
КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

УДК: 37.037:796.011.3
ББК: 74.580.055

Оксана Крижанівська,
Сергій Бублик

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ І КУРСІВ ПРИКАРПАТСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА

У повідомленні наведено результати обстежень фізичної підготовленості студентів-юнаків I курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника на початку навчального року.

Ключові слова: фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

In the article the results of inspections of physical preparedness of students-youths 1 courses of the Precarpathian National University of the name of Vasil Stefanyk are resulted at the beginning of school year.

Key words: physical preparedness, motive activity, health.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. В останні роки в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного розвитку, погіршується здоров'я та фізична підготовленість учнівської та студентської молоді. Це, насамперед, пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини [7]. Основними причинами цього стану є знецінення соціального престижу здоров'я та фізичної культури і спорту, недооцінка в навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту та недостатній рівень фінансування галузі. Усе це негативно позначилось на стані здоров'я всіх вікових груп населення [8].

Тому на сьогодні актуальною проблемою в державі є стан фізичної підготовленості та збереження здоров'я громадян [4].

Аналіз наукових джерел [3; 5; 9] свідчить, що фізичний розвиток і стан здоров'я молоді характеризується низкою негативних тенденцій: погіршенням стану здоров'я, збільшенням кількості дисгармонійно розвинутих дітей різного віку, зміною структури захворювання. Ведучими науковцями галузі [2; 9] неодноразово підкреслювалось, що існує тісний зв'язок між здоров'ям і рівнем фізичної підготовленості.

В.Н.Бельсевич, В.І.Запорожанов (1987), В.А.Брабнов, А.І.Бурханов (1994) стверджують, що навчання студентів – це напружена праця, яка характеризується емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями.

Загальновідомо, що тривале напруження через навчання в частини студентів викликає зміни в регуляції мозкового кровообігу. Це спричиняє розвиток вегетативної дистонії, підвищення артеріального тиску, головний біль, втому, зниження працездатності [1].

Аналізуючи низький рівень рухової активності студентства, потрібно визнати, що паралельно знижується і рівень фізичної підготовленості [2]. Усе це і повинно стати рушійною силою для пошуку шляхів, які б забезпечували постійне вдосконалення фізичної підготовленості молоді засобами фізичної культури і спорту.

Мета роботи – дати оцінку рівню фізичної підготовленості студентів, що вступили до університету.

Методи дослідження. Тестування фізичних якостей за допомогою Державних тестів та нормативів фізичної підготовленості населення України.

Дослідження проводились на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (ПНУ), в яких взяли участь студенти I курсу різних факультетів, інститутів. Для проведення дослідження залучили 267 студентів чоловічої статі, які займаються в основній медичній групі.

Щоб визначити рівень фізичної підготовленості контингенту, який поступає в ПНУ, на початку навчального року, після двох вступних занять із загальної фізичної підготовки студенти склали теми з основних фізичних якостей: витривалості (біг 3000 м), м'язової сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), швидкості (біг 100 м), гнучкості (нахил тулуба вперед), спритності "човниковий біг" 4x9 м), швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця) [6].

Результати оцінювались відповідно до Державних тестів та нормативів фізичної підготовленості населення України для студентів ВНЗ і розглядаються як вихідні.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 1, свідчить про те, що з тестів на швидкість, спритність та гнучкість студенти ВНЗ показали середній рівень підготовки відповідно в тестуванні швидко-силових та силових здібностей, а також у витривалості студенти виявили вищий за середній рівень підготовки.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів I курсу (юнаків) на початку навчального року

Тестові вправи	$M_x \pm m_x$	Рівень підготовки
Біг 100 м, с	14,2 ± 1,15	Середній
"Човниковий біг" 4×9 м, с	9,5 ± 0,76	Середній
Стрибок у довжину з місця, см	244,0 ± 20,8	Достатній
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, рази	38,45 ± 6,7	Достатній
Біг 3000 м, хв/с	13,10 ± 1,75	Достатній
Нахил тулуба вперед, см	14,5 ± 4,32	Середній

Водночас виявлено, що 2/3 юнаків ПНУ мають середній та вищий за середній рівні фізичної підготовленості (рис. 1).

