ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ I-V КУРСІВ ДЕРЖАВНОГО ЗАКЛАДУ «ДНІПРОПЕТРОВСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ МОЗ УКРАЇНИ»

Демідова Оксана, Могилко Сергій
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Державний заклад «Дніпропетровська
медична академія МОЗ України»

Аннотация

В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности студентов I-V курсов ГУ «Днепропетровская медицинская академия МОЗ Украины» согласно постановлению Кабинета Министров Украины от 9.12.2015г. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Установлено, что в процессе обучения увеличивается число студентов, которые не принимают участие в тестировании физической подготовлености; количество студентов, освобождднных по состоянию здоровья с III по V курсы, превышает 20%; среди студентов, которые прошли тестирование – 59,25% женщин и 44,24% мужчин имеют средний уровень физической подготовленности, и у 19,92% женщин и 34,82% мужчин – достаточный уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, физическое воспитание, студенты.

Annotation

The investigation results of the physically preparation level were revealed. The research was taken among the students of I-V courses of the SE «Dnipropetrovsk Medical Academy of Health Ministry of Ukraine» according to the resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine from 9.12.2015y. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». It was concluded that amount of students who don't take part in evaluation of the physically preparation is increasing from course to course. The amount of students from III to V courses who have an exemption for health reason is over then 20%. Among the students who took testing – 59,25% of women and 44,24% of men have the intermediate physically preparation level and 19,92% of women and 34,82% of men – have sufficient physically preparation level.

Key words: physically preparation level, physical education, students.

Постановка проблеми дослідження. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання студентської молоді обумовлено його тісним зв'язком із покращенням фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я та фізичним удосконаленням майбутніх висококоосвічених фахівців для галузі медицини. Підготовка до майбутньої професійної діяльності потребує не тільки придбання відповідних знань, вмінь і навичок з обраної спеціальності, але й певної фізичної підготовленості [8].

Для успішного навчання та здійснення майбутньої професійної діяльності студентам медичних вузів необхідно розвивати основні фізичні якості: витривалість, силу, гнучкість, спритність і швидкість. Загальна та спеціальна витривалість (особливо, статична) забезпечує виконання своїх функціональних обов'язків з достатньо високим рівнем працездатності впродовж робочого дня різної тривалості і напруги. Цьому буде сприяти і розвиток силових можливостей, необхідних для підтримки робочої пози; при певних обставинах це дозволить підняти, пересунути або надати допомогу хворому. Високий

рівень розвитку гнучкості допоможе в різних положеннях виконувати відповідні маніпуляції, а швидкісні здатності і спритність забезпечують їх швидкість і точність [1].

Для цього необхідно розуміти, що фізична культура має особливе значення у зміцненні здоров'я населення України. А дисципліна «Фізичне виховання» повинна розглядатись як системоутворюючий фактор формування у студентів потреби в здоровому способі життя [2, 6].

За результатами досліджень, які проводилися в закладах вищої освіти, у багатьох студентів спостерігається низький рівень фізичної підготовленості [9, 10]. Це призводить до погіршення стану здоров'я учнівської молоді, зниження її фізичної і розумової працездатності та зумовлює пошук нових шляхів для вирішення цієї проблеми, а саме – створюються розробки національної системи фізичного виховання відповідно до вимог оновлення нашого суспільства [3, 4, 7].

Одним із головних завдань вдосконалення системи фізичного виховання є орієнтація програмно-нормативних основ системи фізичного виховання різних вікових груп населення на комплекс показників, які характеризують обсяг щоденної рухової активності, рівень фізичного розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності і фізичної підготовленості [7].

Т.Ю. Круцевич запропонувала рішення цієї проблеми, зокрема – через створення та використання тестів як об'єктивних і стандартизованих вимірювань, що легко піддаються кількісному оцінюванню, статистичній обробці та порівняльному аналізу [7].

Таким чином, тестовий контроль у контексті фізичного розвитку й фізичної підготовленості дозволить зорієнтувати програмну основу фізичного виховання на досягнення належних норм, а саме високого та вище середнього рівнів фізичного здоров'я тих, хто займається, що буде сприяти підвищенню рівня фізичного здоров'я і безпечній життєдіяльності молодого покоління.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів I-V курсів ДЗ "Дніпропетровська медична академія МОЗ України"

№ п/п	Показники	$\bar{x} \pm S$ чоловіки (n = 382)	$\bar{x} \pm S$ жінки (n = 634)
1	Стрибок у довжину з місця, см	239,45±8,32	174,21±9,11
2	Біг на 100 м, с	14,25±0,65	16,05±0,71
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,52±2,33	15,24±1,87
4	Човниковий біг 4х9 м, с	10,45±1,38	14,41±1,55
5	Хода 6 хв., м	734,73±15,44	680,26±17,22

Мета дослідження – оцінити рівень фізичної підготовленості студентів I-V курсів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» та виявити динаміку змін її рівня у студентів з I по V курс.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів I-V курсів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України».

