

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Андрій СОЛОМОНКО

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна, e-mail: oknomolosa@gmail.com*

Вступ. Сьогодні навчання молоді характеризується постійним збільшенням обсягу інформації, високою інтенсивністю навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я [1,2].

Серед чинників, що призвели до такої ситуації, є соціальний, генетичний та екологічний. Актуальність проблеми зумовлює необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії [3, 4].

У контексті реформування освіти з 2002 року до сьогодні в програмі предмета з фізичної культури внесено зміни в змісті і кількості обов'язкових годин, а нормою рухової активності фахівці вважають 8–10 годин на тиждень [3, 5]. Це, безумовно, призводить до патологічних змін у стані здоров'я, а так званий закон згортання функцій за непотрібністю спричиняє атрофію тканин і зменшення їхніх резервів. Великі застереження викликають смертельні випадки на уроках з фізичної культури, це призвело до негативного ставлення батьків до складання тестів чи нормативів.

Мета – дослідити зміни показників фізичної підготовленості студентів коледжів упродовж останніх 20 років.

Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, офіційної документації, методи математичної статистики.

Результати. Останні півтора десятиліття в коледжах викладання предмета з фізичної культури здійснювано відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 17. 06. 10 р. для студентів закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації, вік яких відповідає віковому цензові старшої школи, на предмет «Фізична культура» відведено 2 години на тиждень протягом перших двох років навчання.

Відповідно до мети, ми провели аналіз протоколів приймання контрольних нормативів із фізичної культури студентів Львівського кооперативного коледжу економіки і права (ЛККЕіП) від 1998 року. Довільно обирали групи з 30 осіб та вираховували середній показник певної вправи на перших, других та третіх курсах. Загалом було проаналізовано результати 6 груп, відповідно 180 осіб.

Обговорення. Проаналізувавши отримані дані, можна ствердити, що показники фізичних якостей студентів під час навчання в коледжі не зростали, а в показниках витривалості навіть погіршувалися. Особливе занепокоєння викликає те, що вік студентів 15–17 років характеризується стрімким розвитком морфологічних показників. Летальні випадки на уроках фізичної культури призвели до масових відмов батьків та студентів брати участь у бігових вправах на довгі дистанції. Отже, через це не було змоги зібрати об'єктивну інформацію про показники витривалості з 2010 року, зокрема, було поетапно впроваджено у програму з фізичної культури для 10–11 класів навантаження обсягом 3 години на тиждень.

Специфікою навчання в коледжі є розподіл годин, передбачених програмою на пари, що призводить до порушення принципу систематичності фізичного виховання, оскільки тижневе навантаження з фізичної культури – 3 години на тиждень. У школах та ліцеях, де заняття тривають 45 хвилин, учень отримує належне систематичне фізичне навантаження. Водночас

у коледжах при збереженні загального обсягу годин заняття об'єднано в пари і чергуються один раз на тиждень із двома заняттями на тиждень, отже, внести в розклад занять зміни без порушення цілісності навчального процесу неможливо.

Висновки:

1. Програма з фізичної культури, що поетапно впроваджується в ЗВО I–II рівня акредитації, вимагає поправок.

2. Середні показники фізичної підготовленості студентів за час навчання в коледжі не зростають, а окремі й погіршувались.

3. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів за останні 20 років зазнає регресу.

Висновки свідчать про необхідність внесення корективів фізичного виховання у ЗВО та вимагають пошуку шляхів удосконалення процесу занять фізичною культурою, мотивації студентів та оптимізації навчального процесу, наповненості груп тощо.

Ключові слова: тестування, фізична підготовленість, стан здоров'я, студенти.

Список використаних джерел

1. Носко М. О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / Носко М. О., Кривенко А. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2000. – № 22. – С. 14–18.

2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Боднар Іванна Романівна ; Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.

3. Вправи, ігри та розваги у вільний час : метод. посіб. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. – Київ, 2012. – 119 с.

4. Застосування сучасних засобів в процесі підготовки студентів до щорічних тестувань фізичної підготовленості / Соломонко А. О., Хомишин В. П., Длугош І. Б., Яблонська Е. М. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту. – Київ, 2016. – № 6 (76). – С. 113–117.

5. Сороколіт Н. Моніторинг стану здоров'я студентів I–II курсів / Наталія Сороколіт, Мар'яна Кухар // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – С. 533–538.