

РІВНІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

УДК 796.012.1-057.875:796.81/85

Кучеренко Г.В.

Визначено рівні спеціальних знань з фізичної підготовки студентів 1-3 курсів інституту фізичної культури та їх рухових якостей. Приводяться результати анкетування студентів з визначення рівнів їх спеціальних знань фізичної підготовки та відношення до самостійних занять спортом, а також результати змін рухових якостей студентів третього курсу протягом навчального року.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, рухові якості.

УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Кучеренко Г.В.

Определены уровни специальных знаний по физической подготовке студентов 1-3 курсов института физической культуры, а также их двигательных качеств. Приводятся результаты анкетирования студентов по определению уровней их специальных знаний физической подготовленности и отношения к самостоятельным занятиям спортом, а также результаты изменений двигательных качеств в течение учебного года студентов третьего курса.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, двигательные качества.

THE LEVELS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Kucherenko G. V.

The levels of special knowledge of physical preparedness and motor qualities of students of 1-3 years of institute of physical culture are certain. Results over of questionnaire of students are brought on determination of levels of their special knowledge of physical preparedness and attitude toward independent training by sport, and also results of changes of motor qualities of students during the third year.

Key words: students, physical preparedness, motor qualities.

Предмет дослідження. Фізична підготовленість студентів.

Об'єкт дослідження. Рівні спеціальних знань з фізичної підготовки та рухових якостей студентів інституту фізичної культури.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Вихованню фізичних якостей дітей та молоді приділялось достатньо уваги [3, 130; 5,40 та інші]. Більшість наукових досліджень присвячені вихованню спеціальних фізичних якостей в різних видах спорту: у волейболі [1, 8] інших спортивних іграх та єдиноборствах [1, 9], гімнастиці [9,110; 10, 88; 11, 328], атлетизмі [2, 11,43]. Підкреслювалось при цьому важливість формування потреби фізичного вдосконалення у студентів [8, 182] та необхідність додаткових самостійних занять фізичною культурою та спортом [7, 28], як форми фізич-

ного вдосконалення студентів, зверталась увага на оздоровчу фізичну культуру студентів [4, 500]. Найбільш детально досліджена професійно-прикладна фізична культура групою вчених під керівництвом Р.Т. Расвського [7, 29].

Значно менше наукових робіт, які аналізують рівні спеціальних професійних знань з фізичної підготовки студентів та рівні їх спеціальних фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності за роками їх навчання в Вузі [11, 330].

Завдання роботи. Визначити конкретні рівні спеціальних професійних знань фізичної підготовленості та спеціальних рухових якостей з метою корекції навчальних програм з фізичної підготовки студентів на 1-х – 3-х курсах навчання інституту фізичної культури.

Методики дослідження. Аналіз спеціальної літератури. Анкетування. Педагогічні тести з визначення рухових якостей: сили, гнучкості, спритності, статичної та динамічної рівноваги [9, 109; 11, 327].

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» сказано, що «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться засвоєння певних знань, стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму, його окремих органів і систем, тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвиваються основні рухові якості; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Але як розвиток фізичних якостей, так і вдосконалення форми, будови та функцій організму обумовлені спадковими задатками. А тому вдосконаливати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних необхідних показників.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність, наприклад, фізична підготовка пожежника, підводника, будівельника, космонавта, моряка тощо, або спортивно-прикладний характер, наприклад, гімнастика баскетболіста, футболіста, фігуриста, стрибунка з жердиною або стрибунка в воду і тому подібне.

Фізичний розвиток – це сукупність ознак, які характеризують морфофункціональний стан людського організму в даний період життя. Сюди відносяться антропометричні дані (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легень, динамометрія, станова сила тощо), морфофункціональні показники окремих систем і органів людського організму (серцево-судинна, дихальна, нервова системи, системи травлення та виділення тощо) та розвиток рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, статокінетичної стійкості). Фізичний розвиток може бути всебічним і гармонійним, середнім, слабо вираженим, недостатнім і поганим. Оскільки фізичним роз-

витком можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямку (покращання рухових якостей, вдосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих органів і систем тощо).

Як відомо, фізичний розвиток протягом життя значно змінюється: до 30-35 років він розвивається, до 40-45 років – стабілізується і після 45 років – знижується. Однак, при правильному способі життя, відповідному тренуванні ці періоди можна значно розширити. До критеріїв фізичного розвитку відносяться і будова тіла. Вона визначається розмірами, формою, пропорціями (співвідношення одних розмірів тіла до інших) та особливостями розміщення окремих частин тіла. Особливості фізичного розвитку і будови тіла значною мірою визначають його конституцію.