2. Простежити динаміку змін рівня фізичної підготовленості студентів I-V курсів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України».

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження були проведені на базі ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та валеології. За період від 15 до 26 травня 2017 року було проведено щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.15 № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», наказу Мінмолодьспорту України від 15.12.16. № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» та листа Мінмолодьспорту України від 07.03.17 № 282/5.1/17 «Структура подання інформації про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені 2666 студентів I-V курсів. З них 1055 осіб (студенти I та II курсів) відвідували заняття з фізичного виховання протягом навчального року. Кількість занять з фізичного виховання складала 2 години на два тижні. Студенти III-V курсів за навчальним планом не мали занять з фізичного виховання і займались самостійно або в спортивних секціях. За станом здоров'я від тестування було звільнено 559 осіб, пройшли тестування 1025 осіб, інші студенти з різних причин не брали участь у тестуванні (табл. 2).

Тестування здійснювалося у навчальний час згідно із затвердженим розкладом занять протягом двох днів: перший день – на

швидкість, силу ніг і витривалість; другий день – на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

Для визначення рівня фізичної підготовленості було використано такі тести: «Стрибок у довжину з місця, см», «Біг на 100 м, с», «Човниковий біг 4х9 м, с», «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см», «Хода 6 хв., м». В зв'язку з великою кількістю студентів, яких звільнено від тестування за станом здоров'я (559 осіб) тест на витривалість «Рівномірний біг 3000 м, хв» у чоловіків та «Рівномірний біг 2000 м, хв» у жінок, було замінено контрольним нормативом з програми спеціальної медичної групи – «Хода 6 хв., м».

Результати фізичної підготовленості студентів I-V курсів надані в таблиці 1.

За результатами тестів для визначення рівня фізичної підготовленості було встановлено, що і чоловіки, і жінки за показниками гнучкості мають середній рівень розвитку, швидкісно-силові, силові якості та витривалість у студентів I-V курсів знаходяться на рівні – нижчий за середній.

Згідно з додатком 4 до «Інструкції про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (пункт 5 розділу III) за результатами тестування студентів I-V курсів було розподілено за такими рівнями фізичної підготовленості (табл. 2):

- «високий» – оцінка рівня фізичної підготовленості «відмінно»;
- «достатній» – оцінка рівня фізичної підготовленості «добре»;
- «середній» – оцінка фізичної підготовленості «задовільно»;
- «низький» – оцінка фізичної підготовленості «незадовільно».

Аналіз результатів дослідження показав, що з I по V курси зросла кількість студентів, які не брали участь у оцінюванні фізичної підготовленості. Так, якщо на I курсі їх кількість склала 7,68%, на II – 12,36%, то на V курсі вона зросла до 75,84% (рис. 1).

Занепокоєння викликає кількість студентів, які не проходять тестування за станом здоров'я. На першому курсі таких студентів нараховувалося 2,11%, на другому курсі – 8,24%, а на III курсі – вже 37,52%. На IV та V курсах їх кількість зменшилась до 33,75% та 20,80% відповідно, але значно збільшився відсоток тих, хто не пройшов оцінювання. Така тенденція виникає тому, що більшість студентів не мають намірів проходити тестування і не надають відповідні документи стосовно свого здоров'я. Однією з причин, яка спонукає студентів до цих дій, є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом і відсутність зацікавленості до визначення рівня свого фізичного стану, одним з компонентів якого і є рівень фізичної підготовленості.

Багато фахівців стверджують, що низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом серед студентів останнім часом стає найактуальнішою проблемою. Існує багато причин, які призводять до цієї проблеми, але головними можна вважати такі: неврахування викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента; відсутність теоретичної підготовки на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти; і мабуть найактуальніше – недостатня кількість годин на тиждень, відведених на заняття фізичним вихованням [5, 9, 11].

Це, в свою чергу, призводить до зниження рухової активності молоді, погіршення їх фізичного стану і здоров'я і, як наслідок, низької працездатності майбутніх спеціалістів.

