

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕХАНІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ХНАДУ**

*Плотніков О.І., викладач*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Розглянуто питання щодо рівня фізичної підготовленості студентської молоді Харківського національного автомобільно-дорожнього університету. Викладено результати тестування фізичної підготовленості студентів. Отриманні результати дослідження дають можливість оптимізувати процес фізичної підготовки студентів, рекомендувати вправи, спрямовані на розвиток певних фізичних якостей, і тим самим підвищити рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

З кожним роком все більше сфер трудової діяльності охоплює комп'ютерне управління, в той же час безперервно зростає рівень розумового навантаження на сучасного фахівця, що у свою чергу, веде до зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії [2]. Тому для зміцнення здоров'я, покращення професійної працездатності, здатності витримувати багатогодинні, а інколи і екстремальні розумові навантаження все більш важливою стає проблема формування високого рівня фізичної підготовленості та професійної надійності майбутнього спеціаліста. Сучасна людина повинна відповідати тим вимогам, що діють на європейському і світовому ринку праці, мати високий рівень професіоналізму та конкурентоспроможності [3,1].

Студенти – це особлива соціальна група, аксіологічні настанови якої пов'язані із навчанням у вищому навчальному закладі та бажанням

здобути знання необхідні для майбутньої професії. Навчання, успішність і працездатність студентів тісно пов'язані зі здоров'ям, яке в свою чергу обумовлюється способом життя. Так, відомо, що недостатня рухова активність у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [4].

Питанню збереження здоров'я студентської молоді та покращенню рівня її загальної фізичної підготовленості в процесі підготовки до майбутньої 74 професійної діяльності присвячена велика кількість публікацій [5]. Проте, актуальність даного питання не знижується і сьогодні, оскільки багато авторів вказують на її низький рівень у студентів ВНЗ. У зв'язку з чим виникає необхідність дослідження рівня фізичної підготовленості студентів, майбутніх фахівців історії і археології.

В дослідженні взяли участь 28 студентів (юнаків) першого курсу ХНАДУ механічного факультету. Тестування проводилося на спортивній базі ХНАДУ у вересні-жовтні 2016 року. Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за показниками розвитку витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та сили. Для їх визначення були застосовані контрольні нормативи з фізичного виховання.

Показники рівня витривалості в порівнянні з контрольними нормативами програми з фізичного виховання виявилися відповідними «2» балам. Показники вибухової сили досліджуваних визначалися за результатами стрибку довжину з місця та відповідали «3» балам. Результати бігу на 100 м. і стрибків через скакалку виявилися на рівні «3» балів. За результатами піднімання тулубу в сід за 1 хв. з положення лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах у порівнянні з нормативами студенти отримали «4» бали. Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи і відповідав «2» балам. Показник розвитку сили яка оцінювалась за результатами підтягування на

перекладині становить «3» бали. Результати човникового бігу становлять «3» бали.

За даними проведеного тестування було виявлено, що найгірші результати під час випробування студенти показали в бігу на 1000м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи. Найкращі показники виявилися в підніманні тулуба в сід за 1 хв. з положення лежачи на спині, ноги зігнуті під прямим кутом.

За результатами тестування був визначений рівень фізичної підготовленості кожного студента. На основі цього вони були розподілені на групи, які відповідали рівню фізичної підготовленості добрий, задовільний, незадовільний.

Аналіз фізичної підготовленості студентів представлений на рис.1.

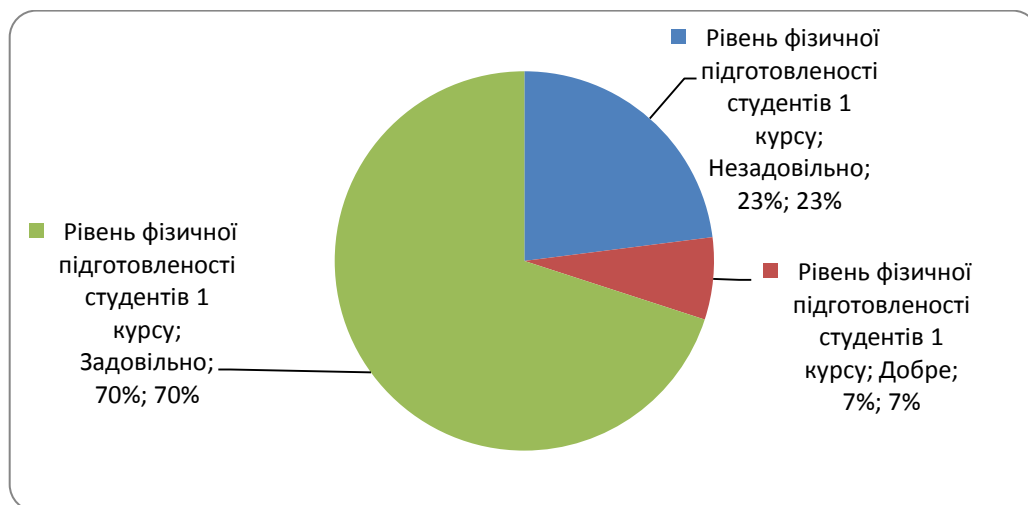


Рисунок 1 - Рівень фізичної підготовленості студентів 1 курсу

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості та його динаміку за останні роки у студентів ХНАДУ механічного факультету. За даними дослідження було виявлено, що найгірші показники студенти показали в бігу на 1000м. і нахилу тулубу вперед із положення сидячи, що свідчить про низький рівень розвитку витривалості і гнучкості.

На основі проведеного експерименту було встановлено, що 7% студентів 1 курсу мають добрий рівень фізичної підготовленості, 70%-задовільний, 23%-незадовільний. Результати дослідження фізичної підготовленості студентів 1 курсу свідчать про необхідність включати в заняття з фізичного виховання більше вправ спрямованих на підвищення розвитку витривалості, гнучкості і сили.

#### *Література:*

1. Болтенкова О.М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обґрунтованої системи оцінювання *Слобожанський науково-спортивний вісник*. ХДАФК. 2010.№ 4.С.44-47.
2. Гостіщев В.М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. ХДАФК. 2010.№ 1.С. 15-18.
3. Павлова Ю., Тулайдан В. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011.№ 1.С. 102-106.
4. Тулайдан В.Г. Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації: автореф. дис. на здобуття ступеня канд.наук з фіз. вих. та спорту: спец.24.00.02.-фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2013. 22 с.
5. Осіпцов А. В. Пристинський В. М., Пристинська Т.М. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків:ОВС, 2006. № 3(23). С. 9-12.