

ОПТИМІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Юрій МОСЕЙЧУК

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Молоді люди, поступаючи на навчання у вузи з метою стати спеціалістом з фізичної культури та валеології, користуються різними мотивами: небажанням служити в Армії; отримати вищу освіту; дотриматись настанови батьків або родичів; удосконалення своєї фізичної майстерності. Є лише найменша частина таких абітурієнтів, які бажають працювати вчителем фізичного виховання в школі [7]. Низький інтерес до фізичної культури в наш час пояснюється невисоким рівнем фізкультурної освіченості фахівців, які працюють в середніх навчальних закладах [4].

З цього можна зробити такі висновки, що студенти є дуже різні за станом здоров'я, фізичною підготовкою та відповідальністю. В цих умовах перед викладачами стоїть завдання не лише навчити, а й виховати у них любов та інтерес до вибраної спеціальності, покращити власне здоров'я кожного студента шляхом занять фізичною культурою.

Основна мета – це пошук шляхів оптимізації навчально-виробничої підготовки та покращення процесу адаптації студентів до навчання на перших курсах по спеціальності фізична культура й валеологія.

Виходячи з цього, слід вирішити наступні завдання:

1. Вивчити рівень фізичного стану (РФС) за методикою Є.А.Пирогової (1989) та показників сили волі [1] після занять з фізичного виховання протягом року.
2. Вивчити адаптаційні можливості організму в залежності від РФС та реакції на фізичне навантаження, досліджуючи рівень депо інсуліну [6] та катехоламінів [3] в еритроцитах.
3. Шляхом навіювання формувати у студентів прагнення до навчання і захоплення своєю майбутньою професією.

Дослідження РФС та психофізіологічних показників проводили весною, тобто після першого року навчання в основній групі. Всього обстежено 102 студенти, які склали три групи. У студентів першої групи (37 чоловік) вивчали РФС, а також вміст депо катехоламінів та інсуліну в еритроцитах крові. А у 35 інших студентів досліджували реакцію депо катехоламінів на фізичне навантаження (20 активних нахилів тулуба у швидкому темпі). І у решти 30 студентів вивчали показники функціонального стану нервової системи й сили волі. Цифровий матеріал обробляли статистичним способом за допомогою комп'ютерної програми "Statist".

Результати дослідження дали можливість виявити, що із 37 студентів 16,2 % мали середній РФС, а 43,4 % – вище середнього і 40,4 % – високий. У загальному всі студенти мали вище середнього РФС (табл.). Отримані дані свідчать про необхідність активного тренування з метою подальшого покращення стану здоров'я молоді, тому що у віці 18-19 років РФС повинен бути високим.

При дослідженні депо катехоламінів в еритроцитах було встановлено, що перехід від середнього у вищий та високий РФС супроводжувався підвищенням рівня даних гормонів (табл.).

Таблиця

Рівень фізичного стану (РФС), депо інсуліну та катехоламінів в еритроцитах крові ($M \pm m$)

РФС	К-сть і % обстежених	Середній показник РФС	Рівень депо катехоламінів (у. о.)	Рівень депо інсуліну (у.о.)
Середній	6 (16,2)	0,404±0,011	1,67±0,03	1,98±0,01
Понад середнього	16 (43,4)	0,524±0,01	1,89±0,04*	1,67±0,03*
Високий	15 (40,4)	0,733±0,02	2,15±0,03*	2,18±0,03*
Загальний показник	37 (100)	0,595±0,02	1,87±0,01*	1,99±0,02*

* Вірогідні зміни порівняно з показником попередньої групи студентів ($P < 0,05$).

