

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ

Остапенко Ю.О., Остапенко В.В.

Українська академія банківської справи
Національного банку України

Анотація. У статті представлено результати тестування фізичної підготовленості студентів перших курсів 2003-2005 років навчання. Указуються причини низького рівня і шляхи розвитку рухових здібностей студентів.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, державне тестування, студенти - першокурсники.

PHYSICAL PREPAREDNESS OF FIRST – YEAR STUDENTS

Ostapenko Y.O., Ostapenko V.V.

Ukrainian Academy of Banking National Bank of Ukraine

Annotation. The article presents the results of testing of physical training of first year students of 2003-2005 studying years. The reasons of the low level and the ways of development of motor abilities of students are indicated.

Keywords: level of physical preparation, state testing, first-year students .

Актуальність. Закон України «про фізичну культуру і спорт» зазначає, що фізичне виховання є обов'язковою дисципліною для всіх типів вищих навчальних закладів [4].

Разом з тим навчання у вищих навчальних закладах – важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Особливо можна відмітити першокурсників, в яких відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності, де звичний ритм навчання та способу життя в школі переходить до нової діяльності у ВНЗ, де діє велика кількість різних факторів, які навантажують інтелектуальну сферу і рухову діяльність студентів.

Проведені дослідження науковців [3;5] показують, у абітурієнтів, що вступили на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості.

На думку М.Я. Віленського [1] фізичне виховання, як навчальна дисципліна, передбачає засвоєння студентам певною системою знань, навчання рухів, оволодіння професійно-значимими вміннями й навичками та активного залучення до занять фізичною культурою і спортом.

Тому, фізичне виховання у вищому навчальному закладі повинно сприяти зміцненню здоров'я студентів і розвитку рухових здібностей. Для вирішення

цих завдань необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Мета роботи полягає у визначенні рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі української академії банківської справи м. Суми. Приймали участь 107 студентів юридичного факультету, які вступили на перший курс у 2003-2005 роках.

Обговорення результатів. В Українській академії банківської справи на підставі навчального плану розроблена робоча програма, яка враховує вимоги вищої освіти і відповідає освітньо-кваліфікаційним характеристикам профілю підготовки фахівців банківської справи. Для проходження навчального процесу й здобуття професійно-прикладних знань кожного року визначається початковий рівень фізичної підготовленості першокурсників. Як відомо, фізична підготовленість показує рівень розвитку рухових здібностей людини, тому ми використовували державні тести, затверджені постановою Міністрів України від 15 січня 1996 року [2].

Застосовували 7 стандартних тестів, а саме для визначення рівня швидкісних здібностей (біг 100 м), силових (підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, вис на перекладині), координаційних здібностей (човниковий біг 4x9 м), гнучкості (нахил тулуба вперед сидячи) і витривалості (біг 3000 м).

У даній таблиці 1, спостерігаємо динаміку середніх результатів виконання різнобічних тестових вправ державного тестування впродовж 2003-2005 років.

Таблиця 1

Показники розвитку рухових здібностей студентів-першокурсників юридичного факультету УАБС

Тести	Рік вступу, навчання		
	2003	2004	2005
Біг 100 м, с	13,80±0,06	14,06±0,04	14,11±0,06
Підтягування на перекладині, кількість разів	13,5±0,05	10,2±0,06	11,4±0,05
Стрибок у довжину з місця, см	231,8±1,87	225,2±1,62	235,9±1,96
Вис на перекладині, с	41,6±0,43	39,5±0,38	43,2±0,46
Човниковий біг 4x9 м, с	9,6±0,06	10,1±0,04	10,4±0,05
Нахил тулуба вперед сидячи,	14,2±0,31	11,5±0,37	8,2±0,42

<i>c</i>			
Біг 3000 м, <i>c</i>	13,15±0,17	13,25±0,18	14,08±0,24

Показники, що характеризують швидкість здібностей (біг 100 м), студентами-першокурсниками 2003 року виконані на рівні 4 балів. Потім зниження результатів у 2004 році на 1,88 %, в 2005 на 2,24 %.

З отриманих результатів човникового бігу (3 бали), погіршення відбувається кожного року (5,20 % і 8,33 %). Найбільший ріст (3,84 %) із вису на перекладині спостерігається в студентів, які навчалися в 2005 році.

Динаміка зміни результатів у підтягуванні на перекладині відбувається нерівномірно, так у порівнянні з 2003 роком (3 бали), відбувається зниження на 32,35 % у 2004 році (2 бали) і на 18,42 % в 2005 році (2 бали).

Довжина стрибка з місця найкраща була в студентів першого курсу 2005 року навчання (3 бали) де загальний приріст складає 1,76 % і на 2,93 % відповідно із студентами 2004 року.

У показниках з нахилу тулубу вперед (3 бали) і з бігу на 3000 м (3 бали) виявлено найбільше зниження у порівнянні з вихідними даними студентів 2003 року на 23,47 % і 0,76 % у 2004 році та 73,17 % і 7,07 % в студентів першого курсу 2005 року.

Таким чином, представлені результати дослідження фізичної підготовленості студентів перших курсів свідчить про відсутність тенденції до зростання.

Отже, враховуючи те, що фізичне виховання в Українській академії банківських справ є обов'язковою дисципліною, такий рівень розвитку рухових здібностей майбутніх юристів незадовільний. Це вимагає пошук нових форм, засобів і методів формування в студентів мотивів та потреб до виконання фізичних вправ у процесі фізкультурних занять.

Висновки. Однією з причин зниження фізичної підготовленості студентів перших курсів є нинішній стан фізичного виховання в загальноосвітніх школах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється традиційно і спрямована лише до складання навчальних нормативів.

Для поліпшення розвитку рухових здібностей студентів, необхідні регулярні заняття фізичною культурою і спортом протягом усіх років навчання, при цьому обов'язково враховувати їх індивідуальний стан здоров'я.

Література.

1. Виленський М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы //Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – М.: Харьков. – 1990. – Вып. 1. – С. 65-70.
2. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К.: 1997. – 36 с.
3. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Нац. держ. пед. ун-т. – К.: 2002. – 20 с.

4. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 р. № 3808.
5. Шигалевский В., Вережкин А. Физическая подготовленность абитуриентов вуза: результаты исследований и градации уровней их трудоспособности // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 324-327.

Остапенко Ю.О. Фізична підготовленість студентів перших курсів / Ю.О. Остапенко, В. В. Остапенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції (20-21 квітня 2006 року) / Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. - Суми, 2006. - С. 97-100.