

**Pelech I. V., Grygus I. M. Рівень фізичної підготовленості студентів = Level of physical fitness students. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(2):87-98. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.46057>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3381>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/714160>**

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial

use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 01.01.2016. Revised 12.01.2016. Accepted: 31.01.2016.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS

I.V. Pelech¹, I.M. Grygus²

I.V. Pelech¹, I.M. Grygus²

**Новоград-Волинський промислово-економічний технікум¹,
Національний університет водного господарства та
природокористування²**

**Novograd-Volynsky industrial and economic college¹, National University
of Water Management and Nature Resources Use²**

Abstract

This article is devoted to the study of physical fitness of students. The current state of the problem, scientists working on this issues. The level of physical fitness of 60 students in the fourth year of training at the beginning of the school year. Given the lack of physical fitness of students planned to develop approaches to physical education classes students would be based on an integrated use of traditional means of physical education and modern species without additional financial cost and volume of academic hours.

Keywords: students, physical education, testing, physical training.

Анотація

Стаття присвячена вивченню фізичної підготовленості студентів. Проаналізовано сучасний стан проблеми, роботи науковців за даною проблематикою. Визначено рівень фізичної підготовленості 60 студентів четвертого року навчання на початку навчального року. Враховуючи недостатню фізичну підготовленість студентів, заплановано розробити підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, які б ґрунтувалися на комплексному застосуванні традиційних засобів фізичного виховання і сучасних видів без додаткових фінансових витрат та обсягу академічних годин.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, тестування, фізична підготовленість.

Вступ. Шкільні та студентські роки – одні з найважливіших етапів у становленні людини як активного члена суспільства. У цей період завершується розвиток фізіологічних систем, у тому числі і рухового апарату. Саме тому в ці роки повинна бути створена міцна основа для зміцнення здоров'я і фізичного удосконалювання людини. Формування основних рухових якостей і навичок у процесі фізичного виховання може бути більш успішним за умови обґрунтованого застосування засобів і методів фізичного виховання, а також інтенсифікації фізичних навантажень, що вимагають напруженої діяльності усіх фізіологічних систем. Під час навчання у ВНЗ студенти отримують знання й уміння, проходять школу виховання та формування основних морально-вольових

якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення межових та патологічних станів у студентів в ході навчального процесу. У дослідженнях багатьох науковців відзначено незадовільний стан здоров'я студентської молоді. Встановлено, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп значно зростає. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, зокрема, у віці 16–19 років – 61%, 20–29 років – 67,2% [1, 3, 4, 7].

Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання, зниженою фізичною підготовленістю підростаючого покоління [5, 6, 10].

Актуальність застосування рекомендованих тестів у програмі з фізичного виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинену особистість майбутнього фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики. Особливого значення набуває проблема покращення фізичної підготовленості студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання і відпочинку.

Мета дослідження: вивчити рівень фізичної підготовленості студентів Новоград-Волинського промислово-економічного технікуму.

Результати дослідження та їх обговорення.

Тестування рухових можливостей людини є однією з найбільш важливих галузей діяльності науковців та викладачів фізичного виховання. Воно допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням студентів; визначати переваги та недоліки застосованих засобів, методів навчання і форм організації занять; обґрунтувати норми (вікові, індивідуальні) фізичної підготовленості молоді.

Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентської молоді, що визначається за допомогою розробленої системи державних тестів, які мають зараз рекомендаційний характер.

Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України значною мірою регламентує фізичне виховання, визначає його мету і спрямованість на різних етапах становлення та розвитку особистості й рішуче впливає на їх фізичну підготовленість і здоров'я.

Фізична культура у ВНЗ представлена в державних документах як навчальна дисципліна і найважливіший базовий компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона забезпечує необхідний рівень розвитку у молоді соціально-біологічних аспектів життєдіяльності та створює передумови для різноманітних проявів творчої активності студентів. Будучи обов'язковим розділом гуманітарного компонента освіти, фізична культура сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності студентів, забезпечує в навчально-тренувальному процесі формування у них таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, підвищує рівень фізичної культури особистості студента.

Проблема тестування фізичної підготовленості студентів є однією з найбільш розроблених в теорії і методиці фізичного виховання та не всі викладачі зараз використовують ці можливості в повній мірі. За останні десятиріччя в цій галузі накопичено великий і дуже різноманітний матеріал: визначення завдань тестування; історичні відомості про модифікації тестів; зумовленість результатів тестування різними факторами; розробка тестів для оцінки окремих рухових здібностей; програми тестів, що характеризують фізичну підготовленість студентської молоді.