Згідно з даними М.В. Чорноручького (його класифікацією користуються в нашій державі), люди за своєю конституцією поділяються на нормостенічний, астеничний і гіперстенічний типи. При нормостенічному типі розміри кістково-м'язової системи людини розвинуті пропорційно.

Астеничний тип характеризується переважним ростом тіла у довжину, стрункістю тіла і слабким загальним фізичним розвитком. У людей астеничного типу подовжені розміри тіла переважають над поперечними, розміри кінцівок – над розмірами тулуба (він відносно короткий), розміри грудної клітки – над розмірами живота (довжина грудної клітки довша за довжину живота) тощо. Гіперстенічний тип характеризується масивністю, доброю вгоданістю, відносно довгим тулубом і короткими ногами, грудна клітка більш коротка відносно до живота тощо.

Фізичний розвиток людини залежить від умов навколишнього середовища (клімату, рельєфу місцевості, наявності річок, озер, моря, гір, лісів тощо) та соціально-економічних факторів (суспільного устрою, ступеня економічного розвитку, умов праці, побуту, відпочинку, харчування, рівня культури, гігієнічних навичок, способу життя, національних традицій тощо). Усі ці фактори взаємообумовлені і діють у поєднанні. Однак, вирішальну роль відіграють соціально-економічні умови: зміни умов життя людського суспільства призводять до змін і у фізичному розвитку. Виявлено, що на сучасному етапі розвитку суспільства показники фізичного розвитку дітей (довжина тіла, вага, об'єм грудної клітки, життєва ємність легень) значно вищі, ніж вони були у дітей 100-150 років тому. Це явище отримало назву акселерації (прискорення). Основними ознаками акселерації є: 1) більші розміри дітей при народженні: вага теперішніх новонароджених дітей на 100-400г, а довжина тіла на 2,0-5,0см більші ніж 100 років тому; 2) прискорення темпу загального фізичного розвитку (зросту, ваги, обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень, прорізування зубів, поява постійних зубів, статевого дозрівання, окостеніння, приросту рухових якостей тощо); 3) швидке завершення росту і будови тіла, абсолютне покращання показників фізичного розвитку дорослих людей. Якщо в 1880 році люди переставали рости до 26 років, то в 1960 році – до 21 року, а в останній час – до 17-20 років (17-18 років – дівчата і 18-20 років – юнаки). Значно позначилася акселерація на спортивних показниках: результати в швидкості, силі, витривалості, які показують юнаки і дівчата сьогодні на 10-15 % вищі, ніж результати, які показували їх однолітки 20-30 років тому. Причини акселерації на думку більшості вчених, закладені у зміні спо-

соби життя: характері праці і відпочинку, харчуванні, руховій активності, розвитку науково-технічного прогресу, медицині та медичному обслуговуванні тощо.

Фізичний розвиток людини значною мірою визначається її руховою активністю. У осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом він набагато вищий, ніж у їх однолітків, що ними не займаються. Особливо це стосується будови тіла та росту спортивних показників.

До основних завдань, які вирішуються під час занять з фізичної підготовки слід віднести: 1) підвищення морфофункціональних можливостей організму; 2) прискорення професійного навчання; 3) досягнення високої розумової і фізичної працездатності; 4) підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації; 5) запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії.

Конкретний зміст фізичної підготовки студентів визначається основними факторами, що обумовлені характером праці спеціалістів даного профілю. Однак, сьогодні форма праці має досить умовний характер, тому що якісним змінам піддається як розумова, так і фізична діяльність. Досить часто ми маємо справу із змішаною формою праці, де ступінь поєднання елементів фізичної і розумової праці може бути різним з одного або іншого боку. Такий характер праці обумовлює справу підбору методів і засобів фізичної підготовки студентів. Підбираючи засоби фізичної підготовки, необхідно зважити на умови праці, які складаються з тривалості робочого дня, фізичного і психологічного навантаження. Чисельні дослідження навантажень різних виробничих професій показали, що для якісної професійної діяльності необхідне підвищення загальної і спеціальної витривалості фахівців.

Дослідження динаміки працездатності людини в процесі різних видів робочої діяльності показали, що вона є одним із факторів, які визначають конкретний зміст фізичної підготовки студентів. Підбираючи засоби фізичної підготовки, майбутні фахівці повинні знати, як правильно враховувати добові коливання працездатності, коливання її протягом робочого дня і тижня, характер та умови праці тощо. Вищезгадане свідчить, що вивчення характеру та умов праці, динаміки працездатності, які супроводжують різні види виробничої діяльності, дозволяє визначити конкретний зміст фізичної підготовки студентів, правильно підібрати методи і засоби фізичної культури та спорту для ефективного використання в майбутній роботі за фахом.

