

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Катерина Федик, Віктор Лешик

Українська академія друкарства, м. Львів

Постановка проблеми. За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України кожен четвертий випускник ВНЗ, у першу чергу через стан здоров'я, не спроможний після закінчення навчання професійно виконувати свої обов'язки. У більшості студентів спостерігається погіршення працездатності, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету, хронічні хвороби.

Водночас, у навчальних планах вищих навчальних закладів скорочується кількість годин з фізичного виховання. Медичний огляд у вузах перетворився на формальність. З року в рік неухильно зростає чисельність студентів, котрим призначається так зване «спеціальне медичне відділення». Практично згорнуто роботу студентських спортивно-оздоровчих таборів.

У зв'язку з вищевказаним потрібні дослідження, які переконливо свідчитимуть, що альтернативи фізичному вихованню і спорту як засобу збереження здоров'я на теперішній час не існує.

Результати дослідження. В Українській академії друкарства започаткована планомірна наукова і методична робота з метою розробки комплексу засобів і методів підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності студентів. За планом науково-дослідної роботи обрано та затверджено кафедральну тему «Інтенсифікація навчального процесу», в рамках якої досліджується стан та динаміка фізичної працездатності студентів. Щорічно проводиться Всеукраїнська науково-практична студентська конференція «За здоровий спосіб життя». Викладачами та студентами проводяться дослідження за окремими напрямками теми. Процес фізичного виховання побудовано за принципами послідовності, систематичності і безперервності. Програмою занять передбачається поступове зростання фізичних навантажень та планування покращення основних параметрів функціонального стану студентів. Враховується вхідний рівень фізичної підготовленості, дані медогляду та рекомендації лікарів, стан здоров'я і спортивний досвід кожного. Всі заняття згідно Болонського процесу проходять у спортивних секціях. Студенти самі обирають вид спорту, яким будуть займатися під час навчання в УАД.

Система оцінок комплексна, вона враховує відвідування занять, результати тестів фізичної підготованості, інструкторську практику (завдання провести розминку з групою), питання з теорії фізичного виховання та участь студента у змаганнях різного рівня. Вона є високоінформативною і, водночас, зрозумілою кожному студенту. Система допомагає студенту визначати відстаючі показники, а викладачу планувати оптимальні варіанти індивідуальної та групової роботи. В результаті систематичних занять простежується нормалізація роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, ЦНС і т.д. Студенти набувають вмій і навичок, необхідних для високопродуктивної праці, нормальної життєдіяльності.

Розпочато формування банку даних і опрацьовано результати досліджень за 2009-2010 навчальні роки. Отримано дані, які з високим ступенем достовірності корелюють з параметрами фізичної працездатності. У підсумку проведення тестів за участю студентів виявлено покращення: показників сили у 36 разів, за тестом «згинання і розгинання рук в упорі лежачи»; показників швидкості – 13,9 за тестом «біг 100 м»; витривалості – 14,38 хв за тестом «біг на 3000 м»; гнучкості – 12 см за тестом «нахил тулуба вперед», спритності – 9,6 сек за тестом «човниковий біг». У студенток також виявлено покращення: показників сили – у 12 разів за тестом «згинання і розгинання рук в упорі лежачи»; швидкості 16,2 сек за тестом «біг 100 м»; витривалості – 11,36 хв за тестом «біг на 2000 м»; гнучкості – 18 см за тестом «нахил тулуба вперед»; спритності – 11,5 сек за тестом «човниковий біг».

Висновки. Рівень фізичної підготовленості студентів академії, у порівнянні з загальнодержавними стандартами, є задовільним. Отримані дані свідчать про необхідність змін у процесі фізичного виховання. Результати досліджень підтвердили актуальність і важливість поширення індивідуального підходу в роботі зі студентами.]

Література:

1. Фізичне виховання: Базова навчальна програма для вищих навчальних закладів освіти України. – Міністерство освіти України. – Київ, 1998.
2. Іванова Г.С. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Волинський державний університет ім.Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 24с.
3. Лапшина Г.Г. Відчуйте радість руху / Г.Г. Лапшина. – Львів: Поліграфіст. – 2006. – С.2-34.