

**ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ТА
ЗДАТНОСТІ СПРЯМОВАНОГО ВИКОРИСТАННЯ
РІЗНОМАНІТНИХ ЗАСОБІВ САМОПІДГОТОВКИ ДО
МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Безніс П.С., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Фізична підготовка розвиває в людини вміння швидко опанувати нові види рухів і застосовувати набуті навички на практиці та в повсякденному житті. Основу фізичної підготовленості становлять систематичні заняття фізичними вправами і спортом, унаслідок яких формуються й удосконалюються різноманітні рухові навички та фізичні якості, поступово розвивається тренуваність, яка характеризується комплексом морфологічних і функціональних зрушень діяльності організму, покращанням механізмів регулювання й адаптації до фізичних навантажень, пришвидшенням процесів відновлення [1]. У процесі навчання передбачається вирішення таких виховних, освітніх, розвивальних та оздоровчих завдань:

- виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно - прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої трудової діяльності та тренування;

- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Заняття з фізичного виховання у ЗВО спрямовані не тільки на оволодіння різноманітними руховими діями та розвиток основних фізичних якостей, а й на формування спеціальних систематизованих знань, інтересів, мотивацій, що сприяє виробленню в студентів потреби в постійному фізичному самовдосконаленні та самовихованні.

По-перше, викладач має сформувати у студентів осмислене ставлення та стійкий інтерес до загальної мети та конкретних завдань занять. Другим напрямом є стимулювання свідомого контролю й аналізу своїх дій кожним учнем. Викладач також зобов'язаний виховати у тих, хто займається, творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність. Це магістральний шлях, що сприяє досягненню високих результатів на кожному занятті, і, головне, - це обов'язкова умова вирішення завдань впровадження фізичної культури в повсякденне життя [2].

Важливо пояснити студентам те, який вплив справляє фізична підготовка на організм, який сенс усіх навчально-тренувальних процесів. Комплекс тренувальних засобів і методів, що застосовуються на всіх етапах навчально-тренувального процесу, має забезпечити створення міцної бази всебічної рухової підготовленості. Навчально-тренувальний процес сприяє поліпшенню координації та автоматизації м'язових рухів, підвищенню працездатності, розвитку кмітливості, розрахунку, швидкості реакції, витривалості, краси тіла і духу. Посилена м'язова робота значно збільшує потребу в кисні, тобто сприяє тренуванню дихальної та серцево-судинної системи, розвитку серцевого м'яза та м'язів грудної клітки. М'язова робота сприяє поліпшенню настрою, створює відчуття бадьорості і в кінцевому підсумку призводить до підвищення життєдіяльності всього організму.

Викладачі фізичної культури прагнуть до розвитку таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість, витривалість. Зниження рівня фізичної підготовленості може призвести до таких наслідків - атрофії м'язової та кісткової тканини; зменшення життєвої ємності легень; порушення діяльності серцево-судинної системи; застою крові в кінцівках [3]. Усі види занять, які пов'язані з активною руховою діяльністю, покликані сприяти нормальному функціонуванню основних систем організму, удосконалювати цю діяльність і створювати передумови для підтримання та зміцнення здоров'я.

За допомогою спеціально підібраних фізичних вправ можна поліпшити багато показників фізичного розвитку (масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легень). Однак кожному студенту необхідно навчитися «розуміти» свій організм, «прислухатися» до його роботи, постійно спостерігати й аналізувати його реакції на всілякі навантаження [4]. Фізична підготовка учнів оцінюється за результатами складання контрольних нормативів і тестів. Для перевірки фізичної підготовленості студентів на початку та наприкінці навчального року проводять тестування, спеціально розроблене з урахуванням спрямованості діяльності майбутніх спеціалістів (біг на 2-3 км, біг на 100 м, стрибок у довжину з місця, підтягування, тест на гнучкість та ін.). Це дає змогу більш повно оцінити загальну фізичну підготовку, а також визначити рівень розвитку основних фізичних якостей та індивідуальних здібностей студентів. На підставі всіх результатів тестів, визначається загальний рівень фізичної підготовленості студента і всієї навчальної групи. Більшість фізичних вправ комплексу можна виконувати в домашніх умовах і тому студент досить скоро усвідомлює, що поліпшення результатів залежить тільки від нього самого, прикладає максимум зусиль, щоб виконати тест, а потім продемонструвати його на заняттях.

Але не варто забувати, що в кожного студента свої індивідуальні

психофізіологічні особливості. Сила впливу фізичних вправ залежить від статі, від рівня їхньої активності та зацікавленості, від рівня знань, умінь і фізичного розвитку. Викладач має знайти підхід до кожного студента, вчасно виявити й допомогти подолати тимчасові труднощі, сприяти подальшому розвитку їхніх здібностей і схильностей. Навчати потрібно не того, що він може без особливих зусиль засвоїти на основі досягнутого рівня розвитку, а того, що сьогодні йому не під силу, що сьогодні він зможе зробити тільки за допомогою викладача і лише завтра - самостійно.

Для найбільшої ефективності використання засобів самостійної роботи над фізичною підготовленістю треба чітко сформулювати завдання для фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням завдань заняття. Перше - грамотно будувати заняття. Друге - розкривати технологію навчального процесу, роблячи її доступною кожному, хто займається. Конкретна постановка завдання, що вказує на характер і мету майбутньої діяльності на заняття, допомагає студентам точніше класифікувати фізичні вправи, які вони виконують, за їхньою специфічною спрямованістю, сприяє якісному предметному аналізу результатів діяльності під час підбиття підсумків. Зміст навчального процесу посилює освітню функцію заняття, поповнює запас про спеціальні та підвідні вправи, а це, своєю чергою, зміцнює базу студентських знань.

Література:

1. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2002. 16 с.
2. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. К.: Мін. освіти і науки України, 2003. 20 с.
3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. ЛДІФК, Л. 2003. 20 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : навчальне видання. Том 1 К. : Олімпійська література, 2008. 391 с