувань та старіння. Так, співвідношення повільних і швидких скорочувальних волокон в м'язах різних частин тіла варіюється. Під час профільної фізичної

підготовки студентів закладів вищої освіти застосовуються фізичні навантаження, спрямовані на розвиток різноманітних фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість, а також спеціальних навичок, необхідних для професії. Однією з важливих адаптаційних реакцій м'язів є здатність організму диференціювати інтенсивність м'язового скорочення, залучаючи мінімальну кількість рухових одиниць, що суттєво впливає на ефективність внутрішньої м'язової координації. Існують два механізми підвищення сили м'язів. Перший з них пов'язаний з морфофункціональними змінами в м'язовій тканині - гіпертрофією, а другий - з удосконаленням здатності нервової системи синхронізувати більшу кількість рухових одиниць, що призводить до збільшення сили без значного збільшення обсягу м'язів.

Отже, на розвиток силових якостей впливають м'язова маса, рівень тестостерону, розвиток нервової системи та диференціація м'язових волокон, які мають різну швидкість скорочення. Під час профільної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти адаптаційні процеси активуються в киснево-транспортній системі. Тривалі адаптаційні зміни цієї системи мають як морфологічний, так і функціональний характер, і є результатом постійного застосування фізичних навантажень, що вимагають мобілізації різних ланок функціональних систем, підвищуючи аеробні здібності. Ефективність адаптації киснево-транспортної системи зростає завдяки поліпшенню кровопостачання працюючих м'язів. Забезпечення м'язів кров'ю під час фізичної активності залежить від потужності та тривалості комбінації трьох факторів: перерозподілу кровотоку між працюючими та непрацюючими м'язами й іншими органами; збільшення об'ємного кровотоку в м'язах під час скорочення; та збільшення цього кровотоку після скорочення. Адаптація в системі утилізації відбувається за рахунок гемодинамічних та метаболічних змін.

Гемодинамічні зміни пов'язані з покращенням капіляризації, розвитком коллатералей та поліпшенням кровообігу, зокрема внутрішньом'язового [16, 18, 37, 108, 212].

Метаболічна адаптація до аеробних навантажень включає збільшення кількості та розміру мітохондрій, підвищення активності оксидативних

ферментів, збільшення вмісту гемоглобіну та глікогену в м'язах. Адаптаційний ефект, виражений через економічність роботи, у тренованих осіб порівняно з нетренованими проявляється не лише при однакових показниках навантаження, але й при однакових відносних значеннях, коли тренована людина виконує роботу на більш високому рівні потужності. Адаптаційні зміни, що відбуваються в організмі під впливом спортивного тренування чи профільної фізичної підготовки студентів, сприяють розвитку резервів фізіологічних можливостей адаптації, що дозволяє підвищити працездатність організму під час виконання специфічної рухової діяльності та досягати максимальних результатів. Аналогічно, висока працездатність у професії характеризується високим рівнем функціональної підготовленості, проте не обов'язково супроводжується розвитком усіх фізіологічних факторів, що забезпечують працездатність у конкретному виді діяльності. Найважливіше в такому випадку – це баланс між рівнями різних аспектів підготовленості, що відповідають індивідуальним функціональним особливостям організму [38; 39].

Серед здобувачів вищої освіти факультету харчових технологій та біотехнології більшість складають жінки, що має бути враховано при організації фізичного навантаження. Виховання дівчат, майбутніх жінок та матерів, потребує особливої уваги до гімнастичних вправ. Ці вправи, як частина фізичного виховання, повинні допомогти дівчатам сформувати правильну статуру, розвинути грацію та силу, а також підготувати до майбутніх пологів і народження здорового потомства [35].

Раніше при розробці методів профільної фізичної підготовки більше уваги приділялося молодим людям чоловічої статі, з огляду на їх майбутню військову службу. Однак зміщення акцентів не суперечить попереднім досягненням, а навпаки, підкреслює необхідність комплексного підходу до розробки методики підготовки студентів-технологів [32].

Для дівчат слід робити акцент на вправах, що допомагають підтримувати правильну поставу та фігуру, таких як вправи для тулуба, танцювальні рухи і комплекси ритмічної гімнастики. Однією з найбільш доступних форм самостійних занять є ранкова гімнастика, яка має на меті полегшити перехід від

тривалого сну до активного дня. Така підготовка активує функції організму, допомагаючи подолати "інерцію спокою". Це дозволяє людині поступово влитися в звичну діяльність з нормальним тонусом і гарним настроєм. Ранкова гімнастика також може сприяти відновленню і підтримці правильної постави, збереженню досягнутого рівня фізичних якостей та загальної тренуваності, на чому варто акцентувати увагу як на лекціях, так і на практичних заняттях [33; 34].

Профільна фізична підготовка, як окремий вид фізичного виховання, є педагогічно орієнтованим процесом, спрямованим на забезпечення спеціальної підготовки до обраної професії. Це навчальний процес, що збагачує індивідуальний запас професійно важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і здібностей, які безпосередньо або опосередковано впливають на професійну діяльність [36].

Ефективність різних видів професійної діяльності значною мірою залежить від спеціальної фізичної підготовленості, яку можна досягти через регулярні заняття фізичними вправами, що відповідають вимогам конкретної професії та її умовам функціональних можливостей організму. Така залежність має наукове обґрунтування, що базується на поглиблених знаннях про закономірності впливу фізичного та загального розвитку індивіда протягом його життєдіяльності. Практичний досвід застосування певних рухових навичок призвів до виникнення специфічного виду фізичного виховання – профільної фізичної підготовки [39; 43; 54; 55].

Продуктивність технологів харчової промисловості, незважаючи на зменшення великих фізичних зусиль у сучасному виробництві, все ще залежить від фізичної підготовленості працівників, причому не тільки в сферах, що вимагають значних фізичних зусиль, але й у багатьох видах змішаних (інтелектуально-рухових) трудових операцій. Загалом, нормальний фізичний стан є важливою передумовою для збереження здоров'я та забезпечення високої працездатності, що досягається через професійну підготовку в навчальних закладах [35].

У сучасному виробництві ключовою фігурою є висококваліфікований технолог, без якого ефективна робота підприємства неможлива. Студенти

спеціальності «Харчові технології» готуються до професійної діяльності на посадах спеціалістів у харчовій промисловості, торгівлі, ресторанному бізнесі, послугах та інших підприємствах різної форми власності та організаційно-правових форм, а також у зовнішньоекономічних організаціях. Вони можуть працювати в маркетингових компаніях, інформаційно-обчислювальних центрах, проектних організаціях, центрах зайнятості, консалтингових компаніях, інвестиційних та страхових фірмах. Окрім цього, випускники спеціальностей «Харчові технології» братимуть участь в управлінській діяльності, тому важливо формувати в них навички цілеспрямованості, комунікабельності, здатності до співпраці та вміння знаходити компроміси [38].

Для підтримки оптимальних фізичних та психічних станів фахівцям харчової промисловості необхідна постійна фізична активність, яка сприяє покращенню обмінних процесів в організмі. Регулярні фізичні тренування допомагають зберігати здоров'я, збільшують стійкість організму до негативних факторів навколишнього середовища (інфекцій, радіації, змін температури, атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі тощо) і підвищують резервні можливості організму, що дозволяють витримувати більші фізичні та психічні навантаження. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню активності людини і продовженню її творчого потенціалу [35; 37; 39].

