

Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів

Коваленко Ю.О.

Запорізький національний університет

Анотація:

У статті вивчено динаміку рівня фізичної підготовленості студентів. Відмічена тенденція щодо зниження рівня фізичної підготовленості студентів 1-3 курсів. Представлені методичні рекомендації щодо вдосконалення системи організації фізичного виховання студентів Запорізького національного університету. Вивчено динаміку показників фізичної підготовленості студентів 1, 2, 3 курсів різних років навчання. Визначено основні причини зниження рівня фізичної підготовленості студентів. Надано рекомендації кафедрі фізичного виховання щодо фізичної підготовленості студентів.

Коваленко Ю.А. Изучение динамики уровня физической подготовленности студентов. В статье изучена динамика уровня физической подготовленности студентов. Отмечена тенденция к снижению уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов. Представлены методические рекомендации по усовершенствованию организации физического воспитания студентов Запорожского национального университета. Изучено динамику показателей физической подготовленности студентов 1, 2, 3 курсов разных лет обучения. Определены основные причины снижения уровня физической подготовленности студентов. Даны рекомендации кафедре физического воспитания относительно физической подготовленности студентов.

Kovalenko Y.A. Study of dynamics of level of physical preparedness of students. The dynamics of level of physical preparedness of students is studied in the article. A tendency is marked to the decline of level of physical preparedness of students of 1-3 courses. Methodical recommendations are presented on the improvement of the system of organization of physical education of students of the Zaporizhzhya national university. The dynamics of indexes of physical preparedness of students 1, 2, 3 courses of different years of teaching is studied. Principal reasons of decline of level of physical preparedness of students are certain. There are recommendations the department of physical education in relation to physical preparedness of students.

Ключові слова:

студенти, динаміка, фізична підготовленість.

студенты, динамика, физическая подготовленность.

students, dynamics, physical preparedness.

Вступ.

Відомий у науковій літературі факт, що з кожним роком здоров'я населення України погіршується, кількість людей, що мають хронічні захворювання всупереч всьому наближається до стовідсоткової позначки. Найбільш вражає те, що дана тенденція прогресує у дітей, підлітків і як наслідок цього у студентської молоді. А у більш ніж 2/3 дорослого населення показник здоров'я відповідає задовільному рівню [1, 2].

Щорічні медичні обстеження студентів Запорізького національного університету лише підтверджують цю невтішну ситуацію. Так на початок 2010 навчального року вже тільки 42,3% студентів, які поступили на 1-й курс, були віднесені до основної медичної групи (у попередні роки ця цифра перевищувала 60%). До підготовчої медичної групи, із загальної кількості обстежених студентів, було віднесено 3,6%, до спеціальної – 5,2%, до ЛФК – 2,2%, звільнені від занять фізичним вихованням склали 2,1%. Нажаль, такий розподіл студентів за медичними групами є характерним і для студентів 2-4 курсів.

Науковці стверджують, що матеріалізований результат процесу фізичного виховання – рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, ступінь розвитку професійно значущих фізичних здібностей. Проте існуюча система вищої освіти ставлячи високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді, негативно позначається на стані їх здоров'я [1, 2, 3]. А характерним для існуючої системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах є те, що заняття не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції у студентів [5].

Отже, нажалі погіршення стану здоров'я веде до зниження рівня фізичної підготовленості студентів.

За останні часи кількість публікацій з вивчення проблеми організації фізичного виховання студентів ВНЗ зростає, проте залишається багато наукових і

практичних питань, вирішення яких може мати суттєве значення для розуміння механізмів підвищення рівня здоров'я юнаків та дівчат, і як наслідок рівня їх фізичної підготовленості.

Робота виконана за планом НДР Запорізького національного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження. Вивчити динаміку показників фізичної підготовленості студентів 1, 2, 3 курсів різних років навчання.

Методи і організація дослідження. Дослідження було проведено на базі Запорізького національного університету, в якому приймали участь студенти 1 курсу спеціальності «Туризм» у кількості 34 чоловік; 2 курсу у кількості 28 чоловік, 3 курсу у кількості 38. Студентів було розподілено на 2 групи. До першої групи (К1) увійшли студенти 1, 2, 3 курсів поточного навчального року, до другої групи (К2) – студенти попередніх років навчання.

