

# АКТУАЛЬНІСТЬ СУЧАСНИХ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВУЗІ

Т.Ю. Круцевич, доктор фізичного виховання і спорту, професор

Л.П. Пилипей, кандидат педагогічних наук, доцент

Українська академія банківської справи Національного банку України

**Анотація:** представлені дослідження мотивації до занять силовими видами спорту у студентів УАБС НБУ за період з 1997 р. по 2005 р. з метою створення системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Ключові слова:** мотивація, силові види спорту, професійно-прикладна фізична підготовка, студенти.

**Постановка проблеми.** Досвід роботи і значна кількість публікацій показує, що 50-60 % молодих фахівців після закінчення вищого навчального закладу не мають достатнього рівня розвитку загальних і професійно-прикладних фізичних здібностей, у них відсутня мотивація і розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності [3, 8].

Це свідчить про те, що існуючий стан організації професійно-прикладної фізичної підготовки ще не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на типологізованому рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують специфіку цільової спрямованості виробничої діяльності [4].

В той же час при вирішенні конкретних завдань професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх спеціалістів повинна здійснюватись в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, яка є основою практичного

розділу навчальної дисципліни „Фізичне виховання” у вузі. Професійно-прикладна фізична підготовка повинна базуватися на відповідній загально-фізичній підготовленості. Співвідношення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки може змінюватись в залежності від професії [10]. Зарубіжні автори підкреслюють, що заняттям за програмою спеціальної силових підготовки повинні передувати заняття із загальної фізичної підготовки, які спрямовані на всебічний розвиток силових здібностей та силових витривалості.

Наукове обґрунтування створенню сучасних оздоровчих систем з силових підготовки дали Заціорський В.М., Верхошанський Ю.В., Попов С.Н., Платонов В.Н.

Доказано, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп; нарощуванню м'язової маси; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній наявних та вигаданих „недоліків”, відновлення після травм, підвищення працездатності, гармонійної статури [2, 6].

Сучасні, відносно нові серед молоді види спорту такі, як бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, шейпінг характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість з використанням як традиційних (штанга, гантелі, гирі, гума тощо) так і нетрадиційних обтяжень (тренажери і пристрої зі змінним навантаженням) [5].

Фітнеспрограми побудовані на видах рухової активності і силових спрямованості – бодібілдинг, каланетика, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Вони успішно сприяють поліпшенню фігури з акцентом на так звані „проблемні” зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), важкодоступні внутрішні м'язи. Систематичні тренування сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцненню м'язів, формуванню гармонічної фігури) і практично не мають вікових обмежень [9].

Популярні серед студентської молоді сучасні види спорту раціональна система вищої школи повинна враховувати при побудові ефективної підготовки [7].

Звідси одним з головних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є формування нових підходів з використанням сучасних силових видів спорту, таких як бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика, каланетика, слім-джим, бодістайлінг), пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій.

Стає актуальним і важливим опитування знаннями, вміннями для побутової і професійної діяльності життєвоважливими, навичками роботи з вантажами; вдосконалення силових здібностей для потреб професійно-прикладної фізичної підготовки [1].

Нині все більше необхідним є наукове і методичне обґрунтування, застосування засобів фізичної культури і спорту в процесі підготовки студентів до конкретних видів праці. Пошук нових науково обґрунтованих форм, засобів і методів фізичного виховання, які відповідають вимогам прогресу, умовам праці і життя в наш час є найважливішим завданням теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки.

Відповідно якість підготовки, в тому числі і фізичної, для майбутньої професійної діяльності молодого спеціаліста набуває не тільки особистого, але і соціально-економічного значення.