Фізкультурні заняття без сумніву впливають позитивно на ефективність праці, однак їхній вплив реалізується через кілька важливих аспектів: покращення працездатності, зниження економічних витрат через скорочення втрат робочого часу через втому чи хворобу, вдосконалення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, поліпшення трудової дисципліни та ефективне використання вільного часу.

Спеціалісти намагаються розробити орієнтовні дані для оцінки ефективності різних заходів у сфері організації праці. Важливо зазначити, що ці дані не слід сприймати як універсальні нормативи, які підходять для всіх ситуацій; це лише потенційні резерви для підвищення продуктивності праці. Однак використання засобів фізичного виховання, тренувань та загартування студентів не обмежується лише економічною ефективністю в майбутньому. Профільна

фізична підготовка, окрім розвитку дисциплінованості, сприяє підвищенню загальної культури, покращенню здоров'я, зменшенню рівня захворювань, збільшенню тривалості життя та розвитку інтелектуально-психологічного потенціалу. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання під час навчання зі здобутими практичними навичками для майбутньої трудової діяльності знаходить своє найбільш чітке вираження саме у профільній фізичній підготовці, хоча він поширюється й на всю соціальну систему фізичного виховання [6; 9; 29; 38].

Процес навчання організовується з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості кожного студента, їх спортивної кваліфікації, а також вимог і специфіки майбутньої професійної діяльності. Фізичне виховання в закладах вищої освіти проводиться протягом всього навчання і реалізується через різноманітні форми, які взаємодіють, доповнюють одне одного та складають єдиний процес фізичного виховання студентів. Заняття плануються в навчальних програмах усіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання [2].

Самостійні заняття допомагають краще засвоювати навчальний матеріал, збільшують загальний час фізичних вправ, прискорюють процес фізичного вдосконалення і є одним із способів інтеграції фізичної культури та спорту в повсякденне життя і відпочинок здобувачів вищої освіти. У поєднанні з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття, які забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Фізичні вправи в режимі дня сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної працездатності, покращенню умов навчання, побуту та відпочинку здобувачів вищої освіти [15].

Масові оздоровчі та спортивні заходи організовуються у вільний від навчання час, на вихідних та святкових днях, в оздоровчих таборах, під час навчальних практик, табірних зборів та у студентських загонах. Для цього використовуються сучасні психолого-педагогічні методи та засоби, що відповідають індивідуально-типологічним особливостям особистості, зокрема фронтальні, самостійні та групові заняття, а також залучення до фізкультурно-

спортивних заходів. Це сприяє формуванню суспільної свідомості, розвитку навчально-пізнавальної та самоосвітньої діяльності, а також стимулює активність особистості в пропагуванні здорового способу життя. Для підвищення ефективності саморегуляції психофізіологічних станів важливо направити діяльність здобувачів вищої освіти на вимірювання та оцінку результатів психофізичної адаптації до фізкультурно-спортивної діяльності, перетворюючи її на суб'єктивну потребу та мету навчальної діяльності [15; 16; 19].

### **Висновки до розділу I.**

Вимога сьогодення полягає в тому, щоб зробити студента активним учасником навчально-виховного процесу, підготувати його не лише до здачі контрольних вимог і нормативів, а й до подальшого використання фізичної культури в повсякденному житті та майбутній професійній діяльності. Сучасні технології навчання, зокрема кредитно-модульна система, орієнтовані на творчий підхід до навчання, активні форми та самостійну, постійну навчальну діяльність студентів. На думку ряду науковців, саме модульно-рейтингова система вищої освіти найкраще відповідає сучасним вимогам підготовки спеціалістів, сприяючи максимальному розвитку розумових і психофізичних здібностей студентів, розкриттю їх потенціалу і талантів.

Проте, як показує аналіз наукових даних, застосування цієї системи у викладанні дисципліни "Фізичне виховання" ще не отримало належного впровадження в практиці роботи профільних кафедр. Зміни форм і підходів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, що диктуються сучасними умовами, вимагають розробки нових навчальних програм, які відповідатимуть актуальним вимогам.

Завдяки спільним зусиллям численних дослідників сформульовані основні завдання профільної фізичної підготовки:

- розвиток та вдосконалення професійно важливих рухових навичок з метою максимального розширення та поглиблення рухових можливостей і досвіду, необхідних для освоєння професії;

- покращення професійно важливих психофізіологічних функцій організму для підвищення рівня професіоналізму та стійкості до несприятливих факторів виробничого середовища (висока вологість, шум, вібрації, запиленість та загазованість);
- посилення психічної стійкості до специфічних умов, змісту та характеру праці (страх, висота, відповідальність, монотонність, стомлення тощо).

Студенти спеціальностей «Харчові технології» готуються до професійної діяльності в різних сферах, зокрема на підприємствах харчової промисловості, в торгівлі, ресторанному бізнесі, а також у послугах (включаючи різноманітні організаційно-правові форми та структури). Вони можуть працювати в маркетингових компаніях, інформаційно-обчислювальних центрах, проектних організаціях, центрах зайнятості, консалтингових фірмах, трастах, інвестиційних і страхових компаніях. Окрім цього, випускники цієї спеціальності займатимуться управлінською діяльністю, тому важливо розвивати в них цілеспрямованість, комунікаційні навички та вміння ефективно взаємодіяти з людьми та знаходити компроміси.

Для підтримання оптимального фізичного та психічного стану фахівцям харчової промисловості необхідна регулярна фізична активність, що позитивно впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість до негативних факторів навколишнього середовища (інфекцій, радіації, змін температури, атмосферного тиску, рівня кисню у повітрі тощо) та зміцнює резервні сили організму, що дозволяє витримувати більші фізичні та психічні навантаження. В результаті це сприяє підвищенню активності та тривалості творчої діяльності людини.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних, літературних джерел**

У кваліфікаційній роботі було проведено аналіз нормативних документів, які регулюють розвиток профільної фізичної підготовки в організаціях нашої країни.

Результати цього аналізу виявили, що важливе питання вирішено – профільна фізична підготовка була включена до державної навчальної програми з фізичного виховання студентів як окремий розділ та обов'язковий елемент підготовки. Однак в цій галузі є дефіцит інструктивних матеріалів, що призводить до того, що багато результатів, отриманих здебільшого на дисертаційному рівні, не знаходять широкого застосування в практиці закладів вищої освіти.

В цілому, аналіз показав, що нормативна база для профільної фізичної підготовки студентів є недостатньою.

Проводячи контент-аналіз нормативних документів, були виокремлені такі основні категорії: чи створюються умови для теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти у сфері профільної фізичної підготовки (ПФП), чи володіють кафедри фізичного виховання методами розробки робочих програм відповідно до спеціальностей, що є в навчальному закладі, чи визначаються обсяг і порядок проведення профільної фізичної підготовки в рамках курсу фізичного виховання як багаторічного педагогічного процесу, а також чи застосовуються в навчальних закладах методи оцінки та контролю ефективності роботи з ПФП здобувачів вищої освіти.

