

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

У статті наведено результати порівняльного аналізу матеріалів річних статистичних звітів щодо оцінки рівня фізичної підготовленості студентів НаУКМА в динаміці на 1-му і 2-му роках навчання і висвітлено роль загальної фізичної підготовки у гармонійному розвитку майбутніх фахівців.

Фізичне виховання і спорт є складовою навчально-виховного процесу дітей та молоді, а також повноцінного життя дорослого населення нашої держави, їх основне призначення полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпеченні здорового дозвілля, відтворенні трудового потенціалу населення України [1].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є основним, базовим видом фізичного виховання, що реалізує загальну підготовчу спрямованість системи фізичного виховання в цілому, її зміст, засоби, методи та форми організації занять передбачають створення надійної бази фізичної підготовленості до будь-якого виду діяльності людей у процесі життя (професійної, побутової тощо).

Загальна фізична підготовка не лише створює передумови, а й визначає рівень і темпи розвитку основних рухових здібностей людини: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Тому завданнями загальної фізичної підготовки є:

- зміцнення здоров'я, протидія негативному впливу на людину умов життя, побуту, трудової діяльності, процесів старіння;
- забезпечення всебічного й гармонійного фізичного розвитку людини;
- створення бази для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності.

Провідну роль у змісті ЗФП відіграють природні види рухів та похідні від них, що супроводжують людину протягом всього життя (різноманітні види ходьби, бігу, стрибків, метань). Крім того, ЗФП може містити у собі елементи різних видів спорту: рухливих і спортивних ігор, гімнастики, акробатики, атлетизму, плавання, легкої атлетики тощо. Також можуть використовуватися вправи на тренажерах [2; 3].

Необхідність використання різноманітних засобів ЗФП полягає у тому, що до занять фізичними вправами залучаються практично всі верстви населення.

Особливої актуальності процес фізичного виховання набуває в умовах порушення економічної рівноваги в державі, що супроводжується зниженням життєвого рівня людей і призводить до значного погіршення їхнього фізичного стану, здоров'я та зменшення середньої тривалості життя. Так, встановлено, що 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % із них мають незадовільний стан фізичної підготовленості. Щорічно до лав Збройних сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку. Кількість інвалідів в Україні сягає 2 млн. Така ситуація може призвести до того, що основна частина населення України молодого віку складатиметься з фізично та психічно неповноцінних людей.

Вирішенню зазначених проблем держава надає програмного значення і розглядає сферу фізичного виховання і спорту як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності й зміцнення генофонду [1]. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері має закласти основи фізичного і морального здоров'я, вдосконалити фізичну і психічну підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу [3].

Відповідно до затверджених державних стандартів вищої освіти, «Фізичне виховання» зараховано до переліку нормативних навчальних дисциплін освітньо-професійних програм підготовки фахівців за всіма напрямками й спеціальностями.

Зміст навчальної програми передбачає опанування студентами теоретичних і практичних основ фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості до встановлених державою вимог. Під час проведення підсумкового контролю знань і умінь студенти зобов'язані скласти

Таблиця 1. Порівняльний аналіз результатів державного тестування фізичної підготовленості студентів НаУКМА на 1-му і 2-му роках навчання

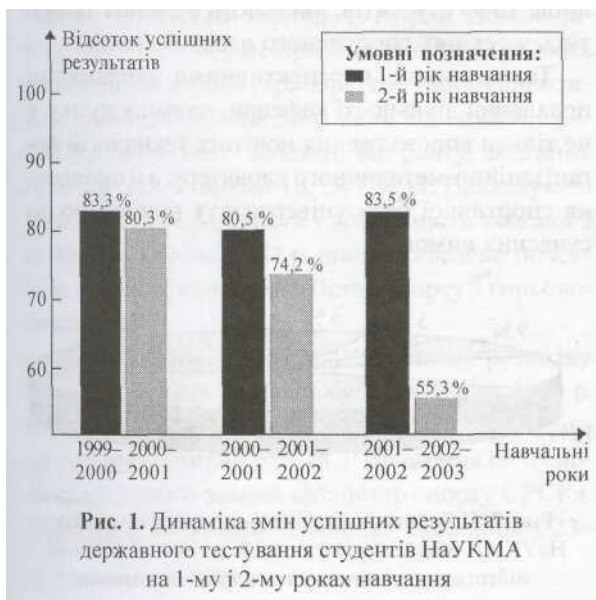
Навчальні роки	Рік навчання студентів	Кількість студентів, що склали випробування	Успішно склали випробування		Результати тестування									
			Кіл-ть	%	високі		вищі за середні		середні		задовільні		незадовільні	
					Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
1999-2000 2000-2001	1	335	279	83,3	46	13,7	132	39,4	101	30,2	45	13,4	11	3,3
	2	303	245	80,8	39	12,9	104	34,3	102	33,6	42	13,9	16	5,3
2000-2001 2001-2002	1	365	294	80,6	43	11,8	127	34,8	124	34	56	15,3	15	4,1
	2	321	238	74,2	30	9,4	101	31,5	107	33,3	63	19,6	20	6,2
2001-2002 2002-2003	1	395	330	83,5	53	13,4	164	41,5	113	28,6	60	15,2	5	1,3
	2	344	190	55,3	11	3,2	72	21	107	31,1	115	33,4	39	11,3

