

УДК 796-057.875

Криворучко С. М.

Самохін О. О.

старші викладачі

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Встановлено, що основу відновлення функціональних резервів організму для більшості людей, і в першу чергу для студентської молоді, повинен становити активний відпочинок. Основним наслідком фізичного виховання (навчальні заняття, спортивне тренування) є досягнення оздоровчого ефекту та підвищення функціонального стану організму. Негативний вплив гіпокінезії позначається на функціональному стані основних фізіологічних систем організму і призводить до порушення енергетичного обміну, погіршення транспорту кисню й ослаблення м'язової діяльності, щоб так не відбувалося, потрібно підтримувати фізичну форму на високому рівні.

Фізична підготовленість – це потенційна здатність людини протягом заданого часу і з певною ефективністю виконувати максимально можливий обсяг тренувальних і змагальних навантажень.

Контроль за фізичною підготовленістю включає оцінку рівня розвитку фізичних якостей. Під руховими якостями розуміють витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координаційні здібності. Для визначення рівня фізичної працездатності людини використовують так звані проби з фізичним навантаженням. Як фізичне навантаження використовують біг, присідання, підйом і спуск зі сходинки певної величини (степ-тест) та інше. Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів. За допомогою цього методу виявляють рівень умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, а також їхню відповідність певним нормам.

Мета та завдання дослідження. Оцінити рівень фізичного розвитку швидко-силової та загальної витривалості, які вимірюються в умовних одиницях за допомогою показника частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС) у стані спокою та після дозованого навантаження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, метод математичного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Було задіяно 220 здобувачів вищої освіти першого курсу навчання віком 18-19 років, у яких вимірювалися функціональні показники: артеріальний тиск, ЧСС у спокої і після навантаження. Через рік у здобувачів вищої освіти, вже другого курсу, фіксували ті ж функціональні показники.

Об'єктивними показниками результатів правильно побудованих тренувальних занять є: уповільнення пульсу як у стані спокою, так і після дозованого навантаження; нормалізація кров'яного тиску; зменшення частоти дихання; гарне самопочуття; зниження ваги, якщо вона перевищує норму. У нормі для здорової людини ЧСС становить 60–78 ударів за хвилину [1, 3]. Для точного визначення ЧСС підрахунок проводився за перші 10 секунд з моменту зупинки руху, інакше дані були б невірні.

Результати дослідження. На підставі отриманих результатів вимірювань була створена база даних здобувачів вищої освіти 1-2 курсів, в яку були внесені результати дослідження (таблиця 1):

Таблиця 1. Показники дослідження здобувачів вищої освіти 1-2 курсів.

Функціональні показники	1 курс		2 курс	
	Кількість	Відсоток від загальної кількості	Кількість	Відсоток від загальної кількості
З зайвою вагою	31	14,85 %	18	8,20 %
З недостатньою вагою	14	6,40 %	12	5,45 %
З високим АТ	11	5,00 %	13	5,91 %
З низьким АТ	8	3,60 %	11	5,00 %
Пульс (ЧСС у спокої до навантаження) менше ніж 78уд/хв.	75	34,10 %	87	39,54 %
Пульс (ЧСС у спокої до навантаження) більше ніж 78уд./хв.	145	65,91%	133	60,46 %
Пульс (ЧСС після навантаження) менше ніж 130 уд./хв.	62	28,18 %	83	37,73 %
Пульс (ЧСС після навантаження) більше ніж 130 уд./хв.	158	71,82 %	137	62,27 %
Добра фізпідготовка	82	37,27 %	106	48,2 %
Погана фізпідготовка	138	62,73 %	114	1,8 %

На підставі результатів тестування виявилось, що на 1 курсі у здобувачів вищої освіти знижені силові і швидко-силові показники; великий відсоток

молоді має проблеми з зайвою вагою. В цілому, можна відзначити низький рівень загальної фізичної підготовленості здобувачів за всіма тестами.

Проводився замір ЧСС у тестованих, яка у нормі вважається 120–130 уд./хв., а час відновлення сягає 10 хв. Вимірювання ЧСС є обов'язковим особливо на перших заняттях. Це дає можливість корегувати інтенсивність тренування і оптимальний темп проведення занять. Надалі, така необхідність повністю відпадає, так як, досвідчені спортсмени добре контролюють темп за особливим почуттям легкості. Це аеробний режим тренування, який відповідає проведенню занять з ЧСС до 130 уд./хв. Прикладом аеробного режиму може бути легкий рівномірний біг від 20 до 30 хвилин при ЧСС 120–130 уд./хв., що є основним тренувальним засобом у бігунів-початківців. А у більш підготовлених спортсменів він використовується в розвантажувальні дні, що сприяє відновленню усіх систем організму після важкого тренування [2, 4].

Практика показує, що організм зміцнює поступове збільшення об'єму фізичних вправ. Але дозування фізичного навантаження потрібно зменшувати при явних ознаках втоми. Тренування стають більш ефективними при дотриманні раціонального режиму харчування та відмові від шкідливих звичок.

Висновки. Аналіз оцінок тестування дає підставу рекомендувати більш широке використання в навчально-тренувальному процесі засобів і методів, спрямованих на розвиток, в першу чергу, швидкісно-силової та загальної витривалості. Для поліпшення фізичної форми рекомендуються загально-розвиваючі вправи на розвиток сили, координації рухів, гнучкості (розтягування і розслаблення).

Перевірка ефективності курсу з фізичного виховання при проведенні двох занять на тиждень дозволила встановити «зону» оптимальної взаємодії між розумовою і фізичною працездатністю здобувачів вищої освіти:

- оптимальний обсяг фізичних навантажень здобувач вищої освіти може одержати, якщо буде займатися фізичним вихованням 10 – 12 годин на тиждень;
- необхідно в період позаурочного часу планувати 6–8 годин на тиждень самостійних занять або участь у масових оздоровчо-фізкультурних заходах.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження може бути направлено на застосування викладачами методики тренування для розвитку аеробних можливостей, які є фізіологічною основою загальної витривалості та підвищують фізичну працездатність молоді.

Список використаних джерел

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : навч. посіб. Харків : ОВС, 2004. 176 с.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2005. 209 с.

4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.