Достовірність контент-аналізу забезпечувалась за наступних умов:

- інформація, отримана з документів, стосувалась переважно подій і фактів, які були пов'язані з питаннями профільної фізичної підготовки студентів;
- основною метою аналізу документів було отримання необхідних даних щодо профільної фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій та біотехнології. Проведений аналіз науково-методичних літературних джерел з цієї теми дозволив визначити

проблему підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах навчального закладу, виявити невирішені питання та сформулювати наукові завдання для подальших досліджень.

## **2.2 Психофізіологічні методики дослідження**

У дослідженні, відповідно до його мети, широко застосовувалися методи медико-біологічних досліджень. Для оцінки серцево-судинної системи використовувалися такі методи: артеріальний тиск (АТ) визначався аускультативним методом Короткова за допомогою сфігмометра та фонендоскопа. Триразове вимірювання АТ давало середнє значення в мм рт. ст.; частота серцевих скорочень (ЧСС) визначалась пальпаторно. Дихальну систему досліджували за допомогою таких методів:

- визначення життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) за допомогою сухоповітряного спірометра;
- оцінка емоційного стану за методикою САН Доскін.

Аналіз анкети, заповненої згідно з інструкцією, здійснювався так: кожна буква в назві анкети позначала певний стан людини (С – самопочуття, А – активність, Н – настрій). Наведені пари складали сумарну оцінку кожного стану.

## **2.3 Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування)**

Педагогічний експеримент констатуючого типу був проведений з метою визначення рівня фізичного стану та підготовленості студентів, а також для підтвердження наявних наукових даних щодо розвитку їх рухових умінь і навичок, а також фізичних якостей.

Педагогічний експеримент формуючого типу є ключовим елементом кваліфікаційної роботи.

Метою цього експерименту було вивчити вплив засобів футболу на спеціальну працездатність студентів, що навчаються за спеціальністю 181 «Харчові технології», в процесі фізичного виховання, а також підвищення рівня їх фізичної підготовленості та покращення психофізіологічних показників

організму.

Дослідження проводилося в Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького серед здобувачів вищої освіти факультету харчових технологій та біотехнології спеціальності 181 «Харчові технології» під час занять з фізичного виховання.

У дослідженні брали участь науково-педагогічні працівники кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, а також викладачі кафедр технології молока і молочних продуктів та технології м'яса, м'ясних і олійно-жирових виробів факультету харчових технологій та біотехнології.

Для вирішення поставлених завдань у навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальності 181 «Харчові технології» було впроваджено паралельний порівняльний експеримент. Створено дві групи: група №1, до складу якої входили студенти, що замість традиційних занять починали грати у футзал 5x5 після підготовчої частини заняття; та група №2, у якій студенти після підготовчої частини займалися футболом 3x3.

Експериментальна група №1 (футзал 5x5) складалася з 10 осіб, група №2 (футбол 3x3) — з 6 осіб, а контрольна група включала 14 осіб.

#### **2.4 Математичні методи обробки даних наукового дослідження.**

Методи математичної статистики використовувалися для визначення середніх групових значень за результатами тестування та переведення їх у відсоткові величини відносно показників контрольної групи.

Індуктивний метод логічного аналізу даних статистики був застосований для формулювання висновків по поставлених завданнях роботи.

Статистична обробка даних здійснювалася для розрахунку середніх показників груп і їх відсоткових співвідношень між експериментальною та контрольною групами.

Методи статистичної обробки були використані для впорядкування результатів дослідження:

- для визначення рівня загальної фізичної підготовленості;

- для оцінки спеціальної фізичної підготовленості;
- для вимірювання фізіологічних показників спортсменів;
- для оцінки психологічного стану спортсменів;
- під час математичної обробки результатів педагогічного експерименту.

## **Висновки до розділу II.**

У кваліфікаційній роботі було проведено аналіз нормативних документів, що регулюють розвиток профільної фізичної підготовки в організаціях країни.

Результати аналізу показали, що важливе питання вирішено: профільна фізична підготовка є частиною державної навчальної програми з фізичного виховання здобувачів вищої освіти як окремий розділ і обов'язковий елемент підготовки. Однак, у цій галузі досі існує значний дефіцит інструктивних матеріалів, через що багато наукових досягнень, що здебільшого здобуті на рівні наукових досліджень, не знаходять широкого застосування в практичній діяльності закладів вищої освіти.

Для досягнення цілей роботи в дослідженні активно застосовувалися методи медико-біологічних досліджень.

Для вивчення роботи серцево-судинної системи були використані методи вимірювання артеріального тиску (АТ) за допомогою аускультативного методу Короткова з використанням сфігманометра та фонендоскопа, а також визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) пальпаторно протягом певного періоду часу.

Педагогічний експеримент констатуючого типу був проведений з метою оцінки рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та підтвердження існуючих наукових даних щодо розвитку рухових навичок і фізичних якостей студентів. Педагогічний експеримент формуючого типу став важливою складовою кваліфікаційної роботи.

Методи математичної статистики застосовувалися для визначення середніх групових значень за результатами тестування та переведення їх у відсоткові показники у порівнянні з контрольними даними.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1. Організація дослідження.

З урахуванням особливостей професійної діяльності майбутніх працівників харчової промисловості та вимог до підготовки здобувачів вищої освіти, було визначено вибір різновидів футболу, які сприяють розвитку психофізіологічних здібностей майбутніх фахівців у цій галузі. Ці види фізичної активності мають на меті профілактику професійних захворювань, поліпшення психоемоційного стану та підвищення спеціальної професійної працездатності як під час навчання, так і в майбутній професійній діяльності.

Таблиця 1.

#### Моторна щільність навчально-тренувальних занять у період педагогічного експерименту

<i>Група</i>	<i>Моторна щільність заняття, %</i>				<i>Велич. прир. у %</i>
	<i>Початок експ.</i>	<i><math>\sigma</math></i>	<i>Під час експ.</i>	<i><math>\sigma</math></i>	
<i>ЕГ №1 футзал 5x5</i>	45,5	0,5	65,2	0,6	31,1
<i>ЕГ №2 футбол 3x3</i>	46,1	0,7	78,5	0,7	39,4
<i>№3 контр.</i>	45,8	0,5	49,5	1,0	8,1

Для визначення оптимального різновиду футболу в процесі фізичного виховання було створено дві експериментальні групи чоловіків. Кожна група була підібрана відповідно до вимог фізичних навантажень, характерних для професії спеціаліста харчової промисловості: перша група займалася футзалом 5x5, орієнтуючись на розвиток швидкості, а друга — футболом 3x3, спрямованим на покращення швидкісної витривалості.