Пошук сучасних оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці є основною проблемою сучасної системи вищої та середньої освіти. Однією зі сторін навчання та підготовки спеціаліста до безпосереднього виконання своїх професійних обов'язків є професійно-прикладна фізична підготовка, в процесі якої успішно формується вміння застосовувати потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності. Особливе значення прикладна фізична підготовка набуває для студентської молоді, високий рівень здоров'я та всебічний розвиток якої – запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень у нашому суспільстві.

На даний період часу накопичено великий обсяг наукового матеріалу щодо впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в підготовку людини до різних видів праці. Це питання вивчалось у вузівській проблемі підготовки кадрів різними науковцями. Поряд з цим, різними науковцями було доведено низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, що дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей [2, 8, 9, 11].

Однак, при цьому необхідно враховувати віково-статеві та індивідуальні особливості підлітків і юнаків, а також резервні можливості їхнього організму на різних етапах розвитку. Такий підхід звільнить практику фізичного виховання від застосування недостатніх і поряд з цим надмірних навантажень, небезпечних для здоров'я. У процесі фізичного виховання варто не тільки підвищувати рухову підготовленість, але і формувати психофізичні якості, що забезпечують готовність до праці і активної діяльності в умовах автоматизованого виробництва. Ось чому для теорії і практики фізичного виховання молоді необхідні дані про перенесення і допустимість фізичних навантажень з урахуванням адаптаційних можливостей організму на окремих вікових етапах, про рівень функціональної зрілості фізіологічних систем, про рівні розвитку і удосконалювання рухових можливостей у процесі цілеспрямованого тренування.

Педагогічний експеримент був здійснений з урахуванням сучасних вимог і рекомендацій на базі Новоград-Волинського промислово-економічного технікуму. У дослідженні взяло участь 60 студентів четвертого року навчання: спеціальності 5.05010201 "Обслуговування комп'ютерних систем і мереж" (25 хлопців і 5 дівчат) та 5.05070104 "Монтаж і експлуатація електроустаткування підприємств і цивільних споруд" (30 хлопців).

Протягом вересня-жовтня 2015 року студенти були протестовані відповідно до рекомендованих тестів та були проаналізовані показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості (табл. 1).

Для визначення витривалості проводили наступний тест: біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата). Для визначення силових якостей застосовували згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі та підтягування на перекладині (тільки юнаки); вис на зігнутих руках; піднімання в сід за 1 хв.; стрибок у довжину з місця; стрибок вгору. Швидкість визначали за

допомогою бігу на 100 м. Спритність визначали човниковим бігом 4 x 9 м. Гнучкість визначали нахилом тулуба вперед з положення сидячи.

Аналізуючи результати тестування, слід відмітити, що ні за одним тестом не було зафіксовано найвищого нормативного балу за оцінкою фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 1

Результати виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Юнаки (n=55) $\bar{x} \pm m$	Відповідний бал	Дівчата (n=5) $\bar{x} \pm m$	Відповідний бал
Біг на 3000 м, хв, сек	14,02±0,09	3	–	–
Біг на 2000 м, хв, сек	–		10,45±0,06	3
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	27,44±0,55	2	6,76±0,15	1
Підтягування на перекладині, разів	7,75±0,23	1	–	–
Вис на зігнутих руках, сек	45,16±1,02	3	16,05±0,34	3
Піднімання в сід за 1 хв, разів	45,14±0,32	3	35,22±1,03	2
Стрибок у довжину з місця, см	228,32±2,39	3	199,1±2,13	4
Стрибок вгору, см	48,03±0,17	3	41,04±2,17	3
Біг на 100 м, сек	13,98±0,05	4	15,58±0,09	4
Човниковий біг 4 x 9 м, сек	9,12±0,04	4	10,67±0,03	3
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	14,21±0,76	3	15,66±0,18	3

Звертає на себе увагу той факт, що найнижчий бал (1) зафіксований у юнаків з підтягування на перекладині ($7,75 \pm 0,23$ разів) та у дівчат зі згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі ($6,76 \pm 0,15$ разів).

Трохи краще (2 бали згідно нормативів) юнаки виконали тест згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі ($27,44 \pm 0,55$ разів) та дівчата – піднімання в сід за 1 хв. ($35,22 \pm 1,03$ разів).