У ході дослідження здійснювали: аналіз журналів викладачів з обліку успішності студентів з фізичного виховання, щоденників здоров'я студентів; тестування й аналіз рівня фізичної підготовленості студентів обох досліджуваних груп: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулубу вперед з положення сидячи, піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 30 сек., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, орієнтація в просторі; розподіл студентів за рівнями фізичної підготовленості на основі розробленого комплексу тестів з контролю розвитку фізичних якостей студентів; опитування викладачів та студентів, на основі яких були розроблені методичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ; обробку результатів за допомогою стандартних методів математичної статистики.

Результати дослідження.

На підставі результатів тестування рівня фізичної підготовленості обох досліджуваних груп зафіксовано тенденцію щодо зниження показника

в бігу на 30м, підніманні тулубу в сід з положення лежачи та орієнтації в просторі у юнаків, студентів-першокурсників.

Так, рівень показників юнаків другої контрольної групи перевищував рівень юнаків першої контрольної групи за трьома тестами. Високий рівень показників зафіксований у юнаків першої контрольної групи в стрибку в довжину з місця, другої – в бігу на 30м та стрибку в довжину з місця.

Відповідно показники дівчат 1 курсу обох контрольних груп не відповідали високому рівню. У результаті більш детального аналізу показників відмічено, що рівні показників дівчат за всіма тестами не змінилися. Проте середні значення у всіх тестах дівчат групи K2 перевищували результати дівчаток групи K1.

Достовірність розбіжностей між показниками дівчат 1 курсу вивчена у стрибку в довжину з місця. Отже у дівчат-першокурсниць зафіксовано зниження середніх значень всіх показників фізичної підготовленості, проте рівень їх не змінився.

В результаті проведення порівняльного аналізу показників юнаків 2 курсу різних років навчання зафіксовано, що всі середні значення групи K2 є нижчими, аніж групи K1.

У свою чергу рівні показників юнаків групи K1 були вищими у стрибку в довжину з місця, підніманні тулубу, згинанні та розгинанні рук і в орієнтації в просторі. Високий рівень показника у юнаків групи K2 зафіксовано в бігу на 30м, у юнаків групи K1 – у прояві у швидкісно-силових (в стрибку в довжину з місця) та швидкісних здібностей (в бігу на 30м).

Достовірних розбіжностей між показниками юнаків не виявлено у жодному з тестів. Таким чином, тенденція щодо зниження рівня фізичної підготовленості не виявлена.

Порівнюючи показники фізичної підготовленості дівчат 2 курсу виявили наступне. Так, рівні показників дівчат групи K1 виявилися вищими у п'яти з шести тестів. У дівчат групи K1 жоден із показників не відповідав низькому рівню, проте як низькому рівню у дівчат групи K2 відповідали показники у стрибках у довжину з місця та нахилі тулубу. А жоден із показників дівчат цієї групи не відповідав високому рівню. Достовірність розбіжностей виявлена у підніманні тулубу і згинанні та розгинанні рук. Отже тенденція до зниження показників дівчат не зафіксована.

Розглядаючи показники юнаків 3 курсу, то відмічена тенденція щодо їх зниження. Середні значення показників юнаків попередніх років навчання виявилися кращими. Проте у юнаків групи K1 жоден із показників не відповідав низькому рівню. Прояв швидкісних здібностей у юнаків цієї групи відповідав високому рівню, а швидкісно-силових, сили м'язів черевного пресу та координаційних здібностей – достатньому. Порівняно з групою K2, прояв швидкісних здібностей юнаків цієї групи відповідав високому рівню, а всіх інших – достатньому. Була виявлена тенденція до достовірності у стрибках у довжину з місця на користь юнаків групи K2.

У дівчат 3 курсу також виявлена тенденція щодо зниження рівня швидкісно-силових показників, сили м'язів черевного пресу та координаційних здібностей. А середні значення в стрибках у довжину з місця відповідало низькому рівню порівняно зі значенням дівчат попередніх років навчання (достатній рівень). Значення показників дівчат групи K2 у підніманні тулубу та орієнтації у просторі відповідали високому рівню.