Найбільший відсоток студентів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», які

Таблиця 2

Результати проведення оцінювання фізичної підготовленості студентів ДЗ "Дніпропетровська медична академія МОЗ України"

Курс				I	II	III	IV	V
Кількість осіб, які навчаються				521	534	581	554	476
Кількість осіб, яких звільнено від тестування за станом здоров'я				11	44	218	187	99
Кількість осіб, які пройшли тестування		всього		470	424	74	41	16
		з них	чоловіки	169	131	45	29	8
			жінки	301	293	29	12	8
Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості	високий	всього		60	69	19	11	2
		з них	чоловіки	26	19	11	5	-
			жінки	34	50	8	6	2
	достатній	всього		121	109	16	10	5
		з них	чоловіки	59	50	11	9	4
			жінки	62	59	5	1	1
	середній	всього		265	227	34	16	8
		з них	чоловіки	76	57	20	12	4
			жінки	189	170	14	4	4
	низький	всього		24	19	5	4	1
		з них	чоловіки	8	5	3	3	-
			жінки	16	14	2	1	1

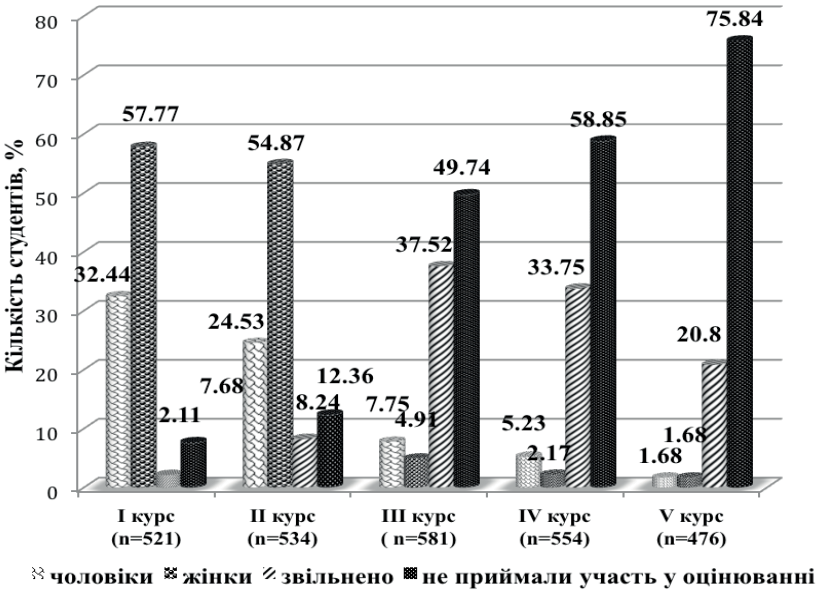

Рис. 1. Розподіл студентів I-V курсів за результатами проведення оцінювання фізичної підготовленості

пройшли оцінювання фізичної підготовленості, навчався на I та II курсах і відвідував заняття з фізичного виховання, на які за навчальним планом відводиться 30 годин на рік (2 години на два тижні) (рис. 2).

Аналіз результатів дослідження показав, що на I курсі 62,79% жінок і 44,97% чоловіків та на II курсі 58,02% жінок і 43,51% чоловіків мають середній рівень фізичної підготовленості – оцінка рівня фізичної підготовленості «задовільно». Достатній рівень фізичної підготовленості – оцінка рівня фізичної підготовленості «добре» – спостерігається у 20,60% жінок і 34,91% чоловіків I курсу та у 20,15% жінок і 38,17% чоловіків II курсу.

Приведені результати (рис. 3) свідчать, що більшість студентів I-V курсів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» мають середній і достатній рівень фізичної підготовленості.

Оцінку рівня фізичної підготовленості «задовільно» серед студентів I-V курсів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» мають: 59,25% жінок і 44,24% чоловіків, а оцінка рівня фізичної підготовленості «добре» спостерігається у 19,92% жінок і 34,82% чоловіків.

Таким чином, результати проведення оцінювання фізичної підготовленості студентів I-V курсів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», свідчать, що більшість студентів, які займаються фізичним вихованням, мають достатній і середній рівень фізичної підготовленості. Але стурбованість викликає велика кількість студентів, звільнених від проходження тестування за станом здоров'я, що, в свою чергу, змушує керівництво навчального закладу брати для визначення витривалості контрольні нормативи з програми спеціальної медичної групи. Також занепокоєння викликає кількість студентів, які не проходили тестування, особливо – з III по V курси.

