

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКІВ НАВЧАННЯ

Галандзовський Станіслав, Фурман Юрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті представлені результати дослідження рівня фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу. Результати тестування свідчать про необхідність вдосконалення в процесі фізичного виховання студентів транспортного коледжу загальної витривалості, силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна та силової динамічної витривалості м'язів плечового пояса та нижніх кінцівок.

The article provides the results of the research of students' physical efficiency at Transport college. Test results indicate the need for improvement in the physical education college students transport general endurance, power static endurance of back muscles, gluteal muscles and thigh and dynamic power endurance of muscles of the shoulder girdle and lower extremities.

В статті представлені результати дослідження рівня фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу. Результати тестування свідчать про необхідність вдосконалення в процесі фізичного виховання студентів транспортного коледжу загальної витривалості, силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна та силової динамічної витривалості м'язів плечового пояса та нижніх кінцівок.

Ключові слова:

студенти, практико-професійна підготовка, фізична підготовленість, транспортний коледж.

students, practical professional training, physical efficiency, transport college.

студенти, практико-професійна підготовка, фізична підготовленість, транспортний коледж.

Постановка проблеми. Поширеною проблемою процесу навчання студентів вищих професійних навчальних закладів є недостатнє професійне спрямування навчальних занять з фізичного виховання [6, 8, 12].

Практико-професійна фізична підготовка завжди визначалася як спеціально спрямоване використання засобів фізичного виховання і спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Така підготовка повинна здійснюватися в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, тому, що остання є необхідною основою, фундаментом практико-професійної фізичної підготовки. Однак співвідношення загальної фізичної підготовки і практико-професійної фізичної підготовки може змінюватися в істотних межах при освоєнні різних професій [2, 3, 5, 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання організації і підготовки спеціалістів з урахуванням профілю обраних професій не є принципово новим напрямком у теорії і методиці фізичного виховання. Вперше науково-теоретичні обґрунтування використання засобів фізичного виховання в підготовці фахівців до трудової діяльності висвітлено В.В. Белиновичем (1967) [6]. Автором визначено завдання практико-професійної фізичної підготовки, що спрямована на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, що необхідні для ефективного прояву професійної діяльності. На думку автора, зміст професійної фізичної підготовки складається зі звичайних фізичних вправ і видів спорту, які відповідають майбутній професійній діяльності студентів.

З 1971 року практико-професійна фізична підготовка включена в програми з фізичного виховання студентів системи професійно-технічної освіти, а процес фізичного виховання частіше пов'язувався з виробничою сферою як один з ефективних засобів підготовки молоді до трудової діяльності [6].

Однією з вимог до підготовки спеціалістів в умовах професійних навчальних закладів є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на розвиток і вдосконалення у студентів фізичних якостей і рухових навичок, що безпосередньо пов'язані з характером майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті. Під професійно-важливими руховими якостями прийнято розуміти характерні особливості фахівця, які включені в процес трудової діяльності і забезпечують ефективність її виконання за професійними стандартами праці й надійності. [2, 4, 5].

Загальна фізична підготовка не може повністю вирішити завдання фізичного виховання для студентів вищої професійної освіти, а сучасна висококваліфікована праця потребує профілювання фізичного виховання, тобто воно обумовлено особливостями майбутньої професії [3, 4]. Тому, зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, що ставляться спеціальністю, до якої готують студента, отже, має елементи практико-професійної фізичної підготовки. Сучасні дані підтверджують актуальність спеціальної фізичної підготовки в структурі фізичного виховання [8, 10]. Однак проблема є недостатньо дослідженою та вимагає подальшого вивчення.

Мета дослідження – дослідження показників загальної фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу.

Завдання:

1. Дослідити фізичну підготовленість студентів транспортного коледжу за результатами тестів;
2. Здійснити якісний розподіл показників фізичної підготовленості студентів 15-16 років.

Організація дослідження. Дослідження проводилось у вересні-жовтні 2015 року на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. В дослідженні брали участь 110 студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тести для визначення фізичної підготовленості [1, 7, 9], методи математичної статистики.

Для визначення цілеспрямованого вдосконалення рухових якостей які недостатньо розвинені, нами досліджувались: загальна витривалість, силова динамічна витривалість м'язів плечового пояса та нижніх кінцівок, силова статична витривалість м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна, швидкісна витривалість, сила м'язів згиначів пальців рук, вибухова сила, швидкість, спритність, гнучкість. Для цього використовувались тести з “Навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації” [7], які доповнені тестами з визначення швидкості, сили м'язів згиначів пальців рук, силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок.

Результати дослідження. Результат тестування швидкісної витривалості за тестом біг 100 м склав $14,62 \pm 0,24$ с. За допомогою оціночної шкали нами був здійснений якісний розподіл результатів бігу на 100 м (рис. 1, а) Низький рівень виявлено у 64,5% студентів, середній у 26,4%, а також у 9,1% студентів спостерігався високий рівень швидкісної витривалості.