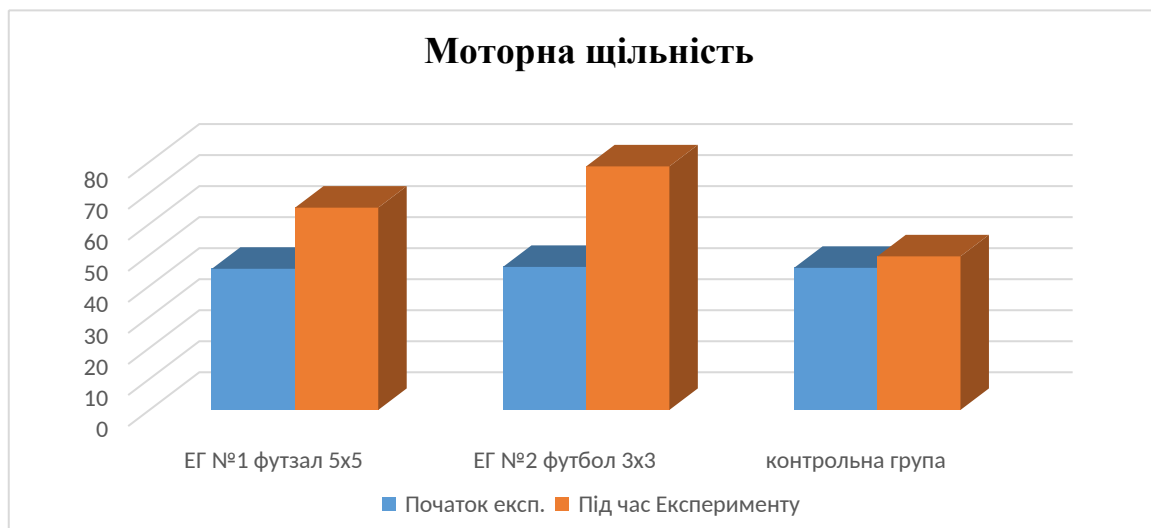


Рис.1. Моторна щільність навчально-тренувальних занять з різновидів футболу у період педагогічного експерименту

Основним завданням було використання спеціально підібраних елементів футболу для зняття психологічної втоми, що виникає під час навчально-виховного процесу та виконання професійної діяльності протягом двох академічних годин.

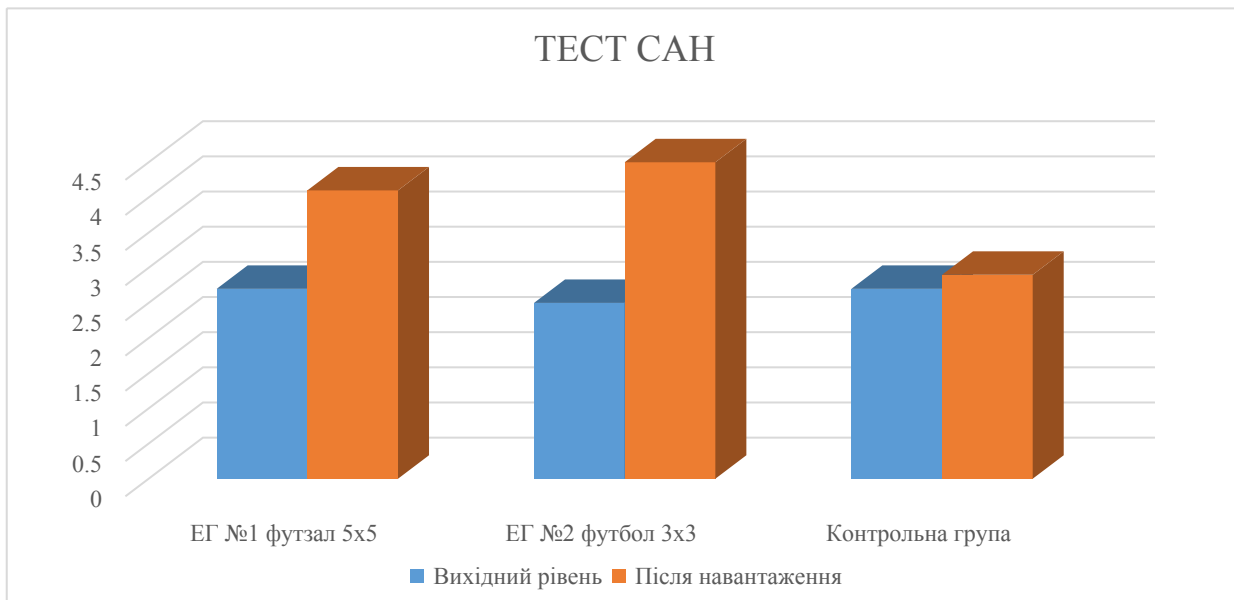
За експертною оцінкою спеціалістів факультету харчових технологій та біотехнології, виконання професійних завдань здобувачами першого рівня вищої освіти цього факультету відповідало середньому рівню складності.

Здобувачів вищої освіти експериментальних та контрольної груп після виконання двогодинного професійного завдання мали схожий рівень психологічного навантаження і функціонального стану, що підтверджується порівнянням отриманих даних у різних групах ( $P < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Зміна активності (од.) здобувачів вищої освіти за даними тесту САН під впливом різновидів футболу**

Групи	Вихідний рівень		Після навантаж.		Величина прирост. у %	Відмінності з контрольною групою	
	$X \pm Mx$	$\sigma$	$X \pm Mx$	$\sigma$		$t$	$p$
EG №1 футзал 5x5	$2,7 \pm 0,1$	0,1	$4,1 \pm 0,1$	0,3	34,1	K-1; 1,4	$> 0,05$
EG №2 футбол 3x3	$2,5 \pm 0,2$	0,1	$4,5 \pm 0,3$	0,4	44,4	K-2; 2	$> 0,05$
№3 контр	$2,7 \pm 0,3$	0,1	$2,9 \pm 0,2$	0,2	6,9	—	$> 0,05$



*Рис.2. Зміна активності (од.) здобувачів вищої освіти за даними тесту САН під впливом різновидів футболу*

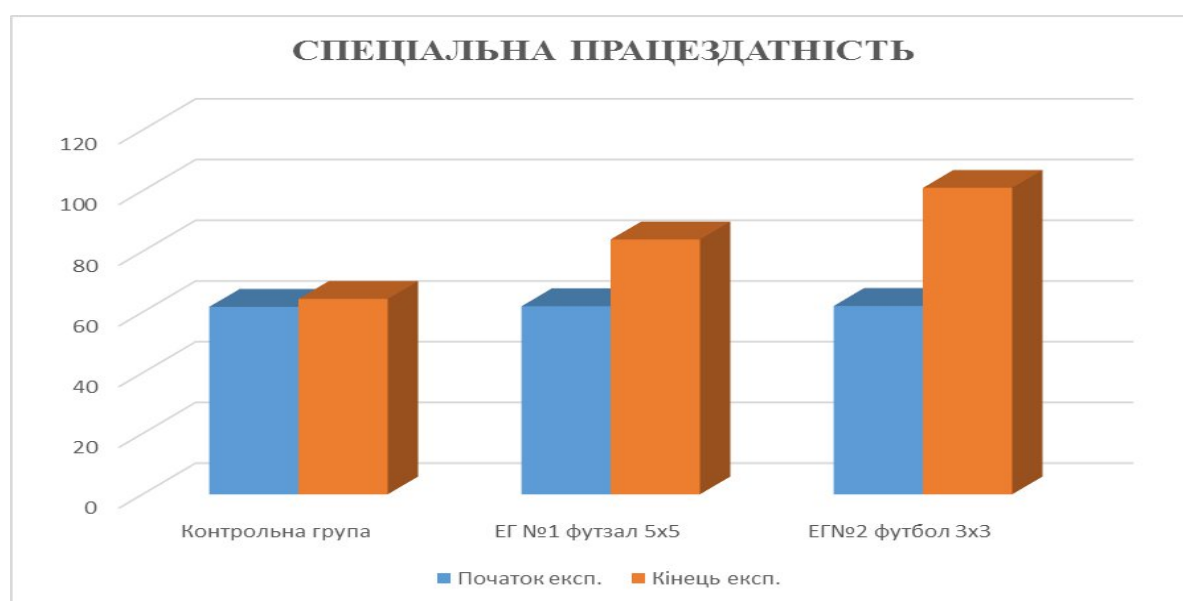
Після дослідження рівня функціонального стану здобувачів вищої освіти всіх груп пройшли 1,5-годинне тренування з різних форматів футболу, після чого було зафіксовано показники їхнього функціонального стану.