Висновки:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури дозволили визначити загострення проблеми щодо необхідного розвитку основних фізичних якостей студентів медичних вузів для їх успішного

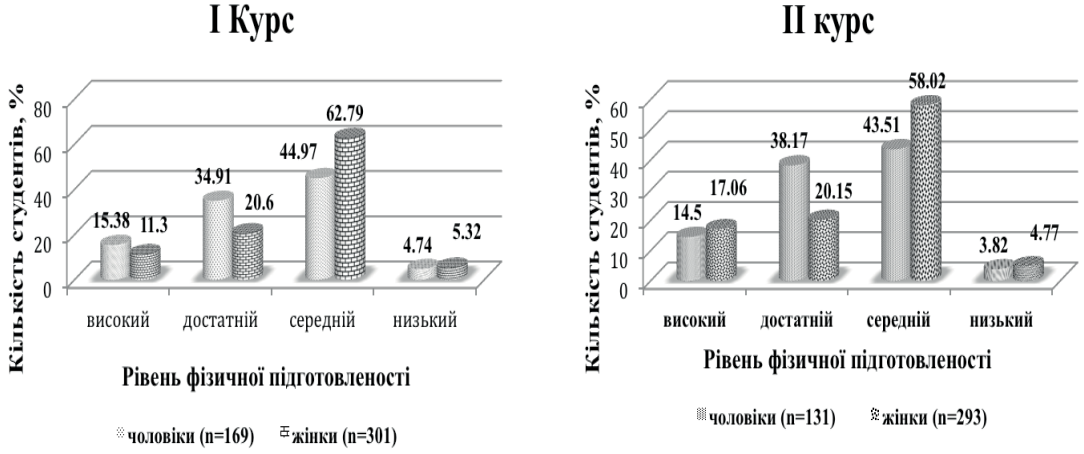

Рис. 2. Розподіл студентів I-II курсів за рівнем фізичної підготовленості

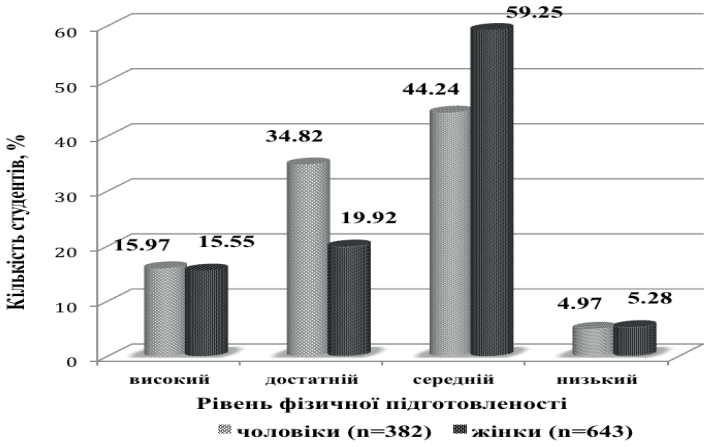

Рис. 3. Розподіл студентів I-V курсів за рівнем фізичної підготовленості

навчання та здійснення майбутньої професійної діяльності.

2. Дослідження результатів оцінювання фізичної підготовленості студентів I-V курсів ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» показало, що лише 38,45% осіб пройшли тестування. Серед них 59,25% жінок і 44,24% чоловіків мають середній рівень фізичної підготовленості та у 19,92% жінок і 34,82% чоловіків спостерігається достатній рівень фізичної підготовленості.

3. Зменшення занять фізичним вихованням до 2-х годин на два тижні та відсутність дисципліни «Фізичне виховання» на III та IV курсах у закладах вищої освіти призводять до зниження рівня фізичної підготовленості студентів, про що свідчать недостатньо високі оцінки рівня фізичної підготовленості, які студенти отримали після тестування.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять, з метою підвищення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я.

Література

1. Буйкова О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза : учебное пособие / О.М. Буйкова; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск : ИГМУ, 2016. – 31 с.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. -366 с.
3. Дутчак М.В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М.В. Дутчак, С.В. Трачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. № 2 (8). – С. 11-16.
4. Дутчак М.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Тручак // Спортивний вісник Придністров'я. – 2010, № 2-3. – С. 116-120.
5. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць / за ред. А. В. Цьось. Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50-54.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
7. Круцевич Т. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України / Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. - № 1. С. 184-188.
8. Маленюк Т. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18-19 років) факультету фізичного виховання / Т. Маленюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 87-90.
9. Могилко С.П. Динаміка змін рівня фізичної підготовленості студентів 17-19 років ДЗ "Державна медична академія" / С.П. Могилко, О.М. Демідова // Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України".–Харків,2016.– С. 49-52.
10. Москаленко Н. Аналіз фізичної підготовленості студенток / Н. Москаленко, В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. С. 97-100.
11. Стасюк Р.М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Стасюк Р.М., Востоцкая І. ., Осипова І.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. – №3. – С. 146-149.