Результат тестування загальної витривалості за тестом біг 1000 м склав $4,80 \pm 0,07$ хв. Рис. 1, б свідчить, що низький рівень загальної витривалості виявлено у 64,5% студентів, середній у 32,7%, високий у 9,1% студентів.

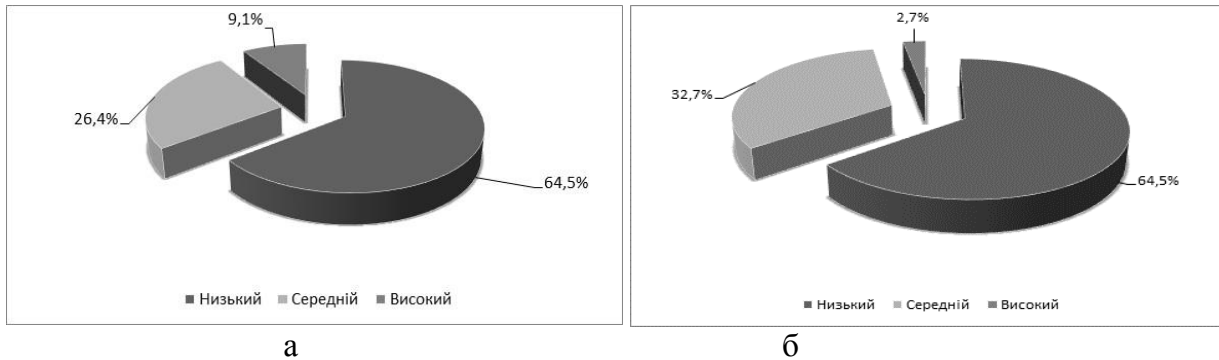


Рис. 1. Якісний розподіл результатів тестування швидкісної (а) та загальної (а) витривалості у студентів 15-16 років ($n=110$)

Результат тестування спритності за тестом «човниковий біг» 4х9 м склав $10,10 \pm 0,07$ с. Якісний розподіл результатів човникового бігу 4х9 м (рис. 2, а) засвідчив, що низький рівень виявлено у 48,2% студентів, середній у 38,2%. У 13,6% студентів спостерігався високий рівень спритності.

Середній результат тестування вибухової сили за тестом «стрибок в довжину з місця» склав $215,76 \pm 3,74$ см. Низький рівень виявлено у 47,3% студентів, середній у 40,9%, а також у 11,8% студентів спостерігався високий рівень вибухової сили (рис. 2, б).

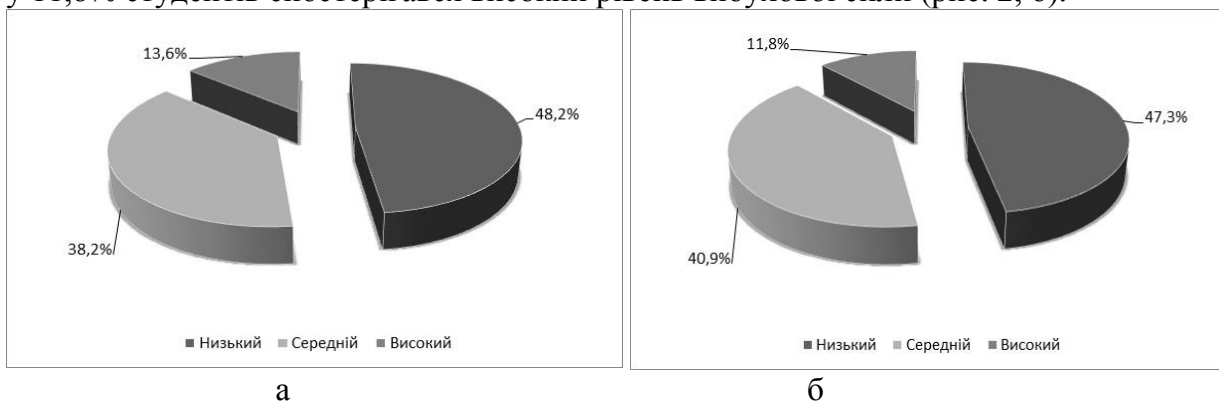


Рис. 2. Якісний розподіл результатів тестування спритності (а) та вибухової сили (б) у студентів 15-16 років ($n=110$)

Результат тестування гнучкості за тестом нахил тулуба вперед у положенні сидячи склав $9,92 \pm 0,66$ см. За оціночною шкалою низький рівень гнучкості виявлено у 54,5% студентів, середній у 42,7%. У 2,7% студентів спостерігався високий рівень гнучкості (рис. 3, а).

Силовa динамічна витривалість за тестом підтягування склала в середньому $11,12 \pm 0,68$ разів. Низький рівень мають 45,5% студентів, середній 40,0%, високий 14,5% (рис. 3, б).

