

I. МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПІЗНАННЯ СКЛАДНИХ ОБ'ЄКТІВ І ПРОЦЕСІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПОРІВНЯЛЬНА СТАТИСТИЧНА МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

***Павлова Ю.¹, Тулайдан В.², Пристуна Є.¹,
Виноградський Б.¹***

¹Львівський державний університет фізичної
культури

²Ужгородський національний університет

В Україні, як і в інших країнах світу, використовують спеціальні тестові вправи для оцінювання фізичної підготовленості населення. Отримані результати у комплексі із дослідженнями складу тіла та проведенням функціональних проб дають змогу не тільки оцінити фізичний стан, але й передбачити розвиток тих чи інших захворювань, розробити індивідуальні диференційовані навчальні програми.

Метою дослідження було вивчити зміну фізичної підготовленості студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Обстеження проводили на базі Ужгородського національного університету протягом 2008–2009 та 2009–2010 навчальних років. У дослідженні взяли участь 150 студентів, які навчалися на факультеті фізичного виховання та спорту, інженерно-технічному та історичному факультетах. У роботі використовували наступні методи: анкетування, фізіологічні (ортостатична проба, проби Серкіна, Руф'є), математичної статистики. Рівень фізичної підготовленості визначали за допомогою низки вправ, які дозволяли оцінити силу,

швидкість, витривалість, гнучкість. Для статистичного опрацювання результатів вимірювань використовували програму OriginPro8.1.

Відповідно до сучасних концепцій фізичне виховання повинне бути складовою життя, невід'ємною частиною не тільки відпочинку, але й професійної діяльності. Загалом, фізичне виховання молоді направлене на поліпшення їх фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності та здоров'я. Згідно проведеного нами анкетування 94 % студентів факультету фізичного виховання та спорту та 64 % студентів інженерно-технічного факультету мають високий та дуже високий інтерес до фізичної культури. Незважаючи на те, що близько половини студентів відвідують заняття з фізичної культури для поліпшення фізичної підготовленості (40 % студентів інженерно-технічного, 50 % історичного факультету, 58 % студентів фізичного виховання та спорту), небагато з них турбується окрім ваги тіла та розвитку мускулатури, про вдосконалення основних фізичних якостей — гнучкості (4 % студентів інженерно-технічного, 12 % історичного факультету, 22 % студентів факультету фізичного виховання та спорту), спритності (2 % студентів факультету фізичного виховання та спорту), витривалості (6 % студентів інженерно-технічного факультету та факультету фізичного виховання та спорту, 16 % історичного факультету).

Більшість студентської молоді (69,67–72,01 %) належать до основної медичної групи, а близько 20 % мають різноманітні захворювання та займаються фізичною культурою у спеціальних медичних групах. Протягом навчання кількість студентів, які належить до спеціальної чи основної медичної групи суттєво не змінюється. Відповідно до проби Серкіна основна частина студентів є здоровими, але із низьким рівнем тренуваності (73 % студентів факультету фізичного виховання та спорту, 96 % студентів-істориків, 93 % студентів-інженерів). Згідно результатів ортостатичної проби лише близько 40 % студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту та історичному факультеті і 60 % студентів інженерно-технічного факультету не мають порушень у роботі серцево-судинної системи. Більшість студентів (70 % студентів факультету фізичного виховання та спорту, 88 % історичного факультету та 90 % інженерно-технічного факультету) мають низький або задовільний рівень тренуваності (проба Руф'є).

Більше 95 % опитаних нами студентів оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як середній або високий. Ця суб'єктивна характеристика суттєво відрізняється від об'єктивних результатів. Високі індекси варіації свідчать про неоднорідність загальної вибірки, тому було проведено більш детальний аналіз індивідуальних показників. Згідно отриманих даних, найвищий рівень розвитку сили, швидкості, витривалості та гнучкості є у студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту. Так, середні результати піднімання тулуба за 1 хв у дівчат та хлопців, які навчалися на факультеті фізичного виховання та спорту становлять 43 і 49 разів, відповідно. Якщо у 2008–2009 навчальному році лише 53 % студентів отримали за згаданий норматив найвищу оцінку, то у 2009–2010 — 94 % студентів. Для порівняння на історичному факультеті лише 22 % і 54 % студентів отримали за цей норматив найвищий бал у 2008–2009 і 2009–2010 навчальному році, відповідно. Середні показники стрибка у довжину з місця є на низькому рівні. Найкращий результат у 2008–2009 навчальному році у студенток і студентів факультету фізичного виховання і спорту — 185,2 см і 210,8 см, відповідно. Згідно нормативів державних тестів за такі результати нараховується 3 бали для дівчат та 2 бали для хлопців. Лише 8,5 % студентів факультету фізичного виховання та спорту під час першого року навчання виконують норматив на найвищу оцінку, під час другого — 13 %.

Середні показники бігу на 100 та 500 м (або 1 000 м) поліпшуються у студентів другого року навчання, порівняно із студентами-першкурсниками. У 2008–2009 році результати бігу на 100 м становили у студенток 15,8–16,83 с та у студентів 13,88–14,04 с (оцінка «добре» або «задовільно» згідно державних нормативів).

У результаті дослідження виявлено, що майже усі проведені тести були складними для виконання студентами, середні показники фізичної підготовленості студентів є на низькому рівні. Проте протягом навчального року спостерігалася позитивна динаміка фізичного вдосконалення студентів, результати виконання нормативів суттєво покращилися. Не поліпшилися лише результати човникового бігу (у студенток), бігу на 500 м (у студенток інженерно-технічного факультету), бігу на 100 м (студенти, які навчаються на історичному факультеті). Найбільш виражене поліпшення результатів за підсумками комплексного контролю студентів виявлене для вправ на розвиток швидкості та витривалості (біг на 100 м, біг на 500 м або 1 000 м) і гнучкості (нахили тулуба вперед з положення сидячи).