

Фізична підготовленість студентів медичного коледжу
Вовченко І.І., Стаднік Т.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Бердичівський медичний коледж

Анотація. У статті представлено оцінку фізичної підготовленості студентів медичного коледжу за результатами Державної системи тестування населення України та за 12-хвилинним тестом ходьби і бігу Купера.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, студенти, тест Купера.

Аннотация. Вовченко И.И., Стадник Т.В. **Физическая подготовленность студентов медицинского колледжа.** В статье представлена оценка физической подготовленности студентов медицинского колледжа по результатам Государственной системы тестирования населения Украины и 12-минутного теста ходьбы и бега Купера.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, студенты, тест Купера.

Annotation. Vovchenko I.I. Stadnik T.V.

Keywords:

Вступ.

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 [13].

За останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Більше половини школярів та студентів 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 школярів дбати про своє здоров'я, недостатній професіоналізм вчителів; розбіжність програм фізичного виховання у школах

та ВНЗ, зменшення рухових можливостей студентів під час сесії, недостатня інтенсивність навантажень, велика чисельність студентів у навчальних групах, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу та ін.

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.

Результати останніх досліджень.

Аналіз літературних джерел [1; 7; 8; 9; 11 та ін..] свідчить: протягом десятиріччя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що призводить до серйозних недоліків у фізичному самовдосконаленні.

За останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у вузі та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання [8]. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та у період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [2; 4; 14].

Рівень фізичної підготовленості є об'єктивним показником здоров'я молоді [5].

На результат будь-якої діяльності людини, більшою або меншою мірою впливає рівень фізичної підготовленості. На думку вчених [1; 6; 7; 10 та інші], методи, які застосовуються сьогодні в організації фізичного виховання у ВНЗ, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. Деякими науковцями пропонуються засоби

підвищення фізичної підготовленості студентів, які проживають у зонах радіаційного забруднення [12].

Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської та учнівської молоді протягом багатьох років привертає особливу увагу науковців [3; 9; 10; 11 та ін..].

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи: визначити рівень фізичної підготовленості студентів медичного коледжу.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати методи оцінки фізичної підготовленості.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів.

Методи та організація дослідження.

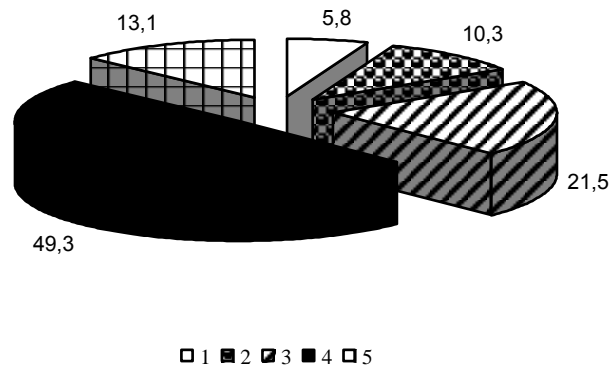
Для реалізації поставлених завдань були використані наступні методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Метод оцінки рівня фізичної підготовленості (за Купером).
3. Педагогічне тестування.
4. Методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Бердичівського медичного коледжу. В дослідженнях взяли участь 84 студенти (62 дів. та 22 юн.).

Результати досліджень та їх обговорення.

Для вирішення поставлених завдань були обґрунтовані методи для визначення рівня фізичної підготовленості студентів медичного коледжу. Була проведена оцінка рівня фізичної підготовленості за результатами Державної системи тестування населення України (рис. 1.).

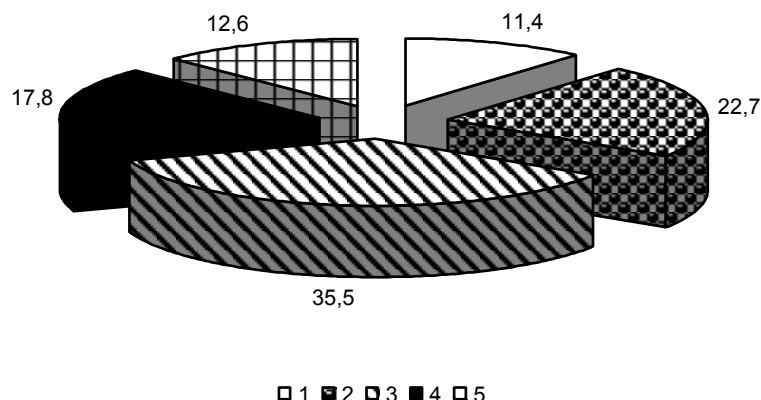


1-високий рівень; 2- вище середнього; 3 –середній; 4 –нижче середнього; 5 –низький

Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів за державними тестами.

