

ОБГРУНТУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Загородній В.В., Ярославська Л.П.

Черкаський державний технологічний університет

В ході дослідження використовувались теоретичні методи (аналіз та узагальнення наукової літератури), емпіричні методи (опитування), тестування (для визначення рівня фізичної підготовленості), методи математичної обробки даних. В результаті визначення та оцінки ступеню фізичної підготовленості студентів Черкаського державного технологічного університету (ЧДТУ) встановлений низький її рівень і свідчить про ризики виникнення порушень у стані їх здоров'я, насамперед, функцій серцево-судинної і центральної нервової системи, опорно-рухового апарату. Отримані результати досліджень свідчать про необхідність фізичного удосконалення студентської молоді шляхом підвищення інтенсивності навантажень під час занять фізичним вихованням, залучення студентів до занять в спортивних секціях, підвищення мотивації щодо самостійних занять фізичною культурою, здорового способу життя.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична культура, фізичний стан, фізичне здоров'я студентів, фізична досконалість.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я студентської молоді як інтелектуального потенціалу держави була і залишається актуальною на сьогоднішній день. Це пов'язано з тим, що протягом останніх років відмічається чітка тенденція до погіршення стану її здоров'я та фізичного розвитку. Спостерігається загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, порушення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості [1].

Все це відбувається на фоні інтенсивного процесу навчання, що супроводжується постійним нервово-емоційним напруженням, зниження рухової активності студентів, зокрема й через зменшення кількості академічних годин з фізичного виховання, а то й повної відмови від цієї дисципліни в багатьох вищих навчальних закладах.

Сьогодні недооцінюється роль фізичної культури у формуванні здоров'я молоді. Основна її маса хронічно не задовольняє своєї видової біологічної потреби у руховій активності. Відсутня не тільки мода на здоров'я і фізичну досконалість, культ здоров'я, але й не розроблені соціально-економічні стимули, які здатні формувати активне ставлення кожного до власного і суспільного здоров'я. Адже саме фізична підготовленість людини є одним із критеріїв здоров'я, а у практиці фізичного виховання студентів ВНЗ – основним критерієм його ефективності, зокрема розвитку фізичних якостей, формування рухових вмінь, зміцнення здоров'я [2, 3, 4, 5, 6].

Зазначимо, що саме специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання, є спрямованість на біологічну сферу: зміна функціональних можливостей окремих систем організму, розвиток рухових якостей, підвищення опірності зовнішнім чинникам. Заняття фізичним вихованням в умовах перебування у ВНЗ є головною і практично єдиною можливістю, здатною запобігти фізичній деградації українського студентства [7].

Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що

передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, якого досягнуто в процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість – результат фізичної активності студентів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи і системи організму [8].

Вивчення рівня фізичної підготовленості є важливим завданням для обґрунтування організаційно-педагогічних заходів покращення фізичного виховання студентів у ВНЗ. Необхідність її оцінювання викликана потребою визначення оптимальних фізичних навантажень, доцільністю адекватного вибору методики в системі занять фізичною культурою та надасть можливість скласти індивідуальні програми оздоровчих занять.

Враховуючи все вищезазначене, необхідно об'єднати дослідження багатьох науковців з цього напрямку та розробити організаційно-педагогічні заходи покращення фізичного виховання студентів ВНЗ.

Мета дослідження. Провести аналіз та оцінку фізичної підготовленості студентів Черкаського державного технологічного університету та обґрунтувати на їх основі заходи по покращенню фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження. Відповідно до мети дослідження використовувались такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури), емпіричні методи (опитування), тестування (для визначення рівня фізичної підготовленості), методи математичної обробки даних.

Дослідження проводились на кафедрі фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету у 2015-2016 н. р. та 2016-2017 н. р. У ньому брали участь 126 юнаків та 112 дівчат I та II курсів. Фізична підготовленість визначалась у студентів основної медичної групи за допомогою комплексу тестів.