В результаті тренування, спрямованого на покращення психологічного стану, зниження психологічного навантаження та підвищення ефективності професійної діяльності, рівень функціонального стану студентів усіх груп змінився.

Аналіз даних показав, що різні формати футболу впливали на рівень функціонального стану по-різному. Найбільше покращення психоемоційного стану спостерігалось у студентів експериментальної групи №2, які займалися футболом 3x3 — їхній стан за результатами тесту САН покращився на 44,4%. У студентів експериментальної групи №1 (футзал 5x5) показник зріс на 34,1%, тоді як у контрольної групи лише на 6,9%.

**Зміни показників спеціальної працездатності здобувачів вищої освіти під впливом різновидів футболу**

Групи	К-ть осіб	Кількість переглянутих знаків				Величина приросту, в %	Відмінності з контр. гр. t; p	Відмінності між групами t; p
		вихідний рівень		після тренування				
		X±Mx	σ	X±Mx	σ			
Контрольна група	14	61,8±2,1	0,7	64,4±2,4	0,9	4,7	-	-
ЕГ №1 футзал 5x5	10	62,0±2,5	0,5	84,0±3,2	1,0	26,2	К-Е1 21,4 p > 0, 05	Е1-Е2 11,4 p < 0,05
ЕГ №2 футбол 3x3	6	62,1±2,3	0,6	101,8±12,5	5,2	37,6	К-Е2 32,9 p > 0,05	



*Рис. 3. Зміни показників спеціальної працездатності здобувачів вищої освіти під впливом різновидів футболу*

Спеціальна працездатність студентів спеціальності "Харчові технології" оцінювалася за методикою, що передбачала підрахунок кількості прочитаних знаків.

Найбільший приріст спеціальної працездатності під час педагогічного експерименту був зафіксований у студентів експериментальної групи №2. Під впливом футболу 3x3 кількість прочитаних знаків збільшилася на 37,6%, тоді як

під впливом футзалу цей показник зріс на 26,2%. У контрольній групі приріст становив лише 4,7%.

Таблиця 4.

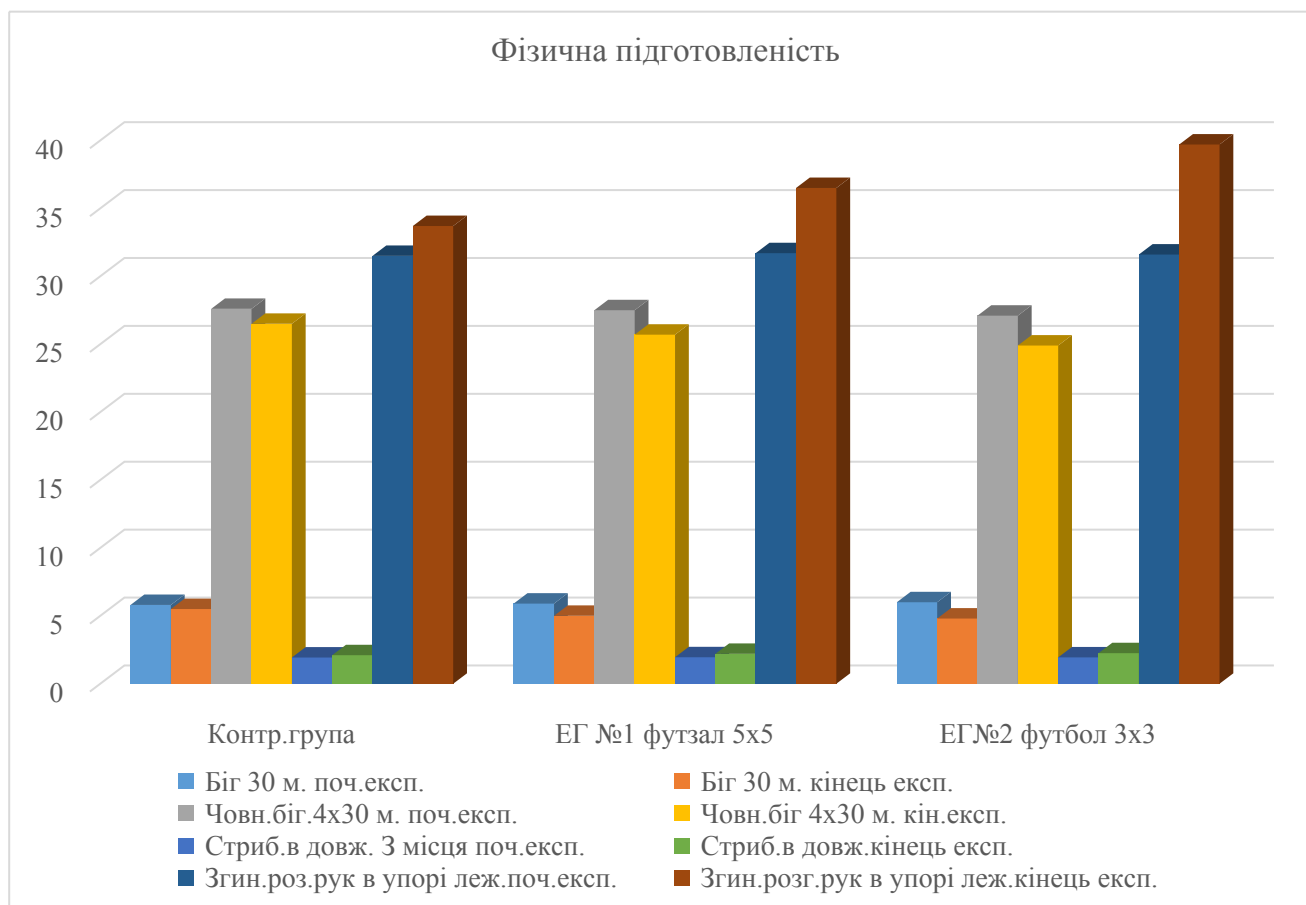
**Зміни показників рівня фізичної підготовленості студентів під впливом фізичної підготовленості**

