
СПЕЦИФІКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

УДК 378:37.035.3:796.011.1

Ніколаєв К.Г. (Nikolaev K.G.), Амбросімов О.А. (Ambrosimov O.A.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

У статті розкривається саме чому система фізичного виховання студентства має змінюватись. Висвітлені сильні та слабкі сторони системи державних тестів. Розкриваються засоби та напрямки за допомогою яких повинно розвиватись фізичне виховання студентської молоді. А також, які заходи необхідно впроваджувати спеціалістам фізичного виховання для того, щоб здоров'я для студентів стало пріоритетним та життєво необхідним.

Ключові слова: *здоров'я, якість, фізичне виховання, спорт, зміст.*

In article reveals why system of physical training of students should change. Are displayed strong and weaknesses of system of the state tests. Means reveal and directions with which help physical training of student's youth should develop. And also, what actions are necessary for introducing to experts of physical training that health for students became priority and vital.

Keywords: *health, quality, physical training, sports, the maintenance, understanding, motivation, an optimality, balance, specificity, correction, research, the computer.*

Якщо в школі відведено 3 години на тиждень занять фізкультурою, наприклад: понеділок, середа, п'ятниця; то у ВУЗі здебільшого 2 години в один з днів тижня. Тобто, не рівномірно, не інтервально, не системно, тому що однієї пари на тиждень замало для підтримання фізичного стану студентів на належному рівні. В наслідок розбалансованості фізичного навантаження між одинадцятим класом та першим курсом ВУЗу виникає потреба у стабілізації оптимальної рухової активності для покращення якості навчання студентів та виконання інших життєво необхідних завдань.

Треба відзначити, що “Державні тести” оцінювання фізичного стану студентів занадто високі. Проведені дослідження показали, що найбільш кількісний показник на межі 48-60 балів, а це рівень нижче задовільного. На думку вчених було б доцільно внести зміни та доповнення до системи тестів.

Рівень фізичної підготовки починаючи з третього курсу суттєво знижується, відвідування занять з фізичного виховання стає не регулярним, а в окремих випадках взагалі знижується. Це пов’язано як з збільшенням фізичного навантаження, так і з складною соціально-економічною ситуацією в країні. Більшість студентів починаючи з третього курсу починають працювати, кількість часу на фізкультуру та спортивні секції суттєво зменшуються, разом з цим погіршується і загальний фізичний стан студентів.

Погіршення здоров’я студентства нажаль пов’язано не тільки з вище викладеним матеріалом, але й не можна забувати про важку екологічну ситуацію в державі.

Здоров’я нації погіршилось настільки, що зараз негайно на рівні керівництва держави потрібна низка термінованих заходів щодо стабілізації цієї складної проблеми, а саме: рівня здоров’я нації.

Мета статті: полягає у тому, щоб розкрити якими шляхами повинна розвиватись, змінюватись, покращуватись система фізичного виховання у ВУЗах для того, щоб заохотити студентів усвідомлено та регулярно займатися фізичною культурою та спортом.

Значний внесок в розробку комплексного контролю та теорії тестування внесли Зациорский (1979), Іванов (1987), Білоцерківський, Гудков (1988), Платонов (1995), Булатова (1997), Круцевич (1999).

Потрібно відмітити дуже низький рівень мотивації до занять фізичним вихованням на старших курсах. Цікавість до занять втрачається через їх одноманітність, не адекватність, не оптимальність змісту занять, тому що рівень фізичної підготовки у навчальній групі доволі різний, а також необхідно враховувати статеві ознаки.

Однією із основних проблем сучасної освіти є підвищення її якості. Найважливішим складовим компонентом цієї проблеми та умовою пошуку

шляхів підвищення якості освіти є розробка об'єктивних засобів і критеріїв оцінювання досягнень студентів вищих навчальних закладів.

Затвердження Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України відкрило новий етап використання фізичного виховання та спорту для підтримки здоров'я та фізичної підготовленості. Це Положення відноситься, в першу чергу, до контингенту населення, для якого фізичне виховання є регламентованою формою обов'язкового використання.

Державні тести – нормативна основа вдосконалення фізичної підготовленості населення. Робота з впровадження тестів є недостатньою. Це свідчить про відсутність держзамовлення на дослідження сутності результатів [2, 16].

Тести, які використовуються, повинні відповідати таким критеріям: валідність, доступність, індивідуальність, надійність, ємність, інформативність. В сучасних публікаціях думка з приводу Державних тестів та їх ефективності розділилася. Одні вчені [1; 3] вважають, що Державні тести не мають належного наукового уґрунтування та не є ідеальними для оцінки деяких рухових якостей, а також для людей з різними початковими рівнями підготовленості та здоров'я. Інші вважають, що вони зіграли певну роль у вирішенні освітніх та оздоровчих задач фізичного виховання, але зміна соціально-економічних та інших умов, перевірка рівня фізичної підготовленості та досвіду тестування свідчать про необхідність внесення змін та доповнень до системи тестів [2, 17]. Необхідно зазначити, що у засобах масової інформації практично відсутня інформація про хід тестування.

Виходячи з результатів дослідження спостерігається, що студенти першого курсу мають більшу кількість оцінок "відмінно" та "добре". У студентів третього курсу переважає оцінка "задовільно". На нашу думку, погіршення результатів пов'язане із тим, що вимоги до студентів третього курсу є значно вищими, ніж до студентів усіх інших курсів, а традиційна система фізичного виховання не сприяє суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості.

У цілому, введення оцінок в балах та чітка регламентація умов виконання державних тестів є суттєвим досягненням в державній практиці оцінювання фізичної підготовленості населення України. Однак, можливості цього виконання для окремих тестів не рівноцінні. За групами складності можна виділити більш доступні та менш доступні для організації види тестів. До більш доступних відносяться всі силові тести, біг 100 м, "човниковий" біг. До менш доступних в організаційному аспекті відносяться вправи на витривалість, гнучкість та плавання.

Висновки

У функціональному відношенні – позитивний вплив на стан здоров'я, підвищення розумової працездатності та рівня фізичної підготовленості, більш швидкому і повноцінному відновленню після фізичної та розумової напруженої діяльності.

Виходячи з цього потрібно вносити суттєві зміни до навчальних програм, розширювати спортивну базу університетів, відкривати секції найбільш популярні серед студентства, повернути спортивні свята, зустрічі з провідними спортсменами, залікові вимоги зробити більше доступними з урахуванням рівня підготовленості студентів.

Таким чином у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури і спорту необхідно повною мірою використовувати.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999.

2. Мудрик В., Олійник М., Приходько І., Ашанін В. Аналіз проблемної ситуації щодо впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України // ТМФВ. – 2002. – №2. с.16 – 17.

3. Романенко В.А. "Двигательные способности человека", Донецк: "Новый мир" УК Центр, 1999 г. – с.240.

4. Виленский М.Я Система и критерии оптимизации умственной работоспособности студентов средствами физической культуры// Педагогика. Психология: Второе направление. – М: Знание, 1986. – с.6 – 7.