державне тестування рівня фізичної підготовленості.

З метою з'ясування ступеня відповідності рівня фізичної підготовленості студентів НаУКМА встановленим вимогам нами був проведений порівняльний аналіз статистичних звітів за 1999-2000; 2000-2001; 2001-2002; 2002-2003 навчальні роки. Порівнювалися результати нормативних випробувань студентів у динаміці на 1-му і 2-му роках навчання (табл. 1).

Аналіз результатів, представлених у табл. 1, свідчить про те, що в середньому успішно виконали залікові контрольні нормативи 82,5 % студентів 1-го року навчання та 70,1 % студентів 2-го року навчання; з оцінкою «задовільно» склали випробування 16,6 % студентів 1-го року навчання та 22,3 % студентів 2-го року навчання, з оцінкою «незадовільно» - відповідно 2,9 % та 7,6 % студентів. Виходячи з цього, можна зробити припущення, що рівень фізичної підготовленості студентів НаУКМА має тенденцію до зниження на 2-му році навчання (рис. 1).

Встановлений факт пояснюється рядом об'єктивних і суб'єктивних причин.



По-перше, це відсутність у певної кількості студентів бажання і зацікавленості щодо подальшого покращення досягнутого результату. Переважна більшість студентів мотивована лише на підготовку за фахом і розглядає фізичне виховання як зайву перешкоду на цьому шляху.

По-друге, це велика завантаженість студентів аудиторними заняттями й самостійною роботою, що об'єктивно обмежує їхню фізичну активність і спричиняє «руховий голод» (середньовиважене співвідношення тижневих обсягів фізичної і розумової діяльності студентів за розкладом занять становить відповідно 4 і 26 годин).

Крім цього, близько 20 % студентів через низький рівень своєї фізичної підготовленості нездатні успішно скласти державні нормативи. Деякі з них досить легко можуть впоратися із вправами на швидкість, гнучкість та спритність, але при цьому їм бракує сили і витривалості. І навпаки, студенти більш потужної статури мають певні труднощі при складанні нормативів з легкої атлетики. У зазначеній категорії студентів виявлено певні відхилення і диспропорцію рівня фізичного розвитку.

Все це спонукало нас до пошуку нових підходів щодо організації виховного процесу під час академічних занять та у позанавчальний час. Так, у поточному навчальному році впроваджено систему інтенсивного (з урахуванням індивідуальних можливостей студентів) виконання фізичних вправ на тренажерах під керівництвом викладача. Окремо для дівчат розроблено спеціальні гімнастичні вправи, зорієнтовані на розвиток гнучкості та формування гармонійної статури. Зазначені підходи сприяли покращенню розвитку м'язового корсету, підвищенню рівня фізичних якостей та функціональних можливостей студентів.

Під час досліджень також було виявлено групу студентів (близько 15 %), рівень фізичної підготовленості яких дає змогу не лише успішно скласти тестування, а й бути відібраними до секцій

спортивного вдосконалення за обраним видом спорту. Для таких студентів при кафедрі фізичного виховання створено 17 секцій спортивного вдосконалення. Серед них протягом тривалого часу успішно функціонують секції атлетизму і силової підготовки, де хлопцям надаються широкі можливості для розвитку і вдосконалення своїх фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо).

З метою створення аналогічних умов для дівчат з 2003—2004 навчального року відкрито секцію загальної фізичної підготовки. Основними завданнями новоутвореної секції є: розвиток і вдосконалення фізичних якостей студенток; формування правильної постави; надання «порції здоров'я» за рахунок збільшення обсягів рухової активності; практична допомога студенткам щодо успішного складання державних нормативів з фізичної підготовки.

Також у поточному навчальному році створено секцію фізичного вдосконалення для студентів, які ввійшли до складу студентської охорони. Для здійснення своїх обов'язків зазначеній групі студентів необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості. Але вхідний контроль засвідчив, що 37,5 % з них мають проблеми з виконанням державних нормативів. Тому завданнями цієї секції є поліпшення стану та вдосконалення рівня фізичної підготовленості студентів-охоронців.

При визначенні змісту, форм і методів організації тренувальних занять вивчалися і враховувалися потреби й уподобання студентів. У результаті проведеного опитування виявлено такі пріоритетні мотиви та інтереси студентів щодо занять у секціях загальної фізичної підготовки, атлетизму, силової підготовки:

- вдосконалення фізичних якостей — 27 % студ.;
- підвищення рівня здоров'я та функціональних можливостей організму - 25 % студ.;
- збільшення обсягів рухової активності-15 % студ.;
- корекція статури - 14 % студ.;
- активний відпочинок та поновлення після тривалої розумової діяльності - 9 % студ.

Крім цього, заняття у секціях розглядали:

- як засіб спілкування за інтересами 5 % студентів;
- з метою поліпшення спортивного результату 5 % студентів (рис. 2).

На підставі виявлених пріоритетних мотивів та інтересів студентів щодо занять у зазначених секціях було внесено відповідні корективи до змісту та організації тренувальних занять, а саме:

- розроблено програми розвитку фізичних якостей для дівчат;
- до змісту тренувальних занять включено елементи спортивної гімнастики, акробатики, хореографії, стретч інгу тощо;
- розроблено програми силової підготовки для хлопців;
- встановлено поточний контроль за динамікою рівня фізичної підготовленості студентів шляхом щотижневого виконання контрольних нормативів;
- впроваджено обов'язковий контроль ефективності тренувальних занять за показниками функціонального стану організму студентів шляхом використання об'єктивних і суб'єктивних показників (частоти серцевих скорочень, самопочуття, бажання займатися).

Результатом позитивного впливу запропонованих організаційно-методичних новацій, спрямованих на підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання, можна вважати покращення рівня фізичної підготовленості студентів, засвідченого оцінками складання нормативів під час зимової сесії поточного року та зменшення кількості занять, пропущених за хворобою.

Водночас всебічному задоволенню потреб студентів НаУКМА у зміцненні здоров'я, забезпеченні гармонійного фізичного і духовного розвитку, досягненні необхідного рівня працездатності перешкоджають обмежені можливості загальноуніверситетської кафедри фізичного виховання. Зокрема, це стосується недостатньої матеріально-технічної бази, яка потребує розширення та оснащення відповідно до зростаючого попиту студентів, що вмотивований їхнім свідомим ставленням до свого здоров'я та фізичного стану. Адже зараз кафедра може задовольнити лише 15 % студентів, які мають бажання займатися у секціях спортивного вдосконалення.

Таким чином, перспективними напрямками подальшої діяльності кафедри, на нашу думку, є не тільки впровадження новітніх технологій організаційно-методичного характеру, а й оновлення спортивної бази університету відповідно до сучасних вимог.

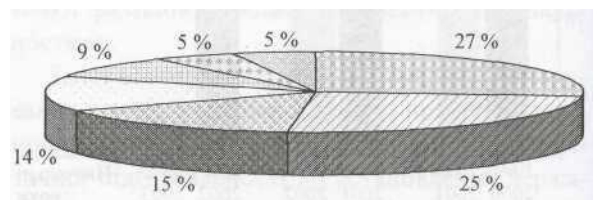


Рис. 2. Пріоритетні мотиви та інтереси студентів НаУКМА щодо занять у секціях загальної фізичної підготовки, атлетизму та силової підготовки

1. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації». Указ Президента України, 1998.
2. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000- С. 19-22.
3. Катиевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства.- К.: ІЗМН, 1997,-С. 6-30.

T. Lahmaniuk, V. Gorborkov

GENERAL PHYSICAL PREPARATION AS A COMPONENT OF THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF FUTURE EXPERTS

Comparative analysis of the results in annual statistical reports concerning estimation of a physical readiness level in dynamics of NaUKMA students at 1st and 2nd grades is presented in the article. The role of general physical preparation in harmonious development of future experts is shown.