№ з/п	Види контрольних вправ	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту		Величина приросту у %
			$X \pm Mx$	$\sigma$	$X \pm Mx$	$\sigma$	
1.	Біг 30 м, с	Контр.	5,8±1,3	2,1	5,5±1,5	1,2	5,1
		ЕГ №1 футзал 5х5	5,9±1,1	1,8	5,0±0,7	2,5	18,0
		ЕГ №2 футбол 3х3	6,0±1,1	2,0	4,8±0,5	3,1	24,5
2.	Стрибки в довжину з місця, см	Контр.	193,8±7,5	31,5	210,0±5,3	24,5	8,1
		ЕГ №1 футзал 5х5	195,5±5,1	30,9	220,0±7,5	23,6	11,5
		ЕГ №2 футбол 3х3	194,5±6,5	31,1	225,5±6,7	23,8	13,7
3.	Човниковий біг 4х30, с	Контр.	27,6±2,9	11,5	26,5±2,2	7,5	4,2
		ЕГ №1 футзал 5х5	27,5±2,9	11,4	25,7±2,1	7,4	8,8
		ЕГ №2 футбол 3х3	27,1±2,7	11,6	24,9±1,2	8,1	15,2
4.	Згинання, розгинання рук, в упорі лежачи кіл. разів	Контр.	31,5±1,6	2,5	33,7±1,5	2,1	6,5
		ЕГ №1 футзал 5х5	31,7±1,7	2,7	36,5±1,4	2,4	13,1
		ЕГ №2 футбол 3х3	31,6 ±1,5	2,4	39,7±1,4	2,3	20,4

Запланованого результату було досягнуто у другій експериментальній групі, де застосовувалися засоби футболу 3х3, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості.

У цьому випадку за всіма показниками спостерігалися позитивні зміни. Рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної групи №2 (футбол

3x3) зріс за всіма параметрами порівняно як з контрольною групою, так і з експериментальною групою №1 (футзал 5x5).



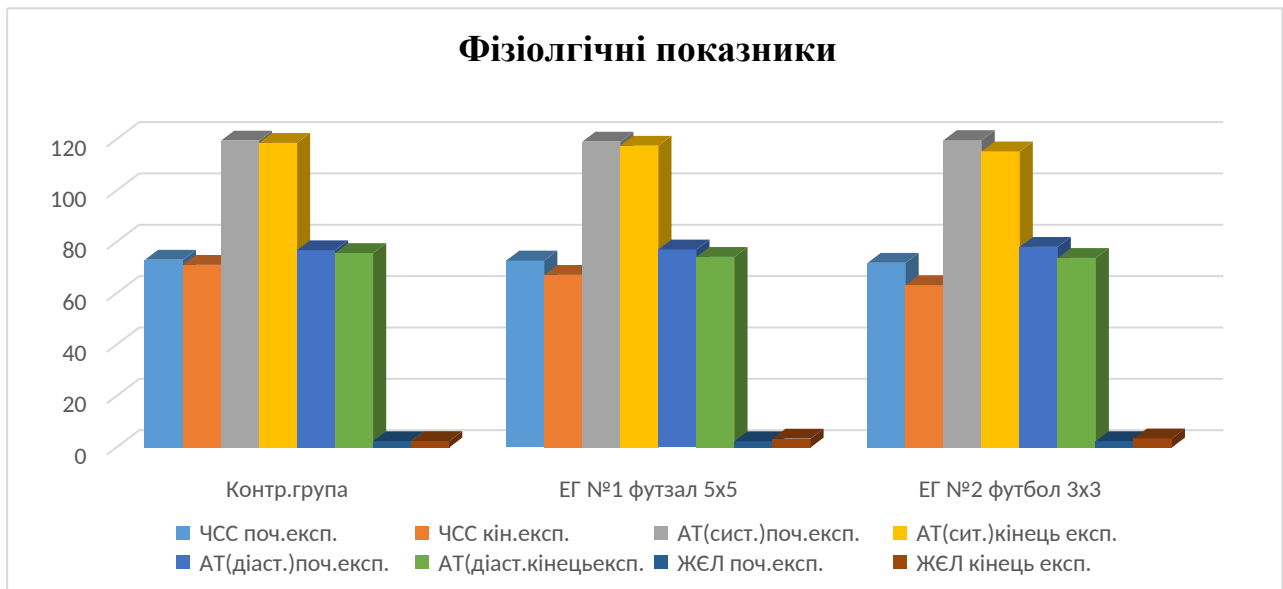
*Рис. 4. Зміни показників рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти під впливом різновидів футболу.*

У фізичній підготовленості студентів під впливом різних форматів футболу найбільші зміни спостерігалися в експериментальній групі №2 (футбол 3x3). Зокрема, швидкість бігу на 30 метрів покращилася на 24,5%, результати човникового бігу 4x30 м зросли на 15,2%, силові якості, такі як стрибок у довжину з місця, покращилися на 13,7%, а виконання згинань-розгинань рук в упорі лежачи — на 20,4%.

**Фізіологічні показники студентів факультету харчових технологій під впливом різновидів футболу.**

№ з/п	Показник		Початок експ.	Кінець експ.	Величина приросту у %
1.	Частота серцевих скорочень (ЧСС)	Контрольна група	73,1±1,2	71,1±1,1	2,8
		ЕГ №1 футзал 5х5	72,8±1,5	67,2±1,4	8,3
		ЕГ №2 футбол 3х3	71,9±1,5	63,2±1,7	13,7
2.	Артеріальний тиск (сист.)	Контрольна група	119,5±1,7	118,6±2,1	1,2
		ЕГ №1 футзал 5х5	119,1±1,6	117,5±2,3	2,5
		ЕГ №2 футбол 3х3	119,7±1,5	115,3±2,4	3,8
3.	Артеріальний тиск (діаст.)	Контрольна група	76,8±1,3	75,7±1,2	1,4
		ЕГ №1 футзал 5х5	77,1±1,5	74,2±1,3	4,1
		ЕГ №2 футбол 3х3	78,1±1,4	73,8±1,5	5,8
4.	Життєва ємність легень (ЖЄЛ)	Контрольна група	2,46±0,05	2,49±0,04	12,1
		ЕГ №1 футзал 5х5	2,45±0,06	3,43±0,05	23,3
		ЕГ №2 футбол 3х3	2,47±0,04	3,51±0,06	29,5

Різні формати футболу сприяли покращенню кардіогемодинамічних показників студентів експериментальних груп. Найвищі результати продемонстрували студенти другої експериментальної групи (футбол 3х3): частота серцевих скорочень покращилася на 13,7%, а життєва ємність легень (ЖЄЛ) зросла на 29,5%.



*Рис. 5. Фізіологічні показники здобувачів вищої освіти факультету харчових технологій та біотехнології під впливом різновидів футболу.*

У всіх трьох групах найбільші зміни відзначалися за показником життєвої ємності легень (ЖЕЛ). У першій експериментальній групі (футзал 5x5) ЖЕЛ зросла на 23,3%, а в контрольній групі – на 12,1%.

### **Висновки до розділу III.**

Тренувальне заняття, спрямоване на покращення психологічного стану студентів, зниження психологічного навантаження та підвищення рівня спеціальної професійної діяльності, призвело до змін у функціональному стані студентів усіх груп.

