

*Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О., Денисовець А.П.,
Ткаченко П.П., Пантус О.О., Плотіцин К.В., Бартош К.А.*
Житоирський національний агроекологічний університет

САМООЦІНКА СТУДЕНТАМИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ – ШЛЯХ ДЛЯ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Постановка проблеми. Процес фізичного виховання у ВНЗ вимагає створення умов для індивідуального і диференційованого

фізичного навантаження студентів з урахуванням рівня їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, морфо-функціонального статусу тощо. Оперативному і доступному вирішенню цих завдань у навчальному процесі з фізичного виховання може сприяти самооцінка студентами власної фізичної працездатності та рівня фізичного стану. Визначення об'єму і інтенсивності фізичних навантажень під час проведення навчальних занять у значній мірі залежить від того, наскільки професійно і вміло викладач володіє навичками оцінки рівня фізичного стану студентів і наскільки точна самооцінка студентів своєї працездатності. Адже ефективне використання фізичних вправ, не можливе без врахування відповідності інтенсивності та об'єму фізичних навантажень функціональним можливостям організму студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перш ніж призначити величину фізичних навантажень для студентів, необхідно визначити об'єм функціональних резервів даного контингенту студентів, рівень толерантності їх до запропонованих навантажень у процесі навчальних та самостійних занять. Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів дозволить перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою [4]. Нехтування цим положенням (при виконанні наднормативних навантажень) призводить до негативного впливу фізичних вправ на здоров'я студентів. З іншого боку, виконання недостатніх навантажень не сприяє росту функціональних ефектів проведеного навчального заняття.

В.М. Заціорський [3] вказує на те, що фізичним станом студента можна управляти, змінюючи його в необхідному напрямку. Можливість цілеспрямованого керування фізичним станом реалізується при певних умовах і в певних межах у процесі фізичного виховання. З позицій кібернетики і теорії управління сутність цього процесу полягає в переводі фізичного стану студентів з низького на більш високий рівень і збереженні його протягом відповідного відрізка часу. Виходячи з цих позицій, фізична підготовка повинна бути оптимально регламентована і базуватись на визначених методологічних постулатах і концепціях, що враховують закономірності управління фізіологічними системами. Знаючи і вміло використовуючи ці об'єктивні закономірності процес фізичного виховання можна спрямувати в оптимальному для особистості напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення функцій організму, підвищити працездатність та скоротити біологічний вік студентів, тобто "віддалити" час природнього старіння.

Власні дослідження дають підстави стверджувати, що на фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато факторів, а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів [1, с. 59].

Мета та завдання дослідження. Метою даної роботи є представлення результатів вивчення можливості використання самооцінки студентів власного фізичного стану для планування фізичних навантажень під час проведення навчальних занять з фізичного виховання. Завдання роботи були спрямовані на оцінку фізичної працездатності студентів та вивчення шляхів підвищення рівня фізичного стану студентів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети дослідження проведений аналіз та синтез літературних джерел, аналіз якості проведення навчальних занять, бесіда, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені в Житомирському національному агроекологічному університеті.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох факторів, основні із яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом.

Фізичний стан студентів визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, серед яких можна виділити: здоров'я (відповідність показників життєдіяльності, стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників), будова тіла, фізична працездатність, функціональний стан органів і систем організму, фізичний розвиток, фізична підготовленість, технічна підготовленість тощо.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. Виділяють 5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) у здорових людей [6].

Оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ [5]. Відсутність можливості вчасного отримання

інформації про стан студента знижує ефективність даного процесу, а інколи призводить і до негативних наслідків [2].

Існує досить велика кількість діагностичних систем та тестів оцінки рівня фізичного стану [1, с. 60–74], але всі вони мають ряд недоліків:

- різноманітну інформативність, досить часто різні показники характеризують одну функцію або декілька тестів характеризують однакові показники з однаковою інформативністю;

- можуть бути одержані тільки в результаті поглиблених методів функціональних досліджень за допомогою велоергометричних або степ-тестових навантажень з реєстрацією електрокардіограми і газоаналізу;

- вимагають для їх проведення певних умов і багато часу для оцінки фізичного стану студентів;

- значна їх частина характеризує фізичний стан дорослого населення або дітей, що є досить важким завданням для практичного їх застосування в навчальному процесі з фізичного виховання студентів;

- є досить складними і потребують спеціальної підготовки від викладацького складу та забезпечення кафедр фізичного виховання спеціальним обладнанням.

Виходячи з вищесказаного, слід зазначити, що основними завданнями оцінки фізичного стану студентів в навчальному процесі з фізичного виховання повинні бути:

- оцінка умов і організації проведення навчальних занять;

- вивчення функціонального стану студента з метою оцінки його фізичної підготовленості;

- вивчення впливу фізичного навантаження на організм у процесі навчального заняття;

- оцінка відповідності фізичного навантаження та використовуваних засобів фізичного виховання можливостям організму студента для позитивного впливу на подальшу навчальну діяльність;

- визначення засобів фізичного виховання для відновлення і поліпшення розумової та інтелектуальної діяльності.

Тому для забезпечення оптимального оздоровчого ефекту навчальних занять з фізичного виховання, корекції фізичних навантажень, відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму студентів необхідний вихідний рівень їх працездатності. Найбільш оперативним показником може бути самооцінка студентів власної працездатності. Проведені дослідження підтвердили її неоднорідність і неоднозначність розвитку (табл. 1). Чим вища загальна фізична працездатність студента, тим більший обсяг роботи при певному зростанні ЧСС він може виконати. Результати

досліджень підтвердили, що студенти добре орієнтуються і можуть визначити свою працездатність, яка суттєво підтверджується їхньою фізичною підготовленістю і має кореляційні зв'язки з реальними показниками, що отримані за допомогою експериментальних методик.

Таблиця 1

**Самооцінка студентами власної фізичної
працездатності (в %, n = 647)**

Рік навчання	Стат ь	Фізична працездатність					
		відмінна	добра	посередня	низька	погана	не визна- чена
I	чол.	6,7	50,5	32,3	4,8	–	5,7
	жін.	3,7	39,0	47,6	6,1	2,4	1,2
	всього	5,3	45,6	39,0	5,3	1,1	3,7
II	чол.	14,1	65,5	14,1	6,3	–	–
	жін.	4,7	45,0	37,7	9,4	1,6	1,6
	всього	7,1	50,1	31,8	8,6	1,2	1,2
III	чол.	5,7	45,7	28,6	17,1	2,9	–
	жін.	3,9	39,3	35,3	13,7	–	7,8
	всього	4,6	41,9	32,6	15,1	1,2	4,6
IV	чол.	8,8	47,1	26,4	11,8	5,9	–
	жін.	3,5	45,8	34,1	11,8	2,4	2,4
	всього	5,0	46,2	31,9	11,8	3,4	1,7
Всього по ВНЗ	чол.	8,8	53,3	26,1	8,0	1,3	2,5
	жін.	4,2	43,3	38,6	9,8	1,7	2,4
	всього	5,9	47,0	34,0	9,1	1,5	2,5

Суттєва різниця в самооцінці працездатності отримана в різних навчальних відділеннях (табл. 2). Серед студентів спортивного відділення не виявлено жодного студента з поганою працездатністю. Найнижчий рівень працездатності визначили студенти спеціального навчального відділення. Характерною ознакою є також те, що серед студентів спеціального відділення 3,3 % вказали, що вони мають відмінну фізичну працездатність. Виявлено також, що деякі студенти не зовсім розуміють різницю між фізичною працездатністю і фізичною підготовленістю. Зустрічаються випадки, коли фізична якість – витривалість розглядається як працездатність людини.

В той же час результати досліджень підтвердили, що спеціально організований освітній процес під час навчальних занять дозволяє студентам вільно орієнтуватися в оцінці своєї фізичної підготовленості, працездатності, фізичного стану, зрозуміти суттєві відмінності між цими чинниками, що в подальшому надає можливість

студенти підбирати засоби фізичного виховання і режими навантажень під час навчально-тренувальних занять. Такий підхід має велике практичне значення не тільки під час навчальних занять у ВНЗ, а в подальшій життєдіяльності студента під час канікул, закінчення ВНЗ, в сім'ї тощо.

Таблиця 2

**Оцінка студентами різних навчальних відділень власної
фізичної працездатності
(в %, n = 647)**

Навчальні відділення	Стать	Фізична працездатність					
		відмінна	добра	посередня	низька	погана	не визначена
Спеціальне	чол.	3,8	43,3	30,2	18,9	3,8	–
	жін.	3,1	38,1	43,4	11,3	4,1	–
	всього	3,3	40,0	38,7	14,0	4,0	–
Основне	чол.	9,5	54,7	27,0	5,6	0,8	2,4
	жін.	2,8	41,3	40,6	10,9	1,2	3,2
	всього	5,1	45,9	35,9	9,1	1,1	2,9
Спортивне	чол.	11,9	59,3	20,3	3,4	–	5,1
	жін.	10,8	58,4	24,6	3,1	–	3,1
	всього	11,3	58,9	22,6	3,2	–	4,0

Висновки

Уміння студентів самостійно оцінити рівень своєї працездатності дозволяє викладачу оперативно вносити корективи у навчальний процес, індивідуально визначати об'єм і інтенсивність фізичних навантажень, періоди відпочинку, а у цілому управляти процесом фізичного вдосконалення студентів.

Перспективи подальших досліджень направлені на підготовку і наукове обґрунтування методики самооцінки фізичного стану студентів.

Література

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 55–80.
2. Григорьев В.К. Физическое воспитание студентов: / В.К. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического

воспитания: учеб. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167–183.

3. Зациорский В.М. Спортивная метрология: / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 8–9.

4. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.

5. Сіренко Р. Фізичний стан як критерій якості процесу фізичного виховання студентів: / Р. Сіренко, Т. Козакова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ “Вінниця”. – Вінниця, 2004. – С. 140–144.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.