

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
ДИЗАЙНУ

В.П. Ткаченко, старший викладач,
Федотюк П., здобувач освіти гр. БФРск-20
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, контрольні нормативи, рухові здібності.

Діяльність сучасної студентської молоді характеризується постійним ростом об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я [5].

За останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Більше здобувачів освіти не можуть скласти нормативів державних тестів із фізичного виховання [3]. Серед чинників, що призвели до подібної ситуації є: соціальний, генетичний, екологічний фактори; шкідливі звички; недостатня рухова активність; невміння молоді дбати про своє здоров'я, недостатній професіоналізм викладачів; розбіжність програм фізичного виховання у ЗВО, зменшення рухових можливостей здобувачів освіти під час сесії, недостатня інтенсивність навантажень, велика чисельність студентів у навчальних групах, недостатнє матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу та ін [2].

Слід зауважити, що фактори фізичної підготовленості мають важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Фізичне виховання студентської молоді включає комплекс соціально-педагогічних засобів спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування життєво необхідних рухових вмінь та навичок [1].

Дисципліна «Фізичне виховання» у здобувачів освіти Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД) викладається протягом 1-2 курсів в таких формах: практичні заняття, самостійні заняття

фізичною культурою, спортом і туризмом, оздоровчі та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

З кожним роком все більше сфер трудової діяльності охоплює комп'ютерне управління, в той же час безперервно зростає рівень розумового навантаження на сучасного фахівця, що у свою чергу, веде до зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії [2 с. 9].

Тому для зміцнення здоров'я, покращення професійної працездатності, здатності витримувати багатогодинні, а інколи і екстремальні розумові навантаження все більш важливою стає проблема формування високого рівня фізичної підготовленості та професійної надійності майбутнього спеціаліста. Сучасна людина повинна відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності [4 с. 11].

Визначенням рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти і питанню збереження здоров'я студентської молоді та покращенню рівня її загальної фізичної підготовленості в процесі підготовки до майбутньої професійної діяльності присвячена велика кількість публікацій [3 с. 87, 5 с. 102].

Проте, актуальність даного питання не знижується і сьогодні, оскільки багато авторів вказують на її низький рівень у студентів ЗВО (заклад вищої освіти).

У зв'язку з чим виникає необхідність дослідження рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти КНУТД. Завданням дослідження являється визначення рівня фізичної підготовленості студентів КНУТД.

В експерименті взяли участь 28 студентів (юнаків) першого і другого курсів факультету мехатроніки і комп'ютерних технологій віком від 18 до 19 років. Тестування проводилося на спортивній базі КНУТД.

Згідно наказу Постанови Кабінету Міністрів України від 06.06.2018 року «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 року № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» з метою визначення рівня фізичної підготовленості були використанні нормативи тестів з фізичного виховання відповідно до віку людини. Тому для отримання інформації щодо фізичного розвитку студентів ми використали данні тестування (для віку 18-20 років).

Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили.

Показники рівня витривалості в порівнянні з тестовими нормативами з фізичного виховання виявилися відповідними «2» балам. Показники сили досліджуваних визначалися за результатами згинання та розгинання рук в упорі лежачі та відповідали «3» балам. Результати бігу на 100 метрів відповідали «3» балів. За результатами піднімання тулубу в сід за 1 хв. з положення лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах у порівнянні з тестовими нормативами студенти отримали «4» бали. Рівень розвитку гнучкості

визначався за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи і відповідав «2» балам. Показник розвитку сили яка оцінювалась за результатами підтягування на перекладині становить «3» бали. Результати човникового бігу на рівні «3» балів.

За даними проведеного тестування було виявлено, що найгірші результати під час випробування здобувачі освіти показали в бігу на 1500 м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи. Найкращі показники виявилися в підніманні тулуба в сід за 1 хв. з положення лежачи на спині.

За результатами тестування був визначений рівень фізичної підготовленості кожного студента. На основі цього вони були розподілені на групи, які відповідали рівню фізичної підготовленості - добрий, задовільний, незадовільний.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості та його динаміку за останні роки у здобувачів освіти ЗВО.

2. За даними дослідження було виявлено, що найгірші показники студенти показали в бігу на 1500 м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи, що свідчить про низький рівень розвитку витривалості і гнучкості.

3. На основі проведеного експерименту було встановлено, що 7% здобувачів освіти мають добрий рівень фізичної підготовленості, 70% - задовільний, 23% - незадовільний.

4. Результати дослідження фізичної підготовленості здобувачів освіти свідчать про необхідність включати в заняття з фізичного виховання більше вправ спрямованих на підвищення розвитку витривалості, гнучкості і сили.

Список використаних джерел

1. Болтенкова О.М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання. Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. №4. 2010. 10 с.
2. Гостіщев В.М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час // Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. 2010. №1. С. 9-10.
3. Маленюк Т. В. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання / Т. В. Маленюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 87-90. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_22
4. Осіпцов А.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків: ОВС, 2006. №3(23). С. 11.
5. Павлова Ю., Тулайдан В. Рухова активність як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №1. С. 102.