

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

МОГИЛКО С.П., ДЕМІДОВА О.М. к.фіз.вих.

*Державний заклад “Дніпропетровська медична академія МОЗ України”,
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

ДИНАМІКА ЗМІН РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ ДЗ “ДЕРЖАВНОЇ МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ”

Анотація. У статті представлено результати дослідження динаміки змін рівня фізичної підготовленості студентів 17-19 років ДЗ “Державної медичної академії” з 2001 по 2016 роки, за умов зниження кількості годин, відведених на заняття фізичним вихованням.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, фізичне виховання, студенти, кількість годин з фізичного виховання.

Вступ. Фізична культура має особливе значення в укріпленні здоров'я населення України. А дисципліна “Фізичне виховання” повинна розглядатись як системоутворюючий фактор формування у студентів потреби в здоровому способі життя [1,4].

Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростання кількості нової інформації, яка необхідна сучасному фахівцю, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним та напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вищих навчальних закладах. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження [3].

Найактуальнішою проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця [2]. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною такого стану науковці вбачають у не врахуванні викладачем цінносних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента. Тому, процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є здачі нормативів і отримання заліку [5]. Але на жаль, сучасні студенти не готові до здачі цих нормативів, так як мають низький рівень фізичного здоров'я, і як наслідок – низький рівень фізичної і функціональної підготовленості.

В зв'язку з цим на сьогоднішній день все гостріше постає проблема адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ. Однією з причин є недостатня кількість годин

на тиждень відведених на заняття студентів фізичним вихованням. В наслідок цього студенти позбавляються теоретичної і методичної підготовки у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання втрачає можливість впливати на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я [4].

Мета дослідження – оцінити рівень фізичної підготовленості студентів 17-19 років ДЗ “Дніпропетровської медичної академії” та виявити динаміку змін її рівня.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів 17-19 років ДЗ “Дніпропетровської медичної академії.”

2. Простежити динаміку змін рівня фізичної підготовленості студентів 17-19 років ДЗ “Дніпропетровської медичної академії”.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження були проведені на базі ДЗ “Дніпропетровської медичної академії МОЗ України”. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені студенти 17-19 років, які відвідували заняття з фізичного виховання, і за станом здоров'я належали до основної медичної групи.

Дослідження проводилось у кілька етапів.

Перший етап охоплює 2001-2002 рр. В цей період заняття студентів фізичним вихованням проводились в обсязі 4-х годин на тиждень. Була проведена оцінка фізичної підготовленості студентів за наступними тестами: “Стрибок у довжину з місця, см”, “Біг на 100м, с”, “Крос, хв”. На другому етапі у 2008-2009 рр., заняття студентів фізичним вихованням проводились в обсязі 2-х годин на тиждень, фізична підготовленість студентів оцінювалась за попередніми тестами. У період третього етапу, у 2015-2016 рр., кількість занять фізичним вихованням зменшилась до 2-х годин на два тижні, було скасовано “Крос, хв”, а “Біг на 100м, с” було замінено на “Біг на 60м, с”.

Результати дослідження фізичної підготовленості студентів 17-19 років представлено в таблиці 1.

З приведених показників відмічаємо, що з кожним роком спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості серед студентів I та II курсів віком 17-19 років ДЗ “ДМА”. Так, за показниками тесту “Стрибок у довжину з місця, см” оцінку “5” в 2001-2002 рр. отримало 15% студентів, у 2008-2009 рр. – 10% студентів, а в 2015-2016 рр. – 6% студентів. Оцінку “2” за тест “Стрибок у довжину з місця, см” у 2001-2002 рр. отримали 38% студентів, у 2008-2009 рр. – 48%, а у 2015-2016 рр. – 59% студентів. За показниками тесту “Біг на 100м, с” у 2001-2002 рр. 64% студентів, а у 2008-2009 рр. 80% студентів мали оцінку “2”, і лише 5% і 1% відповідно – оцінку “5”.

У 2015-2016 рр. тест “Біг на 100м, с” було замінено тестом “Біг на 60м, с”, в зв'язку з неможливістю здачі цього нормативу студентами I та II курсів. Після проведення дослідження було встановлено, що за показниками тесту “Біг на 60м,

Середній відсотковий показник зі складання контрольних нормативів студентами 17-19 років ДЗ “ДМА” (n=360)

Навчальний рік	Кількість годин на рік	Оцінка (5-ти бальна)	Стрибок у довжину з місця (%)	100 метрів (%)	Крос (%)
2001-2002	140 годин	2	38	64	40
		3	27	21	25
		4	20	10	20
		5	15	5	15
2008-2009	80 годин	2	48	80	66
		3	28	16	14
		4	14	3	17
		5	10	1	3
2015-2016	30 годин		Стрибок у довжину з місця (%)	60 метрів (%)	Крос (%)
		2	59	82	Норматив скасовано
		3	20	14	
		4	15	3	
		5	6	1	

с” оцінку “5” отримали 1% студентів, а оцінку “2” – 82% студентів. За показниками тесту “Крос, с” у 2001-2002 рр. оцінку “5” отримали 15% студентів, а в 2008-2009 рр. вже 3% студентів. Оцінку “2” у 2001-2002 рр. отримали 40% студентів, а у 2008-2009 рр. вже 66% студентів. У 2015-2016 рр. тест “Крос, с” було зовсім скасовано.

Таким чином після складання студентами всіх залікових нормативів виявляється, що більше 80% студентів I та II курсів ДЗ “ДМА” не можуть їх подолати, що вказує на низький рівень їх фізичного здоров'я.

Висновки:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури дозволив визначити значне загострення проблеми адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ. Однією з причин є недостатня кількість годин на тиждень відведених на заняття студентів фізичним вихованням.

2. Дослідження показників результатів тестування студентів I та II курсів ДЗ “ДМА” показало, що з 2001 по 2016 роки спостерігається значне зниження рівня їх фізичної підготовленості. Так 80% студентів на період 2015-2016 рік не можуть подолати залікові вимоги з дисципліни “Фізичне виховання”.

Перспективи подальших досліджень. У цьому контексті перед науковцями і фахівцями кафедр фізичного виховання ВНЗ України постає невідкладне завдання перебудови системи фізичного виховання згідно вимог нової парадигми освіти, що в свою чергу визначає напрямки нашого подальшого дослідження.

Список використаної літератури:

1. Гужаловский А. А. *Основы теории и методики физической культуры* / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 366 с.
2. Завидська Н. *Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів* / Н. Завидська, І. Ополонець // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В.Цьось.* – Луцьк, 2010. - №2. – С. 50-54.
3. Затилкін В. В. *Вивчення впливу занять з фізичного виховання на прискорення процесу адаптації першокурсників до умов ВНЗ* / В.В. Затилкін // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук. праць/ за ред. С. С. Єрмакова.* - Х., 2003. — №14. - С. 42-48.
4. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання* / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
5. Стасюк Р. М. *Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ* / Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова.* – Х., 2009. – №3. – С. 146-149.