Судячи з даних розподілу студентів за рівнями фізичної підготовленості, слід відмітити, що кількість юнаків 1 курсу, які мали високий рівень фізичної підготовленості зменшилася на 2% і склала у групі K1 вже 28%. Юнаків 1 курсу з низьким рівнем фізичної підготовленості також побільшало (18%). Однак на 2 курсі кількість студентів, які мали високий рівень фізичної підготовленості, зросла і склала 72% порівняно з попереднім другим курсом (68%).

Аналогічно з першим курсом виявилася тенденція щодо розподілу юнаків на 3 курсі. Так кількість юнаків з високим рівнем фізичної підготовленості знизилася з 56% (попередні роки навчання) до 40%.

Розглядаючи особливості розподілу дівчат 1-3 курсів характерною є тенденція щодо зниження їх кількості з високим рівнем фізичної підготовленості на всіх курсах. З низьким рівнем фізичної підготовленості також більшало на всіх курсах. А на 1 курсі зафіксовано 22% дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Основними причинами зниження рівня фізичної підготовленості студентів, на нашу думку, є такі: збільшення навчального навантаження та стресів під час навчання у ВНЗ; погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу до ВНЗ; недосконалість процесу фізичного виховання у ЗОШ; зниження кількості тих, хто займаються спортом починаючи зі школи та під час навчання у ВНЗ; зменшення зацікавленості до фізичного виховання та свого здоров'я; низький рівень спеціальних знань щодо здорового способу життя; замала кількість занять з фізичного виховання на тиждень (1-1,5 занять на тиждень); обмаль безкоштовних секційних занять з різних видів спорту; відсутність потреби до регулярних занять фізичними вправами; низький рівень мотивації студентів щодо занять фізичною культурою; відсутність агітації студентів щодо занять фізичною культурою, недостатня кількість фізкультурно-спортивних заходів.

Відповідно отриманих даних дослідження вважаємо, кафедри фізичного виховання Запорізького національного університету необхідно:

1. Постійне оновлення змісту програми з фізичного виховання студентів, а також використання різноманіття форм його організації.
2. Об'єктивно і більш чітко діагностування фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів з метою корекції їх рівня.
3. Здійснювати контроль за ефективністю фізичного виховання з боку викладачів, індивідуально оцінюючи здібності кожного студента за використовуючи сучасні комп'ютерні технології.

4. Здійснювати диференційний підхід до занять студентів.
5. Здійснювати розподіл студентів для занять у навчальний час відповідно їх спортивних інтересів.
6. Збільшувати кількість груп спортивного удосконалення з різних видів спорту та кількість студентів які в них займаються.
7. Поновити обов'язкове складання тестів з оцінки показників фізичної підготовленості.
8. Сприяти виникненню у студентів мотивів до діяльності на основі отриманої інформації про себе і зовнішнє середовище, на основі обов'язкового ведення студентами «Щоденника здоров'я».
9. Забезпечити доступність навчально-методичних посібників для студентів різних спеціальностей з питань фізичного виховання.

Висновки.

Проведені дослідження зі студентами вищих навчальних закладів підтвердили свідчення багатьох дослідників, що рівень фізичної підготовленості студентів з кожним роком має тенденцію щодо зниження, який не відповідає належному рівню. Тому необхідно зробити акцент на вдосконаленні існуючої системи фізичного виховання студентів ВНЗ шляхом створення умов кафедрами фізичного виховання, що сприятимуть підвищенню рівня здоров'я студентської молоді і наслідок цього рівня їх фізичної підготовленості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку комплексу тестів з оцінки фізичної підготовленості студентів з урахуванням рівня їх здоров'я.

Література:

1. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания.– К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.: ил.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.: ил.
3. Довженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Людмила Павлівна Долженко; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2007. – 21 с.
4. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії / С. Дещаківська // Молода спортивна наука України. – Вип. 8: у 4 т. – Львів: НВФ Українські технології, 2004. – Т. 3. – С. 94-98.
5. Русланов И.П. Методические указания к профессионально-прикладной подготовке / И.П. Русланов, Г.В. Космачевский. – К.: Учебно-методический кабинет по высшему образованию Украины, 1989. – 27 с.

Надійшла до редакції 03.11.2010р.
Коваленко Юлия Алексеевна
ulinda@bk.ru