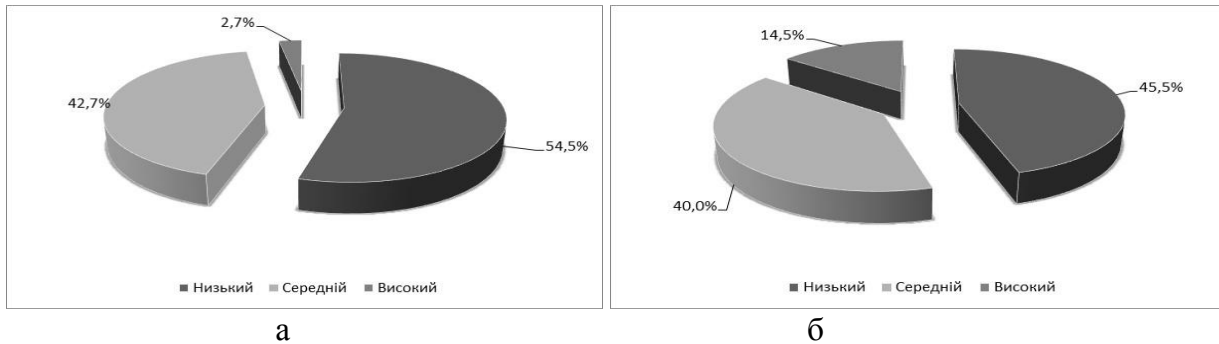


Рис. 3. Якісний розподіл результатів тестування гнучкості (а) та силової динамічної витривалості м'язів плечового пояса (б) у студентів 15-16 років (n=110)

Середнє значення результату тестування швидкості за тестом біг 30 м з ходу склав $5,15 \pm 0,09$ с, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок за тестом присідання $75,68 \pm 2,93$ разів, а також силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна $57,04 \pm 1,67$ с. Середній показник тестування сили м'язів згиначів пальців рук за кистьовою динамометрією склав $47,46 \pm 2,62$ у.о.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про обмежену кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості та його динаміку у студентів транспортних коледжів.
2. Результати тестування фізичної підготовленості свідчать про необхідність вдосконалення в процесі фізичного виховання студентів транспортного коледжу загальної витривалості, силової статичної витривалості м'язів спини, сідничних м'язів та задньої поверхні стегна та силової динамічної витривалості м'язів плечового пояса та нижніх кінцівок.

Перспективи подальших досліджень: базуючись на отриманих даних та аналізі науково-методичної літератури – розробити тренувальну програму, що спрямована на підвищення фізичної підготовленості та професійно-важливих якостей майбутніх фахівців транспортної галузі.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека/ Г.Л.Апанасенко. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Баландова Б.О. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного техникума / О.Б. Баландова, Ю.Т. Ревякин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2013. – Вып. 141. – № 13. – С. 34-38.
3. Кокшаров А.В. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студентов железнодорожного ВУЗа / А.В. Кокшаров, Е.Н. Мироненко // Омский научный вестник. – Омск, 2013. – Вып. 119. – № 5. – С. 186-189.
4. Корзан Т.І. Підвищення ефективності фізичної підготовки учнів професійних училищ / І.Т. Корзан// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - № 7. –С. 40-43.
5. Крылов А.И. Профессиональная направленность учебных занятий по физическому воспитанию в транспортных вузах / А.И. Крылов, С.В. Кононов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – Вып. 23. – № 1. – С. 34-38.
6. Кудряшова Т.И. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / И.Т. Кудряшова, Л.А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. - № 4. –С. 57-60.
7. Мовчан О.М. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів І-ІІ рівня акредитації / О.М. Мовчан, Р.Т. Расвський, М.О. Третьяков, С.М. Канішевський, В.Д. Дехтяр, Ю.І. Тупиця, П.С. Козубей. – Київ, 2003. – 40 с.

8. Фади́на О.О. Повышение физической подготовленности студентов нефтехимических специальностей технического вуза / О.О. Фади́на // Омский научный вестник. – Омск, 2014. – Вип. 132. – № 5. – С. 175-176.

9. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – Київ НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – С.24-43.

10. Чумичев А.В. Методическая направленность проведения факультативных занятий по физической культуре в транспортном колледже / А.В. Чумичев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – Вип. 52. – № 6. – С. 90-93.

11. Шлемва М.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия Волгоградского государственного технического университета. – Волгоград, 2012. – Вип. 11. – № 9. – С. 167-169.

Эммерт С.М. Повышение функциональных резервов организма студентов в процессе реализации комплексной методики профессионально-прикладной физической подготовки / С.М. Эммерт, О.В.

Мараховская, О.О. Фади́на // Омский научный вестник. – Омск, 2014. – Вип. 132. – № 5. – С. 179-180.