

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВАЛЕОЛОГІЧНОМУ АСПЕКТІ

Проблема підготовки педагогів сфери фізичної культури і спорту, не зважаючи на численні дослідження в цій галузі, завжди була гострою. Це пов'язано з тим, що умови суспільного життя різко змінюються, нові соціальні напруги кожний раз викликають нові вимоги до змісту, форм організації підготовки фізкультурних працівників [1, 2, 3].

У Постанові Кабінету Міністрів України "Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки" від 15 листопада 2006 року № 1594 зазначається, що підготовка фізкультурно-спортивних кадрів у сучасних умовах характеризується рядом суперечностей та істотних недоліків. Багато випускників не відповідають своєму статусу, не виправдовують соціальних очікувань [4]. Ще більша гострота виявляється в питаннях підготовки кадрів з диверсифікованих спеціальностей.

Упровадження нових організаційних форм і методів навчання (гнучкий графік фіксованих занять, експериментальні та факультативні курси, збільшення учбового навантаження) за умов відсутності загальних посібників з багатьох дисциплін і недостатнього технічного забезпечення навчального процесу проводиться без належного гігієнічного обґрунтування, що призводить до втоми і перевтоми студентів, порушення їхнього стану здоров'я і працездатності. Останній значною мірою залежить від способу життя, який формується в результаті попереднього виховання в сім'ї та школі, під дією певних соціально-економічних чинників [2].

Проте, питання фізичної підготовки в процесі професійного навчання вимагають не тільки емпіричного узагальнення, але й наукового обґрунтування, пошуку найбільш раціональних форм, засобів і методів контролю навчального процесу як у рівні фізичної підготовленості, так і якості навчального процесу.

Мета дослідження: визначити ставлення майбутніх спеціалістів з фізичного виховання до власної фізичної підготовки.

Мета роботи викликана необхідністю розвитку фізичної підготовленості студентів з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності, що вимагає всебічного освоєння і використання найбільш ефективних засобів фізичного виховання і оздоровлення школярів, в яких би студент був найбільш компетентним як у теоретичному, так і в методико-практичному змісті. Передбачалося, що правильний педагогічний контроль за якістю навчального процесу та фізичної підготовленості студентів допомагає підвищити не тільки рівень їхньої професійної готовності, але перш за все, дасть можливість урахувати всі суб'єктивні та об'єктивні негаразди, які впливають на якість освіти в цілому, а конкретно на професійну підготовку студентів до майбутньої праці з орієнтацією на стан здоров'я сучасних школярів.

Завдання дослідження: дати аксіологічну оцінку основним валеологічним засобам, які детермінують фізичну підготовленість студентів.

Методи дослідження: конкретно пошуковий (аналіз науково-педагогічної та методичної літератури); логічно синтетичний (порівняльний аналіз навчальних планів, програм, підручників, методичних розробок); математичної статистики, анкетування студентів.

Систематичне вивчення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів допомогло виявити той внесок, який вкладає кожна спеціальна дисципліна, включаючи "Валеологію" як науку в цілому.

З метою оцінки рівня фізичної підготовленості студентів розроблена програма дослідження результатів контрольних вправ за двома тестовими показниками, включеними в практичні й залікові вимоги дисципліни "Валеологія":

- 1) тест на загальну витривалість;
- 2) тест на координацію і стійкість організму в умовах навантаження.

Поставлені завдання дослідження здійснювались поетапно. На першому етапі вивчався досвід викладання дисципліни "Валеологія" викладачами кафедри, на другому етапі – проведено аналіз попереднього опитування і тестування фізичної підготовленості студентів усіх груп за визначеними тестами. Третій етап включав математичну обробку зібраного статистичного матеріалу.

Педагогічний експеримент включав як проведення навчальних занять, так і реєстрацію їх ефективності, який будувався за наступною схемою: початкове дослідження, проміжне дослідження, кінцеве дослідження з проведення занять та ефективність засвоєння їх студентами.

Проведення експерименту у вигляді апробованих занять характеризувалося тим, що навчання здійснювались у плані звичайних систем занять за розкладом з тим складом студентів, які постійно їх відвідували. Цим і визначалась ефективність даного експерименту. До недоліків відносили пропуски аудиторних занять студентами, що потребувало додаткових затрат часу на отримання експериментального матеріалу для кожної групи (кількість пропусків з об'єктивних і суб'єктивних причин складала 50%).