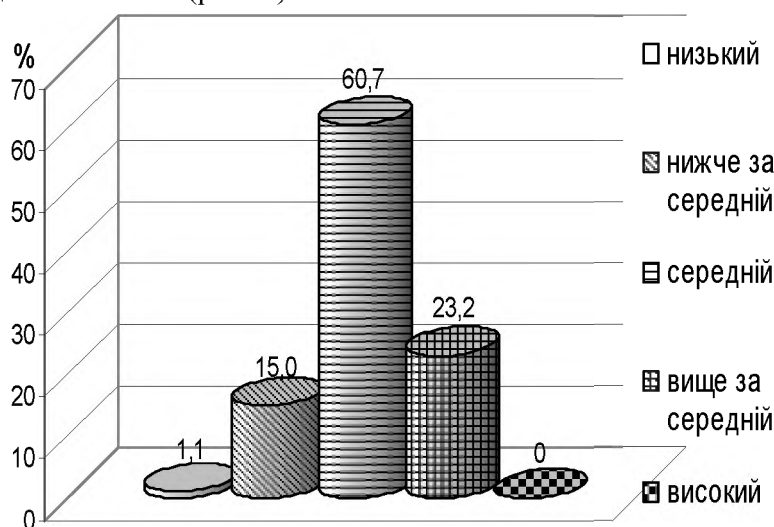


Рис. 1. Співвідношення студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Дані свідчать про низьку інтенсивність діючої системи фізичного виховання школярів в Івано-Франківській області. Існуючі програми фізичної підготовки роблять акцент на високий рівень результатів, а не на високий рівень здоров'я, не враховують інтерес і зацікавленість молоді до прогресивних видів спорту. Як результат, заняття характеризуються низькою моторною щільністю, недостатньою руховою активністю й не вирішують оздоровчі завдання фізичного виховання [8].

Висновки

1. Програма підготовки в загальноосвітніх школах не вирішує основних освітніх та оздоровчих завдань фізичного виховання учнівської молоді.

2. Понад 60,0% школярів приходять на навчання у ВНЗ із середньою фізичною підготовленістю, 16% мають низький рівень підготовленості і практично відсутні особи з високим рівнем підготовленості.

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 191 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С.22–23.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – С.223–224.
4. Державна концепція “Про національний план дій щодо реалізації державної політики в сфері фізичної культури і спорту” від 02.08.2006 р. №667/2006.
5. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. – К.: Молодь, 1985. – 11 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе ФВ. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
7. Куроченко І. О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. – К., 2004. – С.125–127.
8. Курочкина М.В. Система оценки и нормативы физической подготовленности студентов, проживающих в разных зонах радиационного контроля: Метод. рекомендации. – К., 1998. – С.3–4.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 185 с.

УДК 796.032.2
ББК 75.578

Ольга Касьяненко

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ (теоретичний аспект)

У дослідженні вивчається питання, пов'язане зі станом олімпійської освіти в сучасному інформаційному суспільстві. Теоретичний аналіз показує, що широке використання комп'ютерних технологій сприяє розвитку олімпійської освіти.

Ключові слова: олімпійська освіта, олімпізм, інформаційне суспільство, глобальна комп'ютеризація.

The theoretical analysis allowed drawing conclusions, that the wide use of computerizing technologies promotes the development of olympic education.

Key words: olympic education, olympizm, informative society, global computerizing.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Олімпійській освіті, її теоретичним основам [1], концепціям [4], формам [3] присвячено значну кількість вітчизняних та зарубіжних праць авторів (Karatasakis T., Landry F., та ін.).

У нашій країні розвитку олімпійської освіти сприяє створена 20 вересня 1991 року Олімпійська академія України, яка розробляє наукові матеріали, що сприяють поширенню олімпійської освіти. Введені в систему шкільної освіти олімпійські класи, пізнавально-розважальні ігри, підручники залучають до ідей олімпізму. Розроблені програми з олімпійської освіти включено у вивчення навчальної дисципліни “Олім-