Результати дослідження та обговорення. Проведене дослідження організації та проведення занять фізичним вихованням в ЧДТУ показало, що умови відповідають санітарно-гігіє-

нічним вимогам. Кафедра фізичного виховання та здоров'я людини розміщена в спортивному комплексі, який включає п'ять спеціалізованих спортивних залів та стадіон. Добре організовано матеріально-технічне забезпечення занять. В спортивних приміщеннях забезпечені задовільні мікрокліматичні умови і світловий режим.

Заняття зі студентами проводяться у відповідності до затверджених навчальної та робочої програм з фізичного виховання для студентів I-II курсів, розроблених колективом кафедри. До 2014-2015 н. р. заняття проводилися в обсязі 4 годин на тиждень, починаючи з 2015-2016 н. р. – в обсязі 2 годин на тиждень. Крім того в університеті працюють спортивні секції з футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, аеробіки, бадмінтону.

Достеменно відомо, що ефективність фізичного виховання студентів у великій мірі залежить від інформованості студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на їх організм. Саме тому, спочатку нами проведено соціологічне вивчення ставлення студентів до фізичного виховання і спорту. Вивчили їх думку про цінність занять фізичними вправами у порівнянні з іншими засобами впливу на фізичний стан (табл. 1).

Таблиця 1
Оцінка ставлення студентів до фізичного виховання і спорту

Питання і варіанти відповідей	% відповідей n=238
Інтерес до фізичної культури: – дуже високий; – високий; – середній; – низький; – відсутній;	7,3 ± 1,6 26,0 ± 2,5 62,1 ± 3,2 2,4 ± 0,9 2,2 ± 0,8
Чи займались Ви в спортивній секції під час навчання в школі? – так; – ні	54,2 ± 2,7 45,8 ± 2,7
Чи є бажання у Вас зараз займатись у спортивній секції? – так; – ні; – не визначився	58,4 ± 2,8 34,6 ± 2,8 7,0 ± 1,5
Яку на Вашу думку мету повинні ставити на заняттях фізичним вихованням у ВНЗ? – зміцнення здоров'я; – підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовки; – формування рухових вмінь і навичок; – сприяння розумовому розвитку студента – формування потреб і можливостей до регулярних занять фізичною культурою; – розвиток моральних та вольових та естетичних якостей; – інша	45,2 ± 2,6 32,6 ± 2,7 9,4 ± 1,8 5,2 ± 1,6 4,1 ± 1,2 2,1 ± 0,8 1,4 ± 0,3
Про які показники фізичного стану ви постійно турбуєтесь? – фізичний розвиток; – стан здоров'я; – сила, витривалість; – розумовий розвиток; – не турбують	10,2 ± 1,9 15,4 ± 2,0 4,7 ± 1,2 0,3 ± 0,7 69,4 ± 2,7

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що переважна частина студентів має інтерес до фі-

зичної культури: 62,1% – середній ступінь зацікавленості в заняттях, 26,0% – високий, 7,3 – дуже високий. Тільки 54,2% студентів під час шкільного навчання займалися у спортивних секціях. Дещо зросла кількість студентів (58,4%), які б бажали займатись у спортивних секціях під час навчання в університеті. Проте спостереження свідчать, що фактично займаються у спортивних секціях не більше 7-10%.

На думку опитаних студентів, фізичне виховання у виші повинне: зміцнювати здоров'я – 45,2%, підвищувати рівень фізичного розвитку – 32,6%, формувати рухові вміння та навички – 9,4%, сприяти розумовому розвитку – 5,2%, формувати потребу і мотивацію до регулярних занять – 4,1%.

Отримані нами результати соціологічного дослідження характеризують ставлення студентської молоді до фізичної культури і суттєво не відрізняються від даних, опублікованих останнім часом іншими авторами [9, 10, 11, 12].

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися загальнодоступні і досить інформативні методики бальної оцінки функціональних можливостей фізичної підготовленості студентів. Дані про рівень фізичної підготовленості студентів представлені в табл. 2 – абсолютні дані виконання тестів і табл. 3 – бальна оцінка виконання тестів.