Аналіз отриманих даних свідчить, що різні формати футболу спричинили різну динаміку змін функціонального стану. Найвищий приріст спеціальної працездатності під час педагогічного експерименту був зафіксований у студентів експериментальної групи №2.

У фізичній підготовленості найбільш значні зміни також спостерігалися у групі №2 (футбол 3x3). Крім того, різновиди футболу позитивно вплинули на потенціал кардіогемодинаміки студентів експериментальних груп, причому найпомітніші зміни були зафіксовані за показником життєвої ємності легень (ЖЕЛ) у всіх трьох групах.

## ВИСНОВКИ

Під час педагогічного експерименту найвищий рівень зростання спеціальної працездатності був зафіксований у студентів експериментальної групи №2, які займалися футболом 3х3:

1. Спеціальна працездатність за кількістю прочитаних знаків зросла на 37,6% у групі футболу 3х3, на 26,2% у групі футзалу 5х5, і лише на 4,7% у контрольній групі.

2. Фізична підготовленість: найзначніші покращення спостерігалися у групі футболу 3х3 – швидкість бігу на 30 метрів покращилася на 24,5%, результати човникового бігу 4х30 м зросли на 15,2%, стрибок у довжину з місця – на 13,7%, а згинання-розгинання рук в упорі лежачи – на 20,4%.

3. Кардіогемодинаміка: найбільші зміни відзначено у студентів групи футболу 3х3. Частота серцевих скорочень покращилася на 13,7%, а життєва ємність легень (ЖЄЛ) зросла на 29,5%.

4. Психоемоційний стан: студенти групи футболу 3х3 показали найкращі результати – їхній стан за тестом САН покращився на 44,4%. У студентів групи футзалу 5х5 цей показник зріс на 34,1%, а в контрольній групі – лише на 6,9%.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / Під ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський, 2009. 403 с.
2. Бойчук Ю. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження. Харків, 2017. 488 с.
3. Вілліг С. Психологія тренувального процесу: пер. з англ. / ред. В. С. Шевченко. Одеса: Південний університет, 2019. 275 с.
4. Гринь О. М., Василенко С.І. Стратегії подолання стресу у спорті. Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2020. № 2. С. 34–41.
5. Данішевський Н. Характеристика стану рухової активності студентської молоді. *Зб. наук.-пр. інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи»*. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2022. С. 88-92.
6. Довгань Н. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : *монографія*. Миколаїв, 2017. 526 с
7. Дмитришин Н. Готовність до використання дистанційних освітніх технології як умова професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Зб. наук.-пр. конференції «Наука та освіта в дослідженнях молодих учених»*. Харків, 2020. С. 96-98.
8. Дух Т., Боднар І., Дунець-Лесько А., Павлось О., Лемешко В. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 3 (77). С. 67-77.
9. Дьоміна Ж.Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Жанна Геннадіївна Дьоміна. - К., 2010. - 242 с.
10. Іванов О. Психологічні особливості підготовки молодих спортсменів до змагань. Науковий журнал з психології спорту. 2019. Т. 11, № 1. С. 90–97.
11. Калініченко В. А. Психологічний супровід спортивної діяльності. Психологія в спорті. 2023. URL : <http://psychologyinsport.ua/article/view/7890>.

12. Квасниця І., Гнатчук Я., Бугайов М. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*, № 2. Запоріжжя : ЗНУ. 2022. С. 20-26.
13. Кенсицька І. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2017.
14. Коваленко А. І. Роль мотивації в спортивних досягненнях: емпіричне дослідження. *Психологія спорту*. 2022. Т. 15, № 3. С. 65–72.
15. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
16. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т.Ю.Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2008. С. 155–174.
17. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
18. Лисенчук С.Г., Крайник Я, Б., Тупєєв Ю.В., Архипов В.В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, (136). 21.2021. С.67-72.
19. Лісенчук Г., Жигадало Г., Литвиненко О., Борецька Н., Лісенчук С. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. №2. С.22-30.
20. Ніколаєнко В.В., Авраменко В.Г., Гончаренко В.І. Футбол: Навч. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003.106 с.
21. Оленєв Д. Методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... д-ра

- пед. наук : 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020
22. Педагогіка вищої школи : навчальний посібник / О.І. Федоренко, В.О. Тюріна, С.П. Гіренко, С.М. Бойко, М.О. Котелюх, П.Д. Червоний, О.В. Медведєва; за заг. ред. О.І. Федоренко. Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 240 с.
  23. Петренко В.В. Психологічна підготовка спортсменів до змагань: дис. канд. психол. наук: 19.00.04 . Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2021.198 с.
  24. Петренко Ю., Ашанін В. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти. *Фізична культура спорт та здоров'я* : матеріали XVII Міжнар. наук. конф. Харків : держ. академ. фіз. культ. 2017. С. 84-87.
  25. Положення про організацію і зміст роботи кафедри (циклової комісії) фізичного виховання вищого навчального закладу / Наказ МОН України від 24.12.2004 р., №4. 14 с. URL : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index>
  26. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах України /Наказ МОН України від 04.01.2006 р., №4. 16 с. URL : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index>
  27. Пляка Л., Кайдалова Л., Шаповалова В. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навч. посіб. Харків, 2018. 108 с.
  28. Постанова Кабунету Міністрів України Про Стратегію розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
  29. Пилипей, Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
  30. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
  31. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності. 2014. 344 с.

32. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних сил України: Монографія / С.В. Романчук.- Львів: АСВ, 2012. – 367 с.
33. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: Дис. канд. пед. наук: 13.00.07 (Теорія та методика виховання) . Р.А. Самоха. – К., 2007. – 228 с.
34. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізич. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.
35. Семенів Б. С., Бабич А.М., Якимишин І. Д., Голубева О. Т. Теоретико-методичні рекомендації з профільної фізичної підготовки студентів харчових технологій: навч. посібн. Львів, 2018. 72 с.
36. Семенів Б. С., Голубева О. Т., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Сопіла Ю. М. Вплив засобів спортивної боротьби на формування професійних якостей студентів ветеринарних спеціальностей. Молодий вчений, 2019. Вип. 4.1(68.1). С. 84-88.
37. Семенів Б. С. Професійно-орієнтована фізична підготовка студентів : навч.-метод. посібн. / Б. С. Семенів, Г. Г. Лапшина. - Львів, 2012. - 144 с.
38. Семенів Б.С. Формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців харчових технологій у процесі фізичного виховання: Дис. канд. пед. наук: 13.00.02 -теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). К., 2014. 237 с.
39. Семенів Б. С., Якимишин І. Д., Стахів М. М. Профілююча фізична підготовка студентів: навч. посібн. Львів, 2016. 138 с.
40. Семенова Н., Проць Т. Рухова активність студентів медичних спеціальностей. Фізична активність, здоров'я і спорт, №2(34), 2019. С. 18–23.

