

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Русова С.Ф. Теорія і практика шкільного виховання / С.Ф. Русова. – Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993. – 127 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

Єлизавета Шутова,
студентка 1 курсу магістратури
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник **С. М. Данило,**
ст. викладач (БДПУ)

МОНІТОРИНГ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ БЕРДЯНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Актуальність. За останні роки спостерігається тенденція збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп, яка відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я та зниженням рівня фізичної підготовленості молоді активно здійснюються пошуки нових шляхів оцінки рівня фізичного стану студентської молоді з метою удосконалення занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах, що зумовило вибір теми нашого дослідження «Моніторинг рівня фізичного стану та фізичної підготовленості студентів гуманітарних та технічних спеціальностей Бердянського державного педагогічного університету».

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблемою оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості студентської молоді займалися такі дослідники, як С.М. Канішевський, Є.А. Захаріна, Т.В. Івчатова, О.А. Мартинюк, І.І. Вжесневський.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження є оцінити рівень фізичного стану та фізичної підготовленості студентів гуманітарних та технічних спеціальностей Бердянського державного педагогічного університету. У процесі дослідження було використано наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і нормативно-правових документів та матеріалів мережі Інтернет; педагогічне та медико-біологічне тестування; методи порівняння і математичної статистики.

Сутність дослідження. Оцінка рівня фізичного стану студентів проводилася за методикою Є. А. Пирогової.

У методиці Є.А. Пирогової у якості вихідних даних використовуються наступні величини: вік, маса тіла, зріст, частота серцевих скорочень (після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи) і артеріального тиску.

Оцінка рівня фізичної підготовленості проводилася за допомогою державних тестів України. Вона оцінювалась за результатами шести контрольних вправ, передбачених "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України", результати яких свідчать про стан розвитку фізичних якостей: біг 100м; біг 2000 та 3000 м; стрибок у довжину з місця; нахил тулуба вперед, см; для жінок згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування для чоловіків; човниковий біг 4х9 м.

За результатами проведеного педагогічного експерименту встановлено, що середньо арифметичні показники рівня фізичного стану та фізичної підготовленості студентів гуманітарних і технічних спеціальностей Бердянського державного педагогічного університету мають значні відмінності та між ними є невідповідність рівня фізичного стану з рівнем фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1.

№	Спеціальність	Стать	Рівень фізичного стану (РФС)	Рівень фізичної підготовленості (РФП)
1	Гуманітарні спеціальності	ю	0,371 «Нижче середнього»	16 «Достатній– добре
		д	0,363 «Нижче середнього»	12 «Середній» – задовільно
2	Технічні спеціальності	ю	0,432 «Середній»	8 «Низький» – незадовільно
		д	0,381 «Середній»	10 «Низький» – незадовільно

Основні висновки. Проведений нами експеримент показав, що необхідно звернути увагу на підвищення рівня функціональних можливостей студентів в процесі фізичного виховання та оптимізацію фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей студентів

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : НУФВСУ, 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Волков В. М. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді :навч.-метод. посіб. / В. Волков, О. Терещенко. – К. : Нора-Друк, 2006. – 65 с.