Легше студенти справилися з тестуванням бігу на 3000 м ($14,02 \pm 0,09$ хв, сек) – юнаки, та на 2000 м ($10,45 \pm 0,06$ хв, сек) – дівчата; вис на зігнутих руках ($45,16 \pm 1,02$ сек) – юнаки та ($16,05 \pm 0,34$ сек) – дівчата; піднімання в сід за 1 хв ($45,14 \pm 0,32$ разів) – юнаки; стрибок у довжину з місця ($228,32 \pm 2,39$ см) – юнаки; стрибок вгору ($48,03 \pm 0,17$ см) – юнаки та ($41,04 \pm 2,17$ см) – дівчата; човниковий біг 4 x 9 м ($10,67 \pm 0,03$ сек) – дівчата; нахили тулуба вперед з положення сидячи ($14,21 \pm 0,76$ см) у юнаків і нахили тулуба вперед з положення сидячи ($15,66 \pm 0,18$ см) – дівчата, за виконання яких їм було виставлено по 3 бали.

На добре (4 бали) оцінено виконання стрибка в довжину з місця ($199,1 \pm 2,13$ см) у дівчат; бігу на 100 м ($13,98 \pm 0,05$ сек) у юнаків і ($15,58 \pm 0,09$ сек) у дівчат; човникового бігу 4 x 9 м ($9,12 \pm 0,04$ сек) – юнаки.

Виходячи з результатів проведеного тестування, констатуємо низькі силові якості юнаків-студентів четвертого року навчання, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність; у дівчат – також низькі силові якості, посередні на витривалість і гнучкість та добрі на швидкість і спритність, а загальний рівень фізичної підготовленості студентів за шкалою рекомендованих тестів України лише дотягує до "середньої" оцінки.

Аналіз фізичного стану студентів показує, що загальна спрямованість навчальних програм, традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму, ефективного

розвитку основних рухових якостей і оздоровлення тих, що займаються. При загальноприйнятій організації та проведенні навчальних занять з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах відзначається неухильне зниження інтересу студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і відсутність у них стійкої потреби в активній руховій діяльності.

На зміну одноманітності планів, програм, шаблонних форм та методів педагогічної діяльності з фізичного виховання в даний час приходять варіатизація навчально-виховного процесу, орієнтація на індивідуальні пізнавальні запити і можливості кожного студента, його інтереси та здібності. На наш погляд, активний руховий режим студентів повинен бути розширений за рахунок застосування на навчальних заняттях найбільш цікавих, доступних та ефективних фізичних вправ, які повинні базуватися на структурі вихідного рівня фізичної підготовленості студентів.

Висновки

У результаті проведеного констатувального експерименту можна зробити висновки про недостатню фізичну підготовленість студентів четвертого курсу технікуму. Поряд з цим, у студентів не визначено значного відхилення від норми маси тіла, що дозволяє стверджувати, що у студентів не спостерігається надмірної ваги.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розроблення підходів до організації занять з фізичного виховання студентів, які ґрунтуються на комплексному застосуванні традиційних засобів фізичного виховання і сучасних видів, що можуть бути використані в різних навчальних закладах для поліпшення стану здоров'я та фізичної підготовленості, без додаткових фінансових витрат і обсягу академічних годин.

Література

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 7. – С. 6–10.
2. Білоус Т.Л. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів Сумської філії ХНУВС, як фактор, що сприяє пристосуванню організму до здорового способу життя // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С. 45–49.
3. Головатенко О.М., Олексієнко Я.І., Дудник І.О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення. – Черкаси: Видавничий відділ ЧІБС, 2013. – 70 с.
4. Григус І.М., Петрук Л.А. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи // Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):158-169.
5. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 110–113.
6. Євтух М.І., Григус І.М. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Спортивна наука України, 2011. – № 9. – С. 62–67.
7. Іваночко О.Ю., Магльований А.В., Кунинець О.Б., Дзівенко О.А., Рибак В.П. Моделювання фізичних навантажень студенток // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – С. 145–151.
8. Колос М.А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Д., 2010. – 19 с.

9. Магльований А.В., Шимечко І.М., Боярчук О.М., Мороз Є.І. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 80–83.

10. Тулайдан В.Г. Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Л, 2013. – 20 с.

11. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego // Journal of Health Sciences. – 2013. – Vol. 3. – № 10. – S. 583–604.

References in transliteration

1. Bašavec' N.A. Stan zaxvorjivanosti sučasnoji students'koji molodi ta šljaxy joho polipšennja // Pedahohika, psyxolohija ta medyko-biolohični problemy fizyčnoho vuxovannja i sportu. – 2011. – # 7. – S. 6–10.

2. Bilous T.L. Riven' fizyčnoho rozvytku i fizyčnoji pidhotovlenosti studentiv Sums'koji filiji XNUVS, jak faktor, ščo spryjaje prystosuvannju orhanizmu do