

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЦИМБАЛЮК Ж. О., доцент, к. фіз. вих.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ОПЕРАТИВНА ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Анотація. *Запропоновано підхід до організації занять з фізичного виховання з урахуванням визначення рівня функціонального стану студентів на початковому етапі навчання.*

Ключові слова: *фізичне виховання, рівень функціонального стану, індекс фізичного стану.*

Вступ. Одним із завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є забезпечення у студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних і морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових можливостей, працездатності [2]. У зв'язку з цим заняття з фізичного виховання повинні бути регулярними, а навантаження на них носити тренуючий ефект. Однак при підборі навантажень на заняттях з фізичного виховання, які проводяться на початку навчального року і після вимушених перерв (канікули, практика, хвороби), відсутня оперативна оцінка рівня функціонального стану тих, хто займається, що нерідко призводить до стомлення, а часто до травм. Тому, до тестування функціональних можливостей студентів пред'являється ряд вимог, однією з яких є оперативність.

Мета дослідження: полягає в удосконаленні організації занять з фізичного виховання на початковому етапі навчання з урахуванням визначення рівня функціонального стану студентів.

Завданням дослідження є обґрунтування підходу до організації занять з фізичного виховання на основі визначення рівня функціонального стану студентів.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні прийняли участь 55 студентів I курсу українського мовно-літературного факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, у яких у вересні 2015 року було визначено рівень функціонального стану за величиною індексу фізичного стану за методикою Е.А. Пирогової [4].

Завдання, яке було поставлено в дослідженні, вирішувалось за допомогою таких методів: аналіз і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної та нормативної документації; тестування студентів, методи математичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження. Фізичне виховання проводиться під постійним контролем лікарів, особливо у студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Згідно «Положення про лікарський контроль за фізичним вихованням населення» всі студенти, що займаються на кафедрі фізичного виховання, щорічно проходять медичне обстеження в поліклініці [2]. З урахуванням цих чинників їх ділять на заняттях з фізичного виховання на 3 групи: основну, підготовчу і спеціальну медичну. Однак, така інформація (раз на рік) не оперативна для прийняття рішення про правильність організації навчального процесу на початковому етапі навчання та після вимушених перерв (канікули, практика, хвороби).

Для організації навчального процесу з фізичного виховання необхідні більш оперативні методи оцінювання функціонального стану студентів, що на практиці дозволять приймати рішення про переведення студентів в підгрупу з більш високим або низьким його рівнем, що є одним із завдань даної роботи.

Існує ряд точних, оперативних, інформативних способів оцінки функціонального стану, фізичного розвитку людини, але, на думку ряду авторів [1; 5], єдиної уніфікованої методики діагностики фахівці поки не виробили, хоча на практиці ряд з них широко використовується.

Особливої уваги заслуговує методика визначення рівня функціонального стану (РФС) за величиною індексу фізичного стану (ІФП) за Е.А. Пироговою [4]. Цей метод дозволяє за результатами, отриманими в стані спокою, прогнозувати реакції організму при динамічній роботі, що особливо важливо при визначенні навантаження для людей, які мають відхилення у стані здоров'я, після хвороб, травм. Фізіологічним обґрунтуванням цього методу є тісний зв'язок величини ЧСС у спокої з рівнем фізичної працездатності. На основі отриманих у спокої показників прогнозується рівень фізичного стану, а результат оцінюється за шкалою.

За допомогою комп'ютерної програми для обробки даних тестування [5] і раціональної організації одного з перших занять після вимушених перерв в заняттях можливо протестувати значну кількість тих, хто приймає участь у тестуваннях за мінімальний час. За даними тестування студенти на заняттях з фізичного виховання поділяються на підгрупи (від низького до високого рівнів функціонального стану), що в подальшому враховується при виборі завдань та дозуванні

навантаження.

Даний підхід до організації занять з фізичного виховання був застосований в 2015-2016 навчальному році зі студентами I курсу українського мовно-літературного факультету ХНПУ імені Г.С. Сковороди. У 55 студентів на одному з перших занять було визначено рівень функціонального стану на початку I семестру. Тестування показало, що 3,6% студентів мають низький рівень функціонального стану, а 14,5% студентів – рівень нижче середнього. Це було враховано при проведенні занять до проходження студентами медичного огляду та розподілу їх на секції за обраним видом спорту та групи фізичної реабілітації.

На думку ряду авторів [3; 5], на початковому етапі навчання, особливо серед студентів I курсу, під впливом адаптації до умов навчання погіршується показник рівню функціонального стану. В жовтні всі першокурсники знов пройшли тестування для визначення рівня функціонального стану, які показали, що 5,5% та 18,2% студентів відповідно мають рівень функціонального стану низький та нижче середнього, що говорить про раціональну організацію навчального процесу, в ході якого було підтримано рівень функціонального стану студентів.

Дані обох тестувань пройшли математичну обробку. Було зіставлено дві вибірки та визначено критерій Фішера, за яким оцінюється достовірність відмінностей між процентними частками цих вибірок. Так, в підгрупі з низьким рівнем функціонального стану отримане емпіричне значення φ^* знаходиться в зоні незначущості ($\varphi^*_{\text{емп}}=0,477$). В підгрупі з рівнем функціонального стану нижче середнього також отримане емпіричне значення φ^* знаходиться в зоні незначущості ($\varphi^*_{\text{емп}}=0,273$).

Висновки. Враховуючи погіршення рівня здоров'я студентської молоді в даний час, стає актуальною проблема регулярного контролю за рівнем функціонального стану, причому контроль повинен бути оперативним, а виявлені зміни і причини, що призводять до цього, усунені на заняттях фізичним вихованням і спортом. Тому, викладачі і самі студенти можуть враховувати рівень функціонального стану при виборі фізичного навантаження, а застосовувати для його визначення тест індексу фізичного стану по Е.А. Пироговій.

Використано на заняттях з фізичного виховання на початковому етапі навчання підхід до їх організації з урахуванням визначення рівня функціонального стану студентів.

Перспективи подальших досліджень. Планується пошук нових підходів в організації занять з фізичного виховання на початковому етапі навчання і після вимушених перерв та уточненні змісту робочої навчальної програми на наступних етапах навчання.

Список використаної літератури:

1. Боднар И. Р. *Физическое воспитание студентов с низким уровнем физической подготовленности [Текст]: автореф. дис. на соискание науч. звания канд. наук с физ. вос. и спорта: спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / И.Р. Боднар. – Луцк, 2000. – 19 с.*
2. Дубогай О. Д. *Физическое воспитание и здоровье. Уч. пособие для студ. ВУЗов [Текст] / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидивская, О. В. Ханикянц. – К. : УСБ НБУ, 2012. – 270 с.*
3. Маракушин А. І. *Раціональна організація занять груп фізичної реабілітації на початковому етапі навчання у ВНЗ [Текст] / А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХДАДМ, 2014. – №6. – С. 31–35.*
4. Пирогова Е. А. *Совершенствование физического состояния человека [Текст] / Е. А. Пирогова. – Киев, 1989. – 168 с.*
5. Цимбалюк Ж. О. *Організація роботи студентів спеціального навчального відділення. Методичні рекомендації для студентів спеціального навчального відділення ВНЗ [Текст] / Ж. О. Цимбалюк, Л. В. Коник, М. В. Ісаєва. – Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2013. – 40 с.*