

Н. Л. Корж (Україна, м. Запоріжжя)

АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до фізичного розвитку, працездатності, функціонального стану студентської молоді та майбутніх інженерів. У статті відображено аналіз показників рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей. У представленій статті відзначено, що впровадження розробленої методики з "Оздоровчої гімнастики" та застосування оздоровчого бігу до програми "Фізичне виховання" має позитивний вплив на розвиток рухових та фізичних якостей та підвищення інтересу до самостійних занять фізичною культурою та спортом. Дослідження проводилося на базі Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ). В експерименті для визначення фізичної підготовленості приймали участь 260 студентів (82 дів., 178 юн.), які відвідували заняття з загальною фізичною культурою.

Ключові слова: фізична підготовленість, тестування, студенти, контрольна, експериментальна, група, спортивно-оздоровча спрямованість.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, що на думку більшості фахівців, є наслідком не лише несприятливих екологічних та соціально-економічних умов життя, а перед усім пов'язано з істотним зниженням або відсутністю ціннісного ставлення, мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом та недостатньою ефективністю системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах [3].

На сьогодні в Україні відсутня система громадського здоров'я на державному та місцевому рівнях, майже не створюються умови для забезпечення здорового способу життя серед широких верств населення. Майже 50 відсотків студентів першокурсників мають проблеми зі станом здоров'я, де більша частина захворювань припадає на гострі респіраторні вірусні інфекції та простудні захворювання. Однією з основних причин незадовільного стану здоров'я сучасної молоді є обмежений руховий режим.

В умовах модернізації вищої освіти професійна підготовка майбутніх фахівців, має супроводжуватися цілеспрямованим формуванням ціннісного ставлення до свого здоров'я. Успішність навчання студента за багатьма чинниками визначається рівнем стану його здоров'я [1].

Національна система фізичного виховання повинна базуватися на перевіреному історичному досвіді спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої, інноваційної

діяльності, спрямованої на розвиток фізичних можливостей особистості, які реалізуються на всіх етапах довічної фізкультурної освіти людини. Використання в процесі фізичного виховання специфічних засобів, методів і форм створює сприятливі умови для інтелектуального, морального, естетичного та інших напрямів самовдосконалення особистості, формуванню вмінь "цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного та фізичного вдосконалення, зміцнення та збереження здоров'я, задоволення потреб у підготовці до активної творчої життєдіяльності" [5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно зі зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за темою № 3.5 "Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення" номер державної реєстрації № 0111U001169.

Мета. Метою проведеного нами дослідження є вивчення впливу "Оздоровлювальних видів гімнастики" та оздоровчого бігу на розвиток фізичних якостей та висвітлення результатів динаміки показників фізичної підготовленості студентів 1 курсу Запорізького національного технічного університету.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети були використані методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, вивчення досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання і спорту, бесіди зі студентами 1 курсу ЗНТУ. Методи математичної статистики із застосуванням програми Excel, Statistica-6; SPSS-20.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема дефіциту рухової активності починається ще в шкільні роки, у зв'язку з чим до закінчення школи та вступу до вищого навчального закладу спостерігається тенденція до збільшення кількості студентів 1 курсу з низьким рівнем здоров'я [4].

Тому, на нашу думку, однією із важливих умов підвищення ефективності системи фізичного виховання у вищих технічних навчальних закладах є включення до програми з "Фізичного виховання" таких видів занять, як виконання вправ сучасних різновидів оздоровлювальної гімнастики (сучасні різновиди фітнесу, оздоровча аеробіка, гімнастичні вправи "Пілатес", стретчинг, гантельна гімнастика) та застосування занять з оздоровлювального бігу.

В експерименті приймали участь 260 осіб (82 дів., 178 юн.). Студенти були розподілені на дві групи: контрольна – 110 (32 дів; 78 юн.) та експериментальна – 150 (50 дів; 100 юн.).

У експериментальній групі в програму "Фізичного виховання" були включені

заняття за розробленою методикою "Сучасні різновиди оздоровлювальної гімнастики та оздоровлювальний біг" в обсязі 4 години на тиждень. Контрольна група займалася за стандартною програмою.

Показники первісного тестування фізичної підготовленості (вересень 2011 р.) вказують на те, що студенти обох груп мали приблизно однакові показники. За результатами констатувального експерименту виявлено, що серед студентів 1 курсу технічних спеціальностей відзначається низький і нижче за середній рівні розвитку фізичних якостей: швидкість (47,95% серед юнаків і 67,77% серед дівчат); спритність (68,53% і 52,43%); силових (61,72% і 64,55%); швидкісно-силові здібності (89,63% і 53,47%); витривалість (71,35% і 53,42%).

Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості серед дівчат до та після експерименту представлені в табл. 1.

Таблиця 1. Зміни в розподілі студенток 1 курсу за показниками фізичної підготовленості

Зміни показників фізичної підготовленості студенток 1 курсу експериментальної групи вказують на позитивний вплив впровадженої методики. Результати тесту на загальну витривалість достовірно покращилися – $P < 0,01$. Динаміка поліпшення гнучкості – 18,97% ($P < 0,001$). Сила м'язів рук: згинання та розгинання рук в упорі лежачі – 33% ($P < 0,001$); піднімання тулуба із положення сидячі – 13,34% ($P < 0,001$). Спритність – 4,6% ($P < 0,01$).

Показники контрольної групи (традиційна програма) мають деякі поліпшення, але без достовірних відмінностей ($P > 0,05$).

Результати аналізу показників фізичної підготовленості юнаків представлені в табл. 2.

Таблиця 2. Зміни в розподілі студентів 1 курсу за показниками фізичної підготовленості (юнаки)

Показники розвитку фізичних якостей у юнаків контрольної групи мають позитивні зміни але без достовірних відмінностей ($P > 0,05$). В експериментальній групі зміни з достовірними відмінностями майже за всіма показниками: човниковий біг – $P < 0,001$ (2%); гнучкість – $P < 0,001$ (2,8%); піднімання тулуба – $P < 0,001$ (12%); підтягування – $P < 0,001$ (34,5%).

Висновки.

1. Результати первинного тестування свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей експериментальної та контрольної груп не має вірогідних відмінностей і відповідає в середньому оцінкам нижчим за "задовільно".

2. За результатами тестування в кінці проведення експерименту показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи достовірно відрізняються від аналогічних показників студентів контрольної групи ($p < 0,05-0,001$).

3. Впровадження розробленої методики з фізкультурно-оздоровчої спрямованості "Сучасні різновиди оздоровчої гімнастики та оздоровчий біг" у навчальний процес з "Фізичного виховання" позитивно впливає на розвиток фізичних якостей та формування ціннісного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурцев С.О. Трансформація систем цінностей в перехідному суспільстві: автореф. дис. ... канд. філос. наук. – М., 2008. – 21 с.
2. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – К., 2008. – 18 с.
3. Соколова О.В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.
4. Шапаренко П.П. Антропометрія. – Вінниця, 2000. – 84 с.
5. Шиян Б.М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Київ, 1997. – 50 с.

Подано до редакції 02.07.12