Фізична підготовка студентів повинна проходити в умовах, які передбачені програмою з фізичного виховання для даних навчальних закладів, а саме: 1) спеціально організовані навчальні заняття; 2) самостійні заняття фізичною культурою та різними видами спорту; 3) масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи.

Згідно з вимогами програми з фізичного виховання, навчальні заняття повинні носити як теоретичний, так і практичний характер. Мета теоретичних занять – надати майбутнім спеціалістам необхідний запас прикладних знань, що забезпечать методично вірне використання засобів фізичної культури для підготовки до майбутньої професійної діяльності, а в подальшому – використання отриманих знань у своїй роботі. Основні завдання фізичної підготовки вирішуються на практичних заняттях з фізичного виховання, де

навчальний матеріал спрямований на забезпечення виховання прикладних, фізичних і спеціальних якостей, умінь та навичок.

Масові спортивні заходи з професійно-прикладною метою проводяться на кожному курсі. Під час підготовки до змагань, конкурсів вносяться окремі професійно-прикладні фізичні вправи, спеціально-прикладні види спорту. Беручи участь у цих заходах, студент повинен досягати високого особистого результату, виступаючи в повну силу. Нижче приводяться результати анкетування студентів для визначення рівнів їх спеціальних знань фізичної підготовленості (Таблиця 1) та відношення до самостійних занять спортом (Таблиця 3), а також результати тестування рухових якостей студентів третього курсу протягом навчального року (Таблиця 2).

Таблиця 1
Рівні спеціальних знань фізичної підготовленості студентів ІФК
(за аналізом анкет) (%)

Курси	На початку навчального року			В кінці навчального року		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	65	25	10	53	27	20
2	51	26	23	32	35	33
3	34	33	33	26	28	46

Таблиця 2
Рівні розвитку рухових якостей студентів 3 курсу ІФК (%)

Фізичні якості	На початку навчального року			В кінці навчального року		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Сила	23	21	56	20	23	57
Гнучкість	42	35	23	45	31	24
Спритність	63	31	16	51	26	23
Динамічна рівновага	52	37	11	61	26	13
Статична рівновага	24	14	62	20	10	70

Таблиця 3
Результати опитування студентів (%)
 (За Афанасьев В.В., Бурлака И.В., Шишицкая В.И., Щербаченко В.К., 2009)

Ствердження	Варіант відповіді	Юнаки (n=110)	Дівчата (n=50)
Самостійні заняття спортом для мене це...	... придбання знань без допомоги викладача.	31	12
	... засіб пошуку та засвоєння матеріалу.	14,5	8
	... засіб свідомого розвитку.	43,6	60
	... вид розваги.	10,9	20
Самостійні заняття спортом мені необхідні для того, щоб уникнути невдачі під час гри. ... самоствердження.	5,5	28
	... задоволення свого пізнавального інтересу.	80	52
Якби я мав більше вільного часу, я б займався спортом...	... кожного дня.	36,3	16
	... по необхідності.	51	44
	... рідко.	12,7	40
У вільний час я займаюся спортом...	... кожного дня.	7,3	8
	... По необхідності	34,5	32
	... рідко.	58,2	60

Рівні спеціальних професійних знань студентів інституту фізичної культури покращувались як від 1 до 3 курсу, так і від початку до кінця кожного навчального року, (Таблиця 2).

На першому курсі кількість студентів з низькими рівнями спеціальних професійних знань до кінця року зменшилась на 12% та на 10% збільшилась кількість студентів з високими рівнями професійних знань.

На другому курсі за навчальний рік кількість студентів з низькими рівнями за рік зменшилось на 19% та збільшилась кількість студентів з середніми (на 9%) і з високими рівнями – на 10%.

Студентів 3 курсу з низькими рівнями професійних знань за рік зменшилось на 8% та збільшилось з середніми рівнями – на 5% і з високими рівнями – на 13%

Рухові якості студентів 3 курсу, що визначають професійну дієздатність студентів також покращувались як від першого до третього курсу, так і протягом навчального року (Таблиця 3). Кількість студентів з низькими показниками сили на початку навчального року було 23%, середніми – 21%, високими – 56%; в кінці року, відповідно: 20%, 23%, 57%; гнучкості на початку року – з низькими рівнями – було 42%, середніми – 35%, високими 23%; в кінці року, відповідно: 45%, 31%, 24%; спритності на початку, відповідно: 63%, 31%, 16%; в кінці року, відповідно: 51%, 26%, 23%; статичної рівно-

ваги на початку, відповідно 24%, 14%, 62%; в кінці – 20%, 10%, 70%. Визивають занепокоєння низькі рівні спеціальних знань фізичної підготовленості та рухових якостей студентів, особливо старших курсів. Детальний систематичний аналіз рівнів спеціальних професійних знань з фізичної підготовленості та рухових якостей студентів дозволить корегувати конкретні навчальні програми студентів з метою підвищення їх професійної дієздатності.