41. Смолінська О.Є., Семенів Б.С. Медіативна функція вищої освіти. Журнал «Наукові інновації та передові технології», 2023. №3(17). С. 392–406.
42. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ.
43. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, Ф. В. Панченко. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
44. Футбол: Навч. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. За ред. О.П. Моргушенко, Київ, 2003. 105 с.
45. Шандригось В. І., Застосування атлетичної гімнастики у фізичному вихованні студентів / В. І. Шандригось, О.В. Мозолук // Хмельницький: ХНУ, 2012. – С. 156-158.
46. Шандригось В. І. Місце оздоровчої аеробіки у підготовці майбутнього фахівця з фізичної реабілітації / В. І. Шандригось Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка //, 2016. – С. 144-147.
47. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
48. Bezmylov M., Shynkaruk O., Zhigong Sh., Yang L., Hanpeng W., Xiao L., Griban G., Semeniv B., Otravenko O., Zhukovskyi Ye., Denysovets A., Onufrak A. (2024). Specific Game Abilities and their Significance for Determining the Prospects of Youth National Basketball Team Players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(4), 699-708. doi: 10.13189/saj.2024.120412
49. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A. Peculiarities of physical fitness of 17-20 years old basketball players taking into

- account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. Vol. 10(6). P. 1163-1172. doi:10.13189/saj.2022.100606
50. Grygoriy P. Griban, Bogdan S. Semeniv, Oksana M. Alpatova, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Liliya M. Tomich, Mykhailo O. Oliinyk, Nataliia O. Khlus (2024). Current state of students' health and factors as well as means of its improvement. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (6), 1161–1166. doi: 10.36740/WLek202406108
51. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
52. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T., Skyrda T. (2022). Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*, 5(171), 451-456. doi: 10.36740/ABAL202205113. URL:<https://actabalneologica.eu/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2022i5.pdf>
53. Griban G., Kosheleva O., Mitova O., Harlinska A., Solodovnyk O., Semeniv B., Prontenko K. (2022). Physical development of students as an indicator of the physical education system functioning in the educational institution. *Wiadomości Lekarskie*, 75 (6), 1446-1452. doi: 10.36740/WLek202206104. <https://wiadlek.pl/06-2022/>
54. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female students' motor skills development by means of Kangoo jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324-1343. doi: 10.13189/saj.2021.090629.
55. Griban, G., Onishchuk, L, Solohubova, S., Tkachenko P., Oleniev, D., Semeniv, B., Myatiga, O., Kanishcheva, O. (2021). Physical state assessment of the first-

- year female students of higher education institutions. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1457-1462. doi: 10.36740/WLek202106131.
56. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevska, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkilna, I., Prontenko, K. (2021). The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(4), 104-112. doi: [10.14744/alrj.2021.04875](https://doi.org/10.14744/alrj.2021.04875).
57. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: [10.13189/saj.2021.090109](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090109).
58. Voloshin O., Kolenkov O. Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling // *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2019. № 2 (26). P. 47–56. (DOI: [10.18276/cej.2019.2-05](https://doi.org/10.18276/cej.2019.2-05)).

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Взаємозв'язок тренувальних режимів та фізичних вправ з виробничими процесами технолога харчової промисловості

Психофізіологічні особливості роботи технолога харчової промисловості	Профілююча фізична підготовка	Вплив профілюючих фізичних вправ та тренувальних режимів на спеціальну працездатність студента-технолога	Місце профілюючих фізичних вправ у режимі робочого дня
1	2	3	4
На початку робочого дня трудова діяльність характеризується невідповідністю ритмів роботи різних нервових центрів. Як правило, спостерігається низький рівень спеціальної працездатності першу годину роботи.	<b>Виробнича гімнастика.</b> Виконується комплекс фізичних вправ, які моделюють характер майбутньої роботи. До них належать: комбіновані вправи з круговими обертами тулуба з обертами рук; вправи для ніг з одночасними рухами іншими частинами тіла.	Підвищують функціональну лабільність та рухливість нервової системи, скорочують час впрацьовування організму, впливають на стійкий ритм роботи, підвищують спеціальну працездатність.	Перед початком робочого або навчального дня
Основним фактором втомлюваності є безперервна робота опорно-рухового апарату. Це призводить до перенапружень м'язів стопи, гомілки, тазостегнових суглобів.	<b>Швидка (спортивна) ходьба.</b> Перевагою ходьби перед іншими видами фізичних вправ є те, що вона складається із закінчених циклічних рухів, виконуваних у високому темпі, з чергуванням скорочення та розслаблення м'язів за короткий проміжок часу.	Від уміння вільно розслабляти та напружувати м'язи ніг в потрібний момент залежить зберігання оптимального ритму і темпу виконання технологічних операцій.	У вступній частині заняття (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, футбол)
Проведення лабораторних аналізів сировини та готової продукції, вимагає від технолога харчової промисловості точних	<b>Вправи з тенісними м'ячами.</b> Підкидання та ловля різних предметів та жонгливання ними	Перенесення тренуваності зумовлюється збігом рухових дій та актів.	У вступній частині навчально-тренувального заняття.

<p>координаційних рухів</p>	<p>–дієвий спосіб розвитку координації рук. Вправи з м'ячами розвивають зорово-моторну реакцію на простий та диференційований подразник, вміння правильно зосереджувати свої зусилля.</p>	<p>Найбільший кореляційний зв'язок спостерігається в період становлення рухових навичок з виконання технологічних операцій</p>	
<p>Характерною особливістю роботи технолога харчової промисловості, складання технологічних карт та рецептур, контроль за всім технологічним процесом з виготовлення готової продукції, що являє собою єдиний динамічний процес зорово-моторних рухів здійснюваний залежно від функціональної рухливості нервових клітин</p>	<p><b>Футбол та спортивні ігри.</b> Гандбол, волейбол, футбол та баскетбол висувають підвищені вимоги до рухового та зорового аналізаторів. Для їх тренування найбільш ефективними є заняття коли кожний студент виконує індивідуальне завдання з м'ячем</p>	<p>Індивідуальні вправи з м'ячем створюють велику моторну щільність заняття, сприяючи тренуванню координації рухів, стійкої уваги зорового та рухового аналізаторів</p>	<p>В основній частині навчально-тренувального</p>

**Загальна фізична підготовка:**

- ходьба, різновиди ходьби ( на носках, п'ятках, зовнішній стороні стопи, внутрішній);
- рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м;
- кросова підготовка до 3000 м;
- стрибки у висоту, довжину, потрійний з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою;
- вправи з гантелями вагою 1-3 кг для різних груп м'язів;
- піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги, лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг);
- акробатичні вправи;
- рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод;
- вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо;
- спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу.

***Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей:***

- біг з максимальною швидкістю після вистрибування вгору, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою по м'ячу у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо);
- "човниковий" біг 4 x 10 м; біг боком приставними кроками та спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.;
- прискорення з м'ячем на 30-60 м; виконання елементів техніки гри у футбол з наступним прискоренням та ударом по цілі;
- естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

***Технічна підготовка:***

Техніка переміщення:

- вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою:

- вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м'ячу головою:

- вдосконалення техніки ударів чолом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двобою і точність спрямування польоту м'яча.

Зупинки м'яча:

- вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча:

- вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікаючі дії, надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою ситуацією.

Відволікаючі дії:

- вдосконалення технічних дій гри з урахуванням розвитку у студентів рухових якостей, враховуючи ігрове місце студента у складі команди, в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Відбирання м'яча:

- відбирання м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбирання м'яча.

Додаток Д

