

Оцінка рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості сучасного студента

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В доповіді винесена на огляд проблема оцінки фізичної підготовленості, як ефективний спосіб залучення студентів до занять фізичною культурою, та можливість досліджувати рівень особистої фізичної підготовленості кожного студента протягом усіх років навчання.

Ключові слова: фізична підготовка, студенти, фізичний розвиток, фізичне виховання, тести.

Abstract

The report outlines the problem of assessing physical fitness as an effective way of engaging students in physical education, and the ability to explore the level of personal fitness of each student during all years of study.

Keywords: physical training, students, physical development, physical education, tests.

Вступ

Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальну діяльність студента все більш інтенсивною і напруженою. Відповідно, зростає і значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання, підготовки молодих людей до професійної діяльності. Одним з важливих результатів процесу фізичного виховання у ВНЗ є загально-фізична і професійно-прикладна фізична підготовленість студентів.

Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки, що виражається в певному рівні розвитку фізичних якостей, придбання рухових навичок і умінь, необхідних для успішного виконання тієї чи іншої діяльності. Роль фізичної підготовленості студентів багатогранна. Фізична підготовленість не тільки сприяє зміцненню здоров'я і високої працездатності, а й створює передумови для успішної професійної діяльності, побічно проявляючись в ній через такі фактори, як стан здоров'я, ступінь фізичної тренуваності, адаптація до умов праці. Одним з найважливіших стратегічних завдань на етапі модернізації системи вищої освіти України є забезпечення якісної фізичної підготовленості студентів на рівні міжнародних вимог. Спостереження останніх десятиліть виявили, що під впливом різних чинників спостерігається погіршення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Досліджуючи стан здоров'я молоді, В.Н. Платонов (2009) зазначає, що вища школа одержує 70% хворих, випускає 90%. До 60% молодих фахівців, які поступають на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія (Р.Т. Раєвський, 2000). В Резолюції Національного конгресу Спортивної студентської спілки України, ухваленої 25 травня 2018 року у місті Луцьку, висловлена стурбованість, що до щорічного загальноукраїнського тестування фізичної підготовленості у 2017 році за станом здоров'я було допущено менше половини студентської молоді; серед студентів, які брали участь у тестуванні, високий рівень фізичної підготовленості має 15,4% осіб, достатній рівень – 31,1%, середній рівень – 33,6%, низький рівень – 19,9%. Ці дані вказують на відсутність у більшості студентів активних зусиль на підтримання належного рівня своєї фізичної підготовленості.

Одним з найпоширеніших є визначення рухової підготовленості як бази, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, основи високої працездатності, важливого показника фізичного здоров'я. Традиційно вважається, що рухова підготовленість – результат рухової активності людини, її інтегральний показник, тому що під час виконання рухових дій у взаємозв'язок вступають всі органи та системи організму.

Результати дослідження

Тестування рухової підготовленості людини включає виконання комплексу, стандартизованих рухових дій, що дозволяють оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, пружкості, спритності та гнучкості, що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я.

Згідно з Тематичним планом науково-дослідних робіт у жовтні 2018 року було здійснено моніторинг рухової підготовленості студентів I-IV курсів ВНТУ. Дослідженням було охоплено 1857 студентів ВНТУ (допущено до тестування 1539 юнаків і 318 дівчат). Для вирішення завдань дослідження нами були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; спостереження; педагогічне тестування; синтез, порівняння та узагальнення отриманих даних; методи математично статистики.

Програма тестування була складена згідно з Наказом Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Були дотримані як загальні положення так і вимоги до виконання тестів.

Юнаки виконували такі тести: рівномірний біг 3000 м, підтягування, нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи, біг 100 м і човниковий біг 4 x 9 м (студенти 1-3 курсів), стрибок у довжину з місця і піднімання тулуба в сід за 30 с (студенти 4-го курсу).

Дівчата виконували такі тести: рівномірний біг 2000 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи, біг 100 м і човниковий біг 4 x 9 м (студентки 1-3 курсів), згинання і розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (студентки 4-го курсу).

Висновки

Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат 4-го курсу включала суму балів, одержаних ними за 5 тестів і додаткових балів за розрахунок індексу маси тіла.

Проведенню тестування передували навчально-виховний процес з підготовки студентів до оцінювання фізичної підготовленості. Заняття проводилися впродовж 6 тижнів з розрахунку 2 годин на тиждень академічними групами чисельністю 25-30 осіб. Студенти набули необхідних умінь, були ознайомлені з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки. Результати оцінювання фізичної підготовленості представлені в Таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати оцінки фізичної підготовленості студентів ВНТУ

Кількість осіб, які допущені до тестування			Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості											
			високий			достатній			середній			низький		
всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
	ч	ж		ч	ж		ч	ж		ч	ж		ч	ж
1857	1539	319	130	122	8	398	364	34	650	519	131	679	533	146

Ці дані засвідчують значну кількість студентів з середнім (35,00%) і низьким (36,6%) рівнями рухової підготовленості.

У 2018 році було продовжено аналіз результатів оцінювання фізичної підготовленості студентів, отриманих у 2017 році. В Таблиці 2 наведені показники фізичної підготовленості юнаків. Вони засвідчують, що з 1496 юнаків 9,1% мають високий рівень рухової підготовленості, 19,9% – достатній, 28,3% – середній, 42,7% – низький.

Можна констатувати, що тільки 29% юнаків мають рівень рухової підготовленості у діапазоні від високого до достатнього, а решта 71% – у діапазоні від середнього до низького. Привертає увагу тенденція збільшення відсотка юнаків з рівнем рухової підготовленості від середнього до низького від першого до третього курсів – 67,3%, 70,4% і 72,3% відповідно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Олійник, О. М. Основні шляхи формування потреб молоді щодо спортивноорієнтованного фізичного виховання / О. М. Олійник, Д. Д. Кучма // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць I Міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 16–17 квітня 2015 року) : у 2 т. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – Т. 1. – 169–172с.

2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповн.) // Відом. Верхов. Ради України. – 1994. – №14. – 80с.

3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148 // Офіц. вісн. України. – 2004. – № 39.

Тихонова Світлана Володимирівна – ст. викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет. E-mail: tixonsv68@gmail.com

Tikhonova Svetlana Vladimirovna - art. Teacher of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical. E-mail: tixonsv68@gmail.com