Під впливом фізичного навантаження (20 активних нахилів тулуба) в середньому вміст катехоламінів в еритроцитах (відповідно з 3,20 у.о. до 4,81 у.о.) вміст катехоламінів в еритроцитах. Однак у студентів (13%), котрі мали високий вихідний рівень депо катехоламінів в еритроцитах (4,65 у.о.), фізичне навантаження викликало його зниження (3,78 у.о.), а у студентів з низьким вихідним рівнем гормонів в клітинах – підвищення. Отже, фізичне навантаження, загалом, викликає підвищення активності нервової системи. Змісту депонованого інсуліну в еритроцитах периферичної крові показало, що підвищення його не лінійний, а найвищі рівні спостерігаються у студентів з високим РФС. Це свідчить про участь еритроцитарних катехоламінів та інсуліну в адаптації організму до фізичних навантажень і забезпечення відповідного енергетичного рівня організму. Результати даного дослідження об'єктивно підтверджують висновок про взаємозв'язок між фізичним станом та показниками катехоламінів в еритроцитах.

Отримані нами результати узгоджуються з даними літератури [2,3] про те, що фізичне навантаження до фізичного навантаження супроводжується змінами функціонального стану нервової системи.

Висновки нашого дослідження сила волі у 82,76% студентів достатня, але серед студентів у 20,69% вона була близькою до слабкої. У 17,24% студентів виявилася недостатня сила волі, а у 13,79% була близькою до верхньої межі. Протягом першого року навчання всі, окрім 6 студентів, активно займалися в основній групі фізичного навантаження. Згідно з даними опитування та перевірки кафедральних документів у другому році навчання студенти адаптувалися до умов навчання й значно покращили свою успішність. Зменшилася кількість пропущених занять. За період першого року навчання студенти оволоділи теоретичними знаннями і практичними навичками, зменшилася кількість однодумців, які були щиро переконані в надзвичайній важливості фізичного навантаження для виховання дітей.

Висновки дослідження, які відображають РФС, студенти сприймають зацікавлено, що свідчить про їхню готовність для формування мотивації до активного подальшого тренування.

Висновки дослідження показали, що використані методики визначення РФС та рівня катехоламінів в еритроцитах дуже чутливі, відображають функціональний стан нервової системи і можуть бути використані студентами старших курсів для дослідження здоров'я й адаптації організму, підвищення успішності навчання.

Література:

1. Батаршев А.В. Тестирование и основной инструментарий практического психолога: Учеб. пособие. – 2-е изд. – М.: Дело, 2001. – 240 с.
2. Еритроцит при захворюваннях внутрішніх органів: патогенетична роль морфофункціональних змін, діагностичне та прогностичне значення, шляхи корекції / М.Ю. Коломієць, М.В. Шаплавський, Г.І. Мардар, Т.Я. Чурсіна. Чернівці. – 1998. – 237 с.
3. Мардарь А. И., Кладієнко Д. П. // Лаб. дело. – 1986. – № 10. – С. 586-589.
4. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Кліш І.С. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. Наук. пр. / Редкол.: О.С. Куц (голова) та ін. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця" – 2001. – С. 239-243.
5. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я. – 1986. – 156 с.
6. Сандуляк Л. И. // Доклады АН. СССР. – 1974. – Т. 219, № 4. – С. 1020.
7. Чернишенко Т., Зацерковна Л. Мотивація вибору вузу і спеціальності студентів факультету фізичного виховання // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. Наук. пр. / Редкол.: О.С. Куц (голова) та ін. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця" – 2001. – С. 274-278.

THE OPTIMISATION OF THE PREPARATION OF PHYSICAL CULTURE
YOUNG SPECIALISTS

U. MOSEICHUK

Chernivtsi National University named after Jurij Fedkovych

The article is devoted to research results concerning the level index of physical state, will power and hormones (insulin, catecholamine in blood erythrocytes). It could be used as objective criteria for the evaluation of health state and increase of motivation to study and personal students' professional growth.

СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕПТУАЛЬНОЇ МОДЕЛІ
ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олександр СОЛТИК

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Дослідження будь-якої професійної діяльності є процес її пізнання, виявлення системоутворюючих факторів, визначення її складових компонентів, всебічних зв'язків та відносин в ній тощо. Разом з тим головною умовою істинного пізнання професійної діяльності, стає її аналіз з боку зовнішньої та внутрішньої сторін. Ці складові діяльності