

Чітко та правильно організований лабораторний практикум стає надійним знаряддям під час вивчення фізики; допомагає долати розрив теорії та практики, демонструвати зв'язок фізики і техніки; сприяє розвитку логічного мислення; дозволяє закріпити, розширити та поглибити систему варіативних знань та підвищити ефективність формування фізичних знань та професійних навиків майбутнього фахівця.

Література:

1. Збаравська Л. Ю., Слободян С. Б., Торчук М. В. Формування професійно спрямованих умінь студентів під час виконання лабораторного практикуму з фізики для студентів аграрно-технічних університетів. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Вип. 23. Суми : Видавництво СНУ, 2011. С. 23-29.

2. Збаравська Л. Ю. Лабораторний практикум з фізики : метод. вказівки. ПДАТУ, 2009. 28с.

3. Збаравська Л. Ю., Бендера І. М., Слободян С. Б. Збірник задач з фізики з професійним спрямуванням : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2010. 64с.

УДК 621.3

**ВИЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ФАХІВЦІВ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

*Щербак С.М., к.т.н.
Національний університет цивільного захисту України*

Максимальний позитивний ефект при фізичному тренуванні досягається тоді, коли спрямованість, інтенсивність, тривалість і

періодичність використовуваних навантажень адекватні можливостям організму (Платонов В.Н., 1997; Мохан Р. та ін, 2001 ;Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л., 1997). Для цього визначають рівень різних показників фізичного стану. Як уже відзначалося вище, дозувати різні по спрямованості навантаження по інтегральному показнику, що характеризує фізичний стан не раціонально, тому що такий показник не відбиває розвитку окремих складових фізичного стану. У наших дослідженнях проведених за участю співробітників МНС в Харківській області, відзначалися розходження в розвитку різних сторін фізичної підготовленості і тільки у визначеного числа досліджуваних, що мали незадовільні показники, відзначалася відповідність у розвитку різних складових фізичної підготовленості. Відсутність взаємозв'язку між величинами компонентів фізичної підготовленості порозумівається розходженням у переважній спрямованості попередньої фізичної активності й індивідуальних особливостей досліджуваних (при однакових навантаженнях у силу генофенотипічних особливостей осіб, що займаються, ефект від тренування теж буде різним). А відповідність рівнів величин різних складових фізичного стану в чоловіків, що мають незадовільні показники в першу чергу порозумівається низьким рівнем фізичної активності будь-якої спрямованості в плинні досить тривалого проміжку часу.

Звичайно в кондиційному тренуванні виділяють п'ять рівнів фізичного стану. І ці п'ять рівнів охоплюють широкий діапазон результатів. Тоді як показники різних складових фізичної підготовленості рядового та начальницького складу МНС України мають значно менший розкид значень, наприклад, практично весь обсяг результатів у бігу на 3000 м відповідає відмінному і гарному рівням по тесту Купера (1989) (хочемо нагадати, що в дослідженнях брали участь тільки співробітники допущені за результатами медичного обстеження до занять по фізичній підготовці). І

тільки деякі чоловіки, що мають незадовільні оцінки, (відповідно до нормативних вимог щодо фізичної підготовленості працівників МНС України), мали результати відповідні середньому рівню по тесту Купера.

Виходячи з цього ми вважаємо за доцільне здійснювати градацію по трьох рівнях (згідно нормативних вимог регламентованих Наказом МНС України № 455 від 27 листопада 2003):

1 рівень (низький) – співробітники, котрі мають оцінку “незадовільно”.

2 рівень (середній) – співробітники, котрі мають оцінку “добре” і “задовільно”.

3 рівень (високий) – співробітники, котрі мають оцінку “відмінно”.

Причому оцінюються окремі показники фізичної підготовленості (регламентовані спрямованістю і структурою вправ, використовуваних у фізичній підготовці).

Деякі автори (Бабенко Ю. В. із соав. 2001) рекомендують оцінювати при регламентації навантажень у фізичній підготовці, поряд з фізичною підготовленістю, ще цілий спектр показників фізичного стану. Але, з обліком, того що всі співробітники один раз у рік обов'язково проходять комплексне медичне обстеження, а так само те, що оцінка даних показників значно ускладнить процес фізичної підготовки (вимір даних показників, розрахунок індексів для кожного що займається займе дуже багато часу) ми вважаємо даний підхід не доцільним (хворі займаються за програмою ЛФК).

Оцінку фізичної підготовленості для корекції тренувального процесу необхідно здійснювати не рідше, ніж раз у 4 місяці, але і не частіше ніж раз у 2 місяці. Причому варто враховувати, що рівень результатів відповідний оцінкам “добре” і ”відмінно” досить високий, і для багатьох що займаються може бути близький до максимально досяжного: для досягнення більш високих результатів будуть потрібні значно великі

навантаження і витрати часу, що може бути несумісне з виконанням функціональних обов'язків на службі, а також підвищити ризик перетренування і розвитку зв'язаних з ним патологічних змін. Періодичність виконання контрольних нормативів обумовлена термінами формування довгострокової адаптації. Звичайно вже після 8 тижнів тренування відзначаються достовірні зміни. Відсутність приросту показників, свідчить про необхідну корекцію тренувального процесу. Такий результат може спостерігатися при недостатніх так і надмірних навантаженнях, та бути наслідком генофенотипічних особливостей індивіда (у тому числі виниклих у результаті дії патогенних факторів).

Література:

1. Бабенко Ю. В., Ішичкіна Л. М., Лобов І. М. Методика оцінки фізичного стану співробітників пожежної охорони. Луганськ: УкрНДІПБ, 2001. 33с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
3. Мохан Р., Глесон М., Гринхафф П. Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. Київ : Олимпийская литература, 2001. 296 с.

УДК 371.134

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ

*Бугаєвська Ю.В., к.п.н., доцент
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Під час проведення дослідження формування корпоративної культури студентів особлива увага приділялася вивченню наукових праць,