62,4 % досліджуваних мають низький та нижче середнього рівень фізичної підготовленості; 21,5% – середній РФП; 16,1 % – вище середнього та високий рівень. У результаті дослідження виявили тести, які є найбільш складними для виконання студентами медколеджу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи для дівчат, нахил тулуба вперед для хлопців та біг на витривалість для обох статевих груп. Найбільш доступними виявилися тести: біг на 100м, човниковий біг та підйом тулуба вперед.

Рівень фізичної підготовленості визначали за 12-хвилинним тестом ходьби і бігу Купера. Суть тесту в тому, що студенти повинні були пробігти (пройти) якомога більшу дистанцію за 12 хвилин. Після проведення дослідження отримали наступні результати (рис 2.):



1-високий рівень; 2- вище середнього; 3 –середній; 4 –нижче середнього; 5 –низький
 Рис. 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості за тестом Купера

30,4% – мають низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, 35,5% – середній рівень фізичної підготовленості, 34,1% – мають низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості. Не виявлено складності у виконанні даного тесту тому, що він характеризується своєю доступністю виконання для студентів із різним рівнем фізичної підготовленості.

Порівнюючи результати між статевими групами обстежених студентів (табл. 1) за державними тестами і за тестом Купера, помічено тенденцію: більше дівчат мають низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості у порівнянні з юнаками, а юнаки відповідно більш високий рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів медколеджу

Рівень фізичної підготовленості	За Державними тестами (%)		За 12-хвилинним тестом ходьби і бігу Купера (%)	
	дів.	юн.	дів.	юн.
Високий	2	15,8	1,7	36,4

Вище середнього	4	26,2	21	27,3
Середній	18	31,5	43,9	13,6
Нижче середнього	60	21,1	21,2	9,1
Низький	16	5,4	12,2	13,6

У результаті досліджень підтверджуються дані багатьох науковців: багато студентів мають низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості. Ці студенти відносяться до групи ризику, і потрібно застосовувати оздоровчі тренувальні програми з метою підвищення рівня фізичної підготовленості.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури а також результати власних досліджень дозволяють констатувати, що багато студентів мають низький та нижче середнього рівень фізичної підготовленості.

2. Отримані дані створюють позитивні передумови для розробки оздоровчих програм для студентів в залежності від рівня фізичної підготовленості.

Подальші дослідження будуть спрямовані на порівняльний аналіз методик для оцінки рівня фізичної підготовленості серед студентської молоді та взаємозв'язок окремих тестів з фізичним станом та розробку оздоровчих програм.

Література

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. –Луцьк, 2000. –20с.

2. Васильченко В. Та ін. Науково-методичні основи використання тесту Купера на учбових заняттях з плавання // Мат. Всеукраїнської науково-практ.

конф.”Фізична культура, спорт та здоров’я нації –нова епоха, нова генерація”. – Миколаїв, 2002. – С.117-119.

3. Вовченко І.І. Фізична підготовленість і здоров’я молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХПІ, 2001. - №18. – С. 42-47.

4. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів // Мат. 10-ї Всеукраїнської конф. Аспірантів галузі фізичної культури і спорту, Львів, 2006. – С.

5. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. –К.: Знання України, 2004. –82с.

6. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. – Львів, 2001. –20с.

7. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. –Київ, 1998. –24с.

8. Дубогай О.Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи // мат. Науково-практ. конф. “Актуальні проблеми розвитку руху”Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України”. –Тернопіль, 2004. –С.370-374.

9. Дудорова Л.Динаміка структури фізичної підготовленості студентів. // Фізична культура , спорт та здоров’я нації: Зб.наук.пр. –Вінниця: ДОВ”Вінниця”, 2004. –С.64-66.

10. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / УДУФВіС. –Київ, 1997. –25с.

11. Кутек Т.Б. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студенток, які проживають в різних екологічних зонах // Молода спортивна

наука України: Матеріали V всеукр. наук. конф. – Львів: ЛДІФК, 2001. – С. 47 – 49 .

12. Кутек Т.Б. Засоби підвищення фізичної підготовленості студенток, які зазнали радіаційного впливу. –Методичні рекомендації. – Вінниця: 2001. –30с.

13. Носко М.О., Кривенко А.П. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. –Харків: ХХП, 2000. -№22. –С.14-18.

14. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання. Автореф. канд. наук з фіз. вих. і спорту, Київ, 2005. –19с.