Висновки: 1. Викликають занепокоєння низькі рівні спеціальних знань фізичної підготовленості та рухових якостей студентів, особливо старших курсів. На третьому курсі було 34% студентів з низькими рівнями спеціальних знань з фізичної підготовленості та особливо низькі показники гнучкості – у 42%, динамічної рівноваги – у 52%, спритності – у 63% обстежених студентів.

2. Детальний систематичний аналіз рівнів спеціальних професійних знань з фізичної підготовленості та рухових якостей студентів дозволить корегувати конкретні навчальні програми студентів з метою підвищення їх професійної дієздатності.

3. У зв'язку з тенденцією погіршення рухових якостей студентів, на кафедрах фізичного виховання необхідно подальше вдосконалення не тільки основних навчальних програм, а також самостійних занять для студентів I–III курсів з усіх видів спорту, які культивуються в університеті .

Список використаної літератури:

1. Галіздра А.А. Основи спортивного тренування: Структура спеціальної фізичної підготовки волейболістів / А.А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. - К. : - 2008. -№ 11. – С. 7-9.

2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. - М.: ФИС, 1966. - С. 11, 43, 22, 60, 164, 167.

3. Зотов А.В. Атлетизм. Навчальний посібник. / А.В.Зотов, В.І.Терещенко. – Харків : Освіта. Виховання. Спорт, 2007. - 136 с.

4. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Под ред. А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – С. 36-45.

6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-методич. пособие / Р.Т.Раевский, С.М. Канишевский: под общ. ред. проф. Р.Т.Раевского. – Одеса : Наука и техника, 2010. - 380 с., ил. ISBN 978-966-1552-09-7.

7. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «КПИ», как форма физического совершенствования студентов / Афанасьев В.В., Бурлака И.В., Шишицкая В.И., Щербаченко В.К. – К. : - 2009. – С. 27.

8. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Національний технічний ун-т України; Київський політехнічний ін-т / Сичов Сергій Олександрович. – К. : - 2002. – 195 с. – Бібліогр. : С. 157-182.

9. Чустрак А.П. Підвищення професійного рівня майбутніх учителів / А.П. Чустрак // Науковий вісник південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. (Збірник наукових праць). Ювілейний випуск. До 190-річчя ПДПУ ім. К.Д.Ушинського. – Одеса : ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2007. – С. 108-116.

10. Чустрак А.П. Формування стратегії та оцінки навчання в умовах кредитно-модульної організації навчального процесу / А.П. Чустрак, В.В. Му-

сат // Науковий вісник південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського. (Збірник наукових праць), № 10-11. Одеса : ПДПУ імені К.Д.Ушинського, 2008. – С. 86-89.

11. Чустрак А.П. Рівні професійних знань та моторно-функціональних якостей студентів педагогічного ВНЗ / А.П. Чустрак, Г.В. Кучеренко, В.Д. Мурованій // Фізичне виховання студентської молоді, стратегія та інноваційні технології: монографія за матеріалами міжнар. симп. Одеса, 22-23 вер. 2011 р. / під заг. ред. проф. Р.Т Раєвського.- Одеса: Наука і техніка, 2011. - С. 327-331.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Хижня О.П.

В статті обґрунтовується нова парадигма арт-терапії як універсальної виховної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку підлітків в складних умовах сучасного суспільного буття. Підкреслюється, що важливим завданням педагогічної науки є розробка системи художньо-педагогічної освіти майбутніх учителів музики.

Ключові слова: нова парадигма, художньо-педагогічна підготовка, професійні можливості, художньо-педагогічна освіта.

В статье обосновывается новая парадигма арт-терапии как универсальной воспитательной системы, способной оптимизировать процесс личностного развития подростков в сложных условиях современного общественного бытия. Подчеркивается, что важной задачей педагогической науки является разработка системы художественного образования будущих учителей музыки.

Ключевые слова: новая парадигма, художественно-педагогическая подготовка, профессиональные возможности, художественно-педагогическое образование.

A new paradigm of art therapy is proved in this article. Art therapy is an universal educational system to be able to optimization individual evolution process of any human being in complicated conditions of the present-day social being. It is important today that the main task of the pedagogical science is to make system of the art education and of a future teacher of music.

Key words: a new paradigm, the art and pedagogical education, the professional possibility, the art and pedagogical education.

Потреби сьогодення, пов'язані з реформуванням художньо-педагогічної освіти в Україні, вимагають нових підходів до діяльності педагога як провідного суб'єкта освітнього процесу. Він вже не може персоніфікувати собою нормативну освітню діяльність, а стає активним суб'єктом, який реалізує в педагогічній професії свій спосіб життєдіяльності, готовність визначати