Таблиця 2
Результати виконання студентами тестів фізичної підготовленості (в абсолютних показниках)

Зміст тесту		юнаки		дівчата	
		I курс n = 68	II курс n = 58	I курс n = 60	II курс n = 52
Біг 100 м, с	M=±m±σ	13,09	14,19	15,54	17,43
		0,07	0,08	0,82	0,26
		0,53	0,76	3,48	1,54
Човниковий біг 4x9 м, с	M=±m±σ	9,7	10,24	10,87	10,99
		0,08	1,09	0,14	0,16
		0,43	10,03	0,47	0,61
Стрибки у довжину з місця	M=±m±σ	221,03	217,2	172,74	168,38
		4,24	3,68	3,67	3,74
		3,76	33,28	14,96	16,57
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід., разів за 1 хв.	M=±m±σ	44,21	42,63	34,24	39,21
		0,94	0,53	1,96	1,14
		6,92	5,02	8,27	5,07
Гнучкість, см	M=±m±σ	13,63	15,46	16,82	18,23
		0,77	0,43	1,07	0,92
		5,26	4,12	4,48	3,95

Результати проведеного тестування дають змогу провести порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей у студентів. Нами виявлені очікувані статеві розбіжності показників. Юнаки мали вищі, ніж дівчата показники з бігу на 100 м, стрибків у довжину, піднімання тулуба з положення лежачи і нижчі з гнучкості та майже на однаковому рівні в бальному еквіваленті з човникового бігу 4x9 м.

Показник бігу на 100 м, що характеризує швидкісні якості, за два роки навчання знизив-

ся у юнаків та дівчат. Показник човникового бігу та стрибків у довжину також погіршилися в обох статевих групах. Показник піднімання тулуба з положення лежачи знизився у юнаків та підвищився у дівчат. Показник гнучкості в динаміці за два роки підвищився як у дівчат, так і в юнаків.

Таблиця 3
Оцінка виконання студентами тестів фізичної підготовленості (в балах)

Зміст тесту		юнаки		дівчата	
		I курс I п	II курс II п	I курс I п	II курс II п
Біг 100 м, с	M=±m±σ	3,17	2,86	3,03	1,87
		0,15	0,13	0,21	0,24
		1,02	1,14	0,99	1,18
Човниковий біг 4x9 м, с	M=±m±σ	3,0	2,86	3,11	2,86
		0,11	0,09	0,19	0,23
		0,82	1,02	0,92	1,12
Стрибки у довжину з місця, см	M=±m±σ	3,21	2,88	3,11	2,86
		0,14	0,07	0,25	0,26
		1,09	0,71	0,99	1,14
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід., разів за 1 хв.	M=±m±σ	4,21	4,0	2,45	3,18
		0,18	0,11	0,21	0,17
		1,04	0,76	1,01	0,76
Гнучкість, см	M=±m±σ	3,15	3,57	3,61	4,29
		0,25	0,14	0,15	0,26
		1,63	1,18	1,03	1,14

Висновки. Проведені нами дослідження засвідчили, що рівень фізичної підготовленості студентів технологічного університету є низьким вже на першому курсі і практично не підвищується в динаміці 2-х років занять фізичним вихованням.

Отримані дані вказують на низьку ефективність 2-х годинних занять на тиждень на I-II курсах ВНЗ, відсутність позитивного впливу їх на рівень фізичної підготовленості. Тобто існуюча система фізичного виховання не забезпечує оздоровчого впливу на організм студентів.

Список літератури:

1. Мозговий О.І. Загальна характеристика здоров'я студентів ВНЗ / О.І. Мозговий, І.С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету – 2012. – № 2(8) – С. 92-97.
2. Решетников Н.В. Как же оценить физическую подготовленность / Н.В. Решетников // Теория и практика физической культуры – 1990. – № 5. – С. 41-43.
3. Рябцев В.М. Комплексная оценка физической подготовленности студентов по результатам контрольных упражнений / В.М. Рябцев, Д.С. Токар // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 11.
4. Зеленюк О.В. Рейтингова система як засіб оцінки ефективності фізичного виховання студентів-медиків / О.В. Зеленюк // I Всеукраїнська науково-практична конференція «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». Ч. I. – Львів, 1993, – С. 7-8.
5. Круцевич С.Г. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / С.Г. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання. – Тернопіль, 1997. – С. 30-31.
6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности детей Центральной Украины / А.С. Куц. – К.: Искра, 1994. – 253 с.
7. Петрина Р. Оцінювання показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ / Р. Петрина, В. Стадник, А. Окопний // Молода спортивна наука України, 2013. – Т. 2. – С. 212-216.
8. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка: зб. наук. пр. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – С. 88-93.
9. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В.М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 55-59.
10. Петрица П. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання / Петро Петрица // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Пристуپی. – Л., 2015. – Вип. 19. – Т. 2. – С. 212-216.

Низький рівень фізичної підготовленості студентів може бути обумовлений низькою якістю фізичного виховання в період навчання в школі, нераціональним способом життя, зокрема, відсутністю стійкої мотивації і серйозних стимулів для занять фізичною культурою і спортом, низькою руховою активністю, низьким рівнем спеціальних знань у студентів, зокрема щодо засобів підтримання і контролю фізичного стану, здорового способу життя.

Враховуючи вищезазначене, та з метою покращення фізичного стану студентської молоді вважаємо за доцільне:

1. Здійснити включення в навчальні плани ВНЗ з усіх спеціальностей обов'язкові академічні навчальні заняття з фізичного виховання, в обсязі 4 годин на тиждень для студентів I-II курсів та 2 годин на тиждень – для студентів III-IV курсів.

2. Розробити державні стандарти фізичної підготовленості студентської молоді та забезпечити їх реалізацію в умовах навчального процесу у ВНЗ.

3. При розробці змісту форм і методів оздоровчих вправ запровадити індивідуальний підхід до студентів з врахуванням стану їх здоров'я, функціональних можливостей.

4. Розробити соціально-економічні стимули, які здатні формувати активне ставлення кожного до власного і суспільного здоров'я.

5. З метою підсилення мотивації до занять фізичною культурою, підвищення загальних та спеціальних знань основ здорового способу життя розробити та запровадити курс лекцій з цих питань.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть направлені на розробку нових форм і методів оздоровчих вправ з врахуванням стану здоров'я, функціональних можливостей, статевих особливостей фізичної працездатності, особливостей хронічної патології, які б забезпечували покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

11. Плачинда Т. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту у процесі їх фізичного виховання / Т. Плачинда // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи – 2007. – № 23. – С. 38-42.
12. Мунтян В.С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя / В.С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К.: в-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3 К (45) – С. 182-188.

Загородний В.В., Ярославская Л.П.

Черкасский государственный технологический университет

ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО УЛУЧШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация

В ходе исследования использовались теоретические методы (анализ и обобщение научной литературы), эмпирические методы (опрос), тестирование (для определения уровня физической подготовленности), методы математической обработки данных. В результате определения и оценки степени физической подготовленности студентов Черкасского государственного технологического университета (ЧГТУ) установлен низкий ее уровень и свидетельствует о рисках возникновения нарушений в состоянии их здоровья, прежде всего, функций сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Полученные результаты исследований свидетельствуют о необходимости физического совершенствования студенческой молодежи путем повышения интенсивности нагрузок во время занятий физическим воспитанием, привлечение студентов к занятиям в спортивных секциях, повышение мотивации относительно самостоятельных занятий физической культурой, здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая культура, физическое состояние, физическое здоровье студентов, физическое совершенство.

Zagorodniy V.V., Yaroslavska L.P.

Cherkasy State Technological University

STUDY FOR INSTITUTIONAL AND EDUCATIONAL MEASURES TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BASED ON INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS

Summary

The study used the theoretical (analysis and synthesis of scientific literature), empirical methods (survey), testing (to determine the level of physical fitness), methods of mathematical processing. As a result, identify and evaluate the degree of physical fitness of students of Building faculty of Cherkasy State Technological University (ChSTU) is set low and its level indicates the risks of disturbances in the state of their health, especially the cardiovascular and central nervous system, musculoskeletal. The obtained results indicate the need for physical improvement of students by increasing the intensity of stress during physical education classes, attracting students for training in sports sections, increasing motivation to self-study, healthy lifestyle.

Keywords: physical fitness, physical education, physical condition, physical health of students, physical perfection.