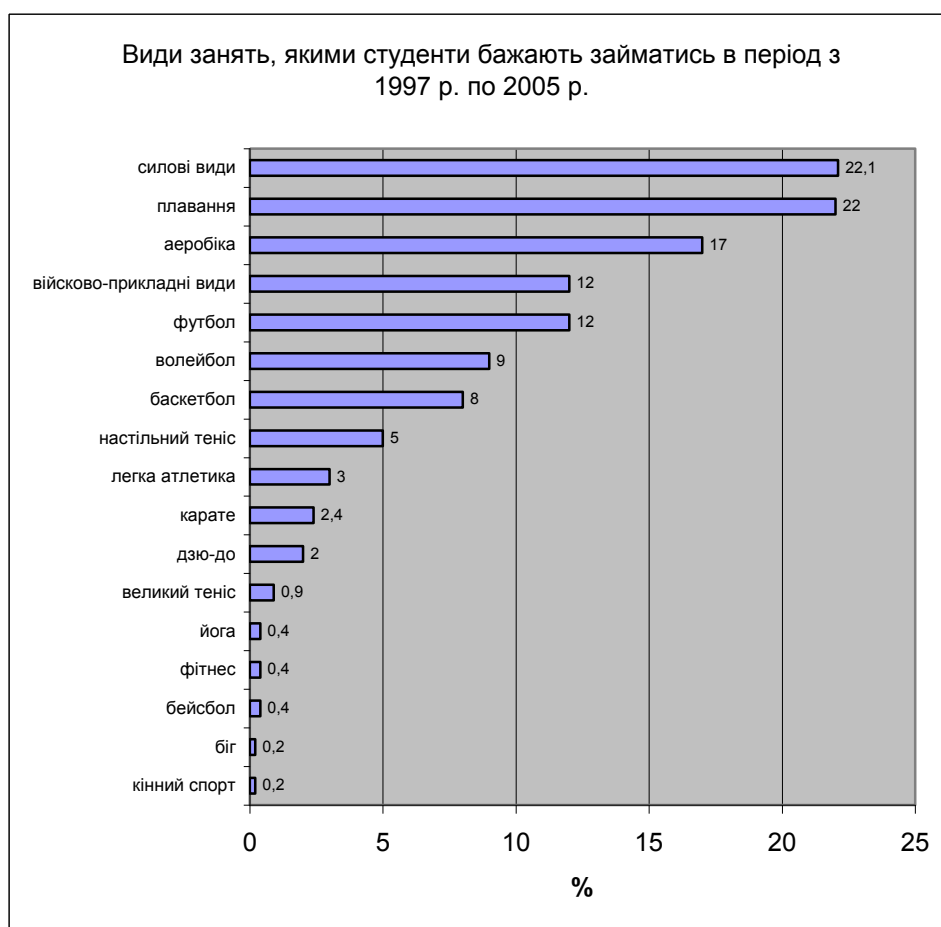
**Мета роботи:** визначити місце і роль сучасних силових видів спорту в житті студентів, а також важливість їх для професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Методи, організація досліджень:** аналіз літературних джерел та документації; соціологічні, педагогічні спостереження; опитування; анкетування; системний аналіз.

В анкетному опитуванні взяли участь 2100 студентів Української академії банківської справи Національного банку України.

Дослідження проводились щорічно у вересні з 1997 р. по 2005 р. Для проведення дослідження використовувались анкети. В результаті отримана така інформація: форми дозвілля і хоббі; статус здоров'я і фізичної культури у мікросоціумі; уявлення про шляхи успішного оволодіння професією; знання стану свого здоров'я; засоби і методика занять фізичною культурою і спортом, нетрадиційними системами оздоровлення; наявність інвентарю, умов для занять силовими видами спорту.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Результати анкетування (рис. 1) з 1997 р. по 2005 р. показали, що 22 % студентів бажають займатись плаванням; сучасними силовими видами спорту – 20,1 %; аеробікою – 17 %; прикладними видами і футболом – по 12 %; волейболом – 9 %; баскетболом – 8 %; настільним тенісом – 5 %; легкою атлетикою – 3 %; карате – 2,4 %; дзю-до – 2 %; рештою видів спорту – 1 %.



*Рис. 1 Види занять, якими студенти бажають займатись в період з 1997 р. по 2005 р.*

Результати досліджень показують, що фізична культура і спорт займають значне місце поряд з іншими видами дозвілля студентів. Однак серед всіх респондентів фізкультурою і спортом займаються тільки 38,4 %. Причини цього найрізноманітніші. Так, відсутність умов та інвентарю за місцем проживання становить 69,1 %; відсутність знань з методики самостійних занять – 81,3 %; відсутність вільного часу – 64 %. Не сприяє формування мотивації до занять і система фізичної культури і спорту у школах – 36,1 %. Система фізичного виховання у школах побудована на принципах і програмах, які не враховують інтереси, мотивацію сучасної молоді. Не враховуються сучасні і популярні види спорту, системи оздоровлення у 94 %. Засоби фізичної культури не досить адекватні рівню підготовленості і умовам, в яких знаходяться студенти.

Основою побудови процесу фізичного виховання є нормативний підхід, при якому особа студента другорядна, а на перше місце виходить середній нормативний показник. Особа ж з її індивідуальними особливостями важлива тільки як засіб досягнення певного, заданого їй, спортивного показника.

В той же час серед студентів популярні види занять сучасними силовими видами спорту – 22,1 %; дзю-до – 2 %; карате – 2,4 %; плавання – 22 %; військово-прикладні види – 12 %. Прагнення до здорової тілесності, тобто мати тільки "фігуру" або здорову купу м'язів і міцний кулак, спостерігається у 48,5 %. Тільки враховуючи і гармонійно поєднуючи світогляд студентів у двох аспектах – функціональному (прагматичному, утилітарному) і культурологічному (філософському), можна створити ефективну систему професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі.

На підставі проведених досліджень в УАБС НБУ, починаючи з 1997 р., системно створено 3 спортивні бази для занять професійно-прикладною фізичною підготовкою.

За місцем проживання в гуртожитку № 2 реконструйовано допоміжні приміщення, створені тренажерні зали і зали для спортивних ігор та ОФП.

Враховуючи побажання студентів, в головному навчальному корпусі обладнані зали для атлетизму, тренажерні, шейпінгу і єдиноборств. Для занять спортивними іграми і ОФП збудований універсальний зал з відповідними роздягальнями, санвузлами і душовими. За місцем проживання студентів в гуртожитку № 1 збудований універсальний легкоатлетичний манеж з тренажерними залами фірми "Мондо", науковою лабораторією, яка обладнана комплексами REV-9000, тренажерами фірми "Техноджим".

На підставі дослідження сформовані навчальні групи за інтересами до певних силових видів спорту, розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки.

Отримані такі результати досліджень:

- сформовані навчальні групи за інтересами до сучасних силових видів спорту;
- мотивація до занять поліпшилась, внаслідок чого тижневий руховий режим у студентів збільшився з 4 години в 1997 р. до 8 годин на тиждень у 2005 р.;
- врахування спрямованості мотиваційної сфери у студентів до сучасних силових видів спорту призвело до зникнення такої категорії студентів, які звільнені від занять фізичними вправами;
- середній бал з фізичного виховання становить 4,1 бала у 2005 р. порівняно з 3,6 бала у 1997 р.

#### **Висновки:**

1. Врахування сфери мотиваційних інтересів, форм проведення занять з сучасних силових видів спорту дає можливість сформувати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами у вузі.
2. Тільки поєднання психічних і духовних цінностей з біологічними і соціальними функціями зумовлює вищий рівень сприйняття студентами важливості здоров'я.

3. Наукове обґрунтування досліджень впливу сучасних силових видів спорту дасть можливість створити ефективну систему професійно-прикладної фізичної підготовки у вузах.

**Подальші дослідження:** дослідити динаміку сили основних груп м'язів тулуба, рук і ніг під впливом експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

**Аннотация:** представленные исследования мотивации к занятиям силовыми видами спорта у студентов УАБД НБУ за период с 1997 г. по 2005 г. с целью создания системы профессионально-прикладной физической подготовки.

**Ключевые слова:** мотивация, силовые виды спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты.

**Annotation:** here are given analyses of motivation for the sports involving strength in kinds of sport of students of Ukrainian Academy of Banking (NBU) during the period 1997 to 2005 with the purpose of creating system of professionally applied physical training.

**Keywords:** motivation, strength in kinds of sport, professionally applied physical training, students.

## Література

1. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. – Слобожанський науково-спортивний вісник, № 9. – Харків: 2005. – С. 37-39.
2. Жичкин А.Е. Основи бодібілдингу. – Харків, НТУ „ХПИ”. – 2001. – 100 с.
3. Магльований А.В., Софронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. – Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. – Львів: Вид. „ЛП”, 1997. – 128 с.
4. Осіпцов А., Пристленська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації. // Молода спортивна наука України НВФ „Українські технології” Вип. 10. – 2006. – С. 313-318.
5. Олешко В.Г. Силові види спорту. – Київ: Олімпійська література. – 1999. – 287 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 288 с.
7. Платонов В.Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования. Теория и практика физической культуры, 1990. – № 4. – С. 5-10.
8. Раєвський Р., Канішевський С. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті авторської інтеграції України: Матеріали міжн. Наук.-практ. Конф. – Тернопіль, 2004. – С. 335-337.
9. Теория и методика физического воспитания под редакцией Т.Ю. Круцевич. – Т. 2 Методика физического воспитания различных групп населения. К.: Олимпийская литература. – 2003. – С. 360-362.
10. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая подготовка. – Берлин: Шпортферлаг. 1998. – С.71, 140.



## **Авторська довідка**

**Прізвище, ім'я по батькові:** Пилипей Леонід Петрович

**Місце роботи:** Українська академія банківської справи Національного банку України (м. Суми)

**Посада:** Завідувач кафедри фізичного виховання

**Наукова ступінь:** доцент

**Вчене звання:** кандидат педагогічних наук

**Службова адреса:** м. Суми, вул. Петропавлівська, 57

**Домашня адреса:** м. Суми, вул. Лесі України, 4, кв. 53

**Телефон:** 8(0542) 619-912; 219-912; 360-148