

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського, В. П. Семененко. – К.: НАУ, 2018. – С.112-113.

Фотинюк В. Г. (Україна)

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА ДАНИМИ СЕМЕСТРОВИХ КОНТРОЛЬНИХ ТЕСТІВ

В останні роки у вищих навчальних закладах, спостерігається тенденція до зниження обсягу занять з фізичного виховання. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Низький рівень фізичної підготовленості молоді дозволяє і сьогодні вважати актуальними питання організації занять з фізичного виховання. Оцінка ефективності занять фізичним вихованням визначається не стільки за відвідуванням студентів цих занять, скільки за даними контрольних тестів.

У дослідженні взяли участь 68 студентів першого курсу навчально-наукового інституту комп'ютерних інформаційних технологій вищого навчального закладу (ВНЗ) (n=68; 68 юнаків). Вік учасників дослідження складав 17-19 років. Всі учасники за даними лікарського огляду відносились до основної медичної групи. Дослідження полягало у визначенні фізичної підготовленості студентів першого курсу вищого навчального закладу. Були запропоновані контрольні нормативи фізичної підготовленості передбаченими навчальною програмою з фізичного виховання вищого навчального закладу. Використовувались вправи для визначення розвитку фізичної підготовленості: на швидкість (біг 100 метрів), вправи на спритність (біг 4x9м), вправи на силу (підтягування на високій перекладині, піднімання тулуба в сід з положення лежачи), швидко-силової вправи (стрибок у довжину з місця). Студенти займалися фізичним вихованням лише в межах фізкультурного заняття один раз на два тижні по 90 хвилин. Усі контрольні вправи (тести) на визначення показників розвитку рухових здібностей проводились на заняттях з фізичного виховання в основній частині.

У результаті тестування фізичної підготовленості нами виявлено достовірно значущі показники студентів першого курсу подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл студентів першого курсу за фізичною підготовленістю						
Оцінка Вправа	5	4	3	2	1	0
Біг 100 м, сек	2,5%	4,0%	10,00%	23,0%	40,5%	20,0%
Човниковий біг 4x9 м, сек	1%	6,0%	27,0%	29,0%	23,0%	14,0%
Підтягування на перекладині кіл. раз	5,0%	12,0%	18,0%	32,0%	22,0%	11,0%
Піднімання в сід за 1 хв. кіл. раз	4,0%	7,0%	15,0%	29,0%	31,0%	14,0%
Стрибок в довжину з місця см.	3,0%	6,0%	24,0%	36,0%	26,0%	5,0%

Таким чином, контрольні тестування виявило негативну динаміку низького рівня фізичної підготовки студентів першого курсу ВНЗ, що займалися один раз на два тижні за традиційною програмою і методикою.

В результаті проведених нами досліджень можна зробити такі *висновки*: рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу навчально-наукового інституту комп'ютерних інформаційних технологій ВНЗ у повній мірі не відповідає вимогам, що ставляться до сучасного фахівця; подальшого удосконалення вимагає реалізація розділу фізичної підготовки студентів як складової процесу фізичного виховання і самовдосконалення.