Основним методом дослідження було опитування, в якому взяли участь 63 студенти.

Опитувальний лист містив 12 запитань.

Серед респондентів основною віковою групою були студенти віком від 20 до 24 років. Здоровими себе вважають 92%; 8% відповіли, що мають відхилення у стані здоров'я.

Періоди появи відхилення у стані здоров'я також різко відрізняються. У 4 студентів захворювання з'явилися ще в шкільні роки, 2 студенти вважають, що набули постійної хвороби (аритмія, пієлонефрит) уже під час навчання на факультеті.

Вивчення самооцінки рівня фізичної підготовленості студентів дало такі результати: студенти із середнім рівнем фізичної підготовленості – 62,2%, 21% опитуваних оцінили свій рівень фізичної підготовленості як вищий від середнього. Високий рівень фізичної підготовленості відмітили 2,7% студентів. 2,8% респондентів взагалі не змогли оцінити свій рівень фізичної підготовленості.

На питання: "Яке значення має фізична підготовка у Вашій подальшій професійній кар'єрі?", – 90,5% студентів відповіли як важливе значення (40 чоловіків і 17 жінок). Важливе значення серед чоловічої статі відмітили 80,5%, посереднє – 17%, 1,5% вважають що фізична підготовка не має ніякого значення. Для 14,3% жінок фізична підготовка вибірково має значення, 50,8% респондентів жіночої статі вважає, що фізична підготовка має посереднє значення, 20,6% студенток вважають великим значенням 0, і лише для 8% жінок фізична підготовка має дуже велике значення.

Відповіді на питання: "Якою мірою задоволені потреби студентів у фізичній активності", - дозволили встановити, що 8,1% чоловіків зовсім не задоволені фізичним вихованням у ВНЗ; деякою мірою задоволені 71,6% студентів; практично задоволені – 37,8%; у повні – 27,1%. Серед жінок зовсім не задоволені фізичною культурою і спортом 8%, деякою мірою – 20%, добре задоволені 37%; 35% – повністю задовольняють свої потреби в заняттях фізичною культурою і спортом.

Основними умовами, за яких студенти брали б участь у заняттях фізичними вправами, були такі: 35,2% чоловіків займалися б за умови, якщо наставником буде їх товариш по групі; разом з товаришем по курсу бажають займатися фізичною культурою 10,8% студентів. Під керівництвом наставника-ровесника працювало б 16,2%, 29,7% бажають займатися фізичними вправами за умови, якщо наставником буде викладач. 78,1% студентів вважають, що наставником повинен бути лише тренер. Серед студенток бажало б займатися фізичною культурою з наставником товаришем по групі 30,5%, з товаришем по курсу – 10% жінок, на відміну від чоловіків, 22,5% жінок бажають, щоб наставником був викладач, під керівництвом тренера займалися би 27% респондентів.

Відповідь на запитання: "Задоволення потреб у спортивно-фізкультурній діяльності за період навчання у ВНЗ", - розподілилися наступним чином: серед чоловіків, які беруть участь у різних змаганнях 10,8%, гімнастикою займаються – 8,2%, плаванням – 9,3%, туризмом – 4,4% і 2,7% – боксом, спортивними іграми подобається займатися 21,6%, а легкою атлетикою – 24,3%. Відвідують лише заняття з фізичної культури 13,5% і не залучені до жодної рухової діяльності 2,5% чоловіків.

Серед жінок спортивними іграми займаються 11,2%, 4,7% - аеробікою, легкою атлетикою – 9,5%, туризмом – 4,2%. Беруть участь у різних змаганнях 13,2%. Чоловіки назвали такі причини, які заважають їм активно займатися фізичною культурою: хвороба – 60%, домашні проблеми – 32%, нецікаво – 8%. Серед жінок не мають бажання займатися спортом 19,3%, 34,4% - через хворобу, 7,7 - виразили не цікавість, найбільш популярні види спорту, якими бажають займатися студенти, у чоловіків – спортивні ігри (37,8%), спортивне плавання 18,1%, східне однокорство - 16,7%. Серед жінок найпрестижнішими вважають аеробіку і танцювальні вправи (23,8%), спортивні ігри – 22,2%, плавання – 20,6%.

Учбово-аудиторне навантаження в середньому становить 42-46 годин на другому, четвертому курсах. Навантаження нерівномірне від 4 до 8 годин на день. У 40% студентів переважала друга половина тижня. На позаурочну роботу, нормовану для студентів 3-4 годинами, необхідну кількість часу використовують лише 23,8%, 24,1% – 2 години, 42,1% – у межах однієї години. Цей факт не може не викликати тривоги у плані якісного засвоєння навчальних предметів. На труднощі засвоєння типових, умовно важких для студентів інституту фізичної культури предметів (анатомія, фізіологія людини, спортивна медицина) вказує переважна більшість студентів (67,9%). Для деяких (біля 19%) умовно важкими є суспільні і гуманітарні предмети. Серед причин труднощів (учбового порядку) вказують лінощі, недостатній рівень підготовки в середній школі, нерозуміння змісту викладеного матеріалу під час аудиторних занять, але, разом з цим, в найменшій мірі для подолання цього явища використовується збільшення тривалості в позаурочній роботі.

Крім того, серед сучасного студентства значно поширені шкідливі звички. Так, палють тютюнові вироби в середньому до 22,3% студентів. Вживають алкогольні напої до 31,4% опитаних, при цьому 42,4% рідко (на свята, 1 раз на місяць), 25,1% помірно, 2,01% часто (з них 0,7% щодня).

Наведені дані, в цілому, дають підставу вважати, що спосіб життя обстежених студентів в більшості випадків є незадовільним. Цей факт дає можливість стверджувати про низьку мотиваційну свідомість студентської молоді стосовно рівня способу життя.

Висновки.

1. Вивчення динаміки фізичного стану студентів показало, що в них значно збільшена кількість відхилень у стані здоров'я.

2. Протягом навчання у ВНЗ велика кількість студентів не залучені до жодної спортивно-фізкультурної діяльності. Так 12% студенток і 10% студентів відвідують лише обов'язкові заняття з фізичного виховання.

3. З метою підсилення мотивації зміцнення здоров'я залучення до здорового способу життя необхідні наступні заходи: активізація культурно-масової роботи серед студентів, підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи, створення умов для активного відпочинку у вихідні і канікулярні періоди.

ЛІТЕРАТУРА

1. Від юк А.П. Медичне виховання молоді – проблема нашої освіти / А. П. Від юк, О. О. Від юк // Перша Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта" – Львів, 1993. – Ч. 1. – с 51-52.
2. Бирюков Н.А. Педагогические условия валеологической подготовки студентов средствами физической культуры / Н.А. Бирюков, – Барнаул. – 1999 . – 175 с.
3. Ашмаров Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Шмаров. – М.: Физкультура и спорт, - 1978 – 223с.
4. Постановка Кабінету Міністрів України "Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки" від 15 листопада 2006 р. № 1594.

Подано до редакції 21.05.10

РЕЗЮМЕ

Розглядається проблема фізичної підготовки майбутніх спеціалістів у галузі фізичного виховання у валеологічному аспекті. Наводяться результати вивчення тривалості основних елементів способу життя аудиторного навантаження, поширення шкідливих звичок, організації вільного часу студентів університету. Зроблено акцент на необхідність підсилення мотивації зміцнення здоров'я, вивчення основ гігієни розумової праці, підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ключові слова: спосіб життя, здоров'я, студенти, аудиторне навантаження, фізкультурно-оздоровча робота.

Н.М. Твердохлеб, С.В. Дяченко

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

РЕЗЮМЕ

Рассматривается проблема физической подготовки будущих специалистов в области физического воспитания в валеологическом аспекте. Рассматриваются результаты изучения длительности основных элементов аудиторной нагрузки, распространение вредных привычек, организации свободного времени среди студентов университета. Сделан акцент на необходимости усиления мотивации укрепления здоровья, изучения основ гигиены умственного труда, совершенствование качества физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: способ жизни, здоровье, студенты, аудиторная нагрузка, физкультурно-оздоровительная работа.

M.M. Tverdohleb, S.V. Dyachenko

THE PROBLEM OF PHYSICAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN AREA OF PHYSICAL EDUCATION IN A VALEOLOGICAL ASPECT SUMMARY

The article demonstrates some results of investigating duration of main life style elements, in-class loading, extent of harmful habits, organization of free time of University students. It emphasizes necessity of strengthening health improvement motivation, studying the principles of mental work hygiene, increasing the quality of physical and health improving work.

Keywords: life style, health, students, in-class load, physical and health improving work.
