

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Іванко І.К., ст. викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Сутність учбового процесу з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України полягає у формуванні системи знань з фізичної культури і здорового способу життя, зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку організму, забезпечення високої працездатності у процесі навчання і готовності до майбутньої професійної діяльності. Дана концепція визначена учбовою програмою з фізичного виховання для ВНЗ, затвердженою МОН України від 14.11.2003 р. №757. Існує багато нерозв'язаних на сьогодні проблем. Основні з них наступні. Згідно з програмою, затвердженою МОН України, мінімальна кількість годин з дисципліни «Фізичне виховання» — 216 (не більше годин у неділю на першому і другому курсах і 2 години — на 3-4 курсах). Для порівняння у Росії — 408 годин, а у Білорусії — 560. Такий об'єм учбового навантаження недостатній для зміцнення і збереження здоров'я організму студентів, який розвивається. Результати багатьох досліджень, у тому числі й наших, свідчать, що становлення стійких механізмів адаптаційних перебудов і оздоровлення студентів відбувається при проведенні 3-4 разових (по 2 години) практичних занять за неділю.

Фізичне виховання — складна учбова дисципліна. Вона є базовою для успішного засвоєння знань, формування професійних якостей і життєвих позицій у майбутніх спеціалістів. Однак у багатьох організаторів і учасників учбово-педагогічного процесу склались недосить об'єктивні уявлення про дійсну значущість дисципліни. Одна з причин цього полягає у недостатній зрілості аргументів викладацького складу з фізичного виховання, активності їх професійних позицій.

Аргументовано визначити значущість дисципліни, підвищити її публічну престижність можливо шляхом системного представлення. Ця складова частина способів включає розробку і впровадження методів контролю процесу фізичного виховання і спорту: оцінка у динаміці рівня фізичної підготовки, фізичного розвитку, функціонального стану організму і здоров'я студентів.

Виключно важливе принципове значення має базування на принципах педагогіки співпраці, уніфікація з європейською системою освіти, встановлення тісних зв'язків взаємодії вузівського фізичного виховання з програмами зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя, з професійним навчанням, профілактичною і відновлювальною медициною.

Актуальними першочерговими проблемами, які вимагають практичного вирішення є:

- 1) створення і впровадження механізмів державного контролю за виконанням сформульованого соціального замовлення на фізичну досконалість студентів;

2) фінансове забезпечення зі сторони держави і зацікавлених роботодавців такого замовлення;

3) поновлення інфраструктури фізичного виховання студентів;

4) організація широкої кооперації діяльності кафедр фізичного виховання і спорту з усіма кафедрами й установами, котрі виконують замовлення на підготовку кадрів вищої кваліфікації і так чи інакше сприяють забезпеченню здоров'я та фізичної готовності студентів до майбутньої активної. Саме такий підхід дозволить визнати фізичне виховання найважливішим фактором формування здоров'я і підготовки студентської молоді до активної життєдіяльності й майбутньої високопродуктивної праці.

Недостатній рівень фізичної підготовленості різко впливає на здоров'я і дієздатність населення, на ефективність сучасного виробництва, об'єктивно стримуючи науково-технічний прогрес.

Аналіз показує, що для глобального вирішення проблеми фізичної підготовленості населення і, зокрема, студентської молоді України у відповідності до сучасних вимог необхідно, перш за все, забезпечити базову фізичну готовність всіх категорій і груп населення, починаючи з дошкільного віку (студентів — у стінах вищого навчального закладу (ВНЗ)). Для вирішення цих проблем дуже важливо з'ясувати структуру якостей, необхідних для забезпечення загальної і спеціальної фізичної готовності, підібрати адекватні засоби, які сприяють їх розвитку і підтримці протягом довготривалого часу на необхідному рівні.

Фізична підготовленість студентів ВНЗ України традиційно забезпечується засобами загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, яка здійснюється у процесі базового фізичного виховання і масового спорту.

Структурно-логічну основу вирішення проблеми складають:

— пропаганда фізичної підготовленості як фактору забезпечення здоров'я і дієздатності на основі нових переконливих даних про її роль у життєдіяльності людини;

— введення «Паспорту здоров'я», рейтингу фізичної підготовленості;

— розробка і реалізація на практиці принципово нової концепції фізичної підготовки населення, студентської молоді, яка передбачає особистісний підхід, індивідуалізацію використання методів валеології, синтез загальнокондиційної, спеціальної професійно спрямованої психофізичної і фізіологічної підготовки та оздоровчого тренування;

— створення і впровадження на основі цієї концепції дієвих і доступних для більшості населення, студентів ВНЗ програм базової, професійно-прикладної, інтегральної фізичної підготовки і спортивного тренування;

— широке використання з метою фізичного вдосконалення технічних засобів і комп'ютерних технологій, котрі дозволяють оптимізувати, інтенсифікувати й індивідуалізувати процес фізичного вдосконалення, зробити його більш привабливим для всіх категорій і груп населення, студентства.

Успішна реалізація всієї системи заходів, спрямованих на вирішення проблем і підвищення рівня фізичної підготовленості, у сучасних умовах

вимагає значних об'єднаних зусиль спеціалістів фізичного виховання, медиків, валеологів, соціологів, психологів та інших суміжних галузей наук. Цьому може сприяти проведення симпозіумів, семінарів вчених та практиків, конкурсів дієвих програм фізичного вдосконалення, створення науково-методичних центрів з проблем базової і ППФП, узагальнення накопичених даних у вигляді збірників, монографій. У країнах зі складним соціально-економічним становищем особливого значення набуває державна підтримка всього комплексу зазначених вище заходів на різних рівнях їх реалізації.

Література:

1. Демінський О. та ін. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних занять: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 1997.
2. Беляєв А.В., Буликіна Л.В. Основи вправ як засіб розвитку фізичних якостей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1995. №3. С.23-25.

АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕХАНІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ХНАДУ

Кірсанов М.В.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Розглянуто питання щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді Харківського національного автомобільно-дорожнього університету. Викладено результати тестування фізичної підготовленості студентів. Отриманні результати дослідження дають можливість оптимізувати процес фізичної підготовки студентів, рекомендувати вправи, спрямовані на розвиток певних фізичних якостей, і тим самим підвищити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

З кожним роком все більше сфер трудової діяльності охоплює комп'ютерне управління, в той же час безперервно зростає рівень розумового навантаження на сучасного фахівця, що у свою чергу, веде до зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії. Тому для зміцнення здоров'я, покращення професійної працездатності, здатності витримувати багатогодинні, а інколи і екстремальні розумові навантаження все більш важливою стає проблема формування високого рівня фізичної підготовленості та професійної надійності майбутнього спеціаліста. Сучасна людина повинна відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності [1].

Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням здобути знання необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані зі здоров'ям, яке в свою чергу обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає