

Г. Грибан, Ф. Опанасюк

Державний агроекологічний університет

ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у вузах України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності і рухової активності фахівця є рівень його фізичної підготовленості. Проте за останні роки спостерігається значне погіршення здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді. Перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів Державного агроєкологічного університету протягом десяти років показала, що понад 50% з них не може виконати на "задовільно" фізичні випробування (тести). Багато мають значні фізичні вади, захворювання; від 8,1 до 13,4% віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2% взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та інвалідність.

Такий показник є не випадковим, так як до вузів приходять вчорашні учні, де ситуація зі станом здоров'я ще більш вразлива. Проведений нами науковий аналіз медичного обстеження дітей шкільного віку в Червоноармійському районі Житомирської області на протязі останніх п'ятнадцяти років показав, що рівень хворих дітей сягав - 64,1%.

В зв'язку з цим метою наших досліджень, було вивчення стану фізичної підготовленості студентів Державного агроєкологічного університету і внесення доповнень до робочої програми та впровадження в навчальний процес спеціальних педагогічних засобів, які були направлені на поліпшення стану фізичної підготовленості студентів.

Фізична підготовка студентів розглядалася нами як частина процесу фізичного виховання, яка направлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості в видах рухової активності, активізації вольових проявів і набуття професійно-прикладних фізичних і психічних навиків і вмінь, а в цілому і на поліпшення здоров'я.

Для вивчення шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання і визначення ефективності педагогічних засобів нами було проведено констатуючий і формуючий педагогічні експерименти на протязі шести навчальних років.

Негативними моментами адаптації студентів до фізичних навантажень є наслідки нераціонально побудованого процесу фізичної підготовки, застосування надмірних навантажень, незадовільні санітарно-гігієнічні і екологічні умови, рівень психічного і розумового навантаження, вікові особливості розвитку і статі.

Ефективною формою поліпшення якості викладання фізичного виховання є модульно-рейтингова система оцінки фізичної підготовленості (Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, 1999), а також втілення в навчальний процес спеціальних педагогічних засобів (введення доповнень до тестування фізичної підготовленості, проведення занять на свіжому повітрі, заняття в залах за інтересами студентів тощо), що значно поліпшило інтерес студентів до фізичного виховання і позитивно вплинуло на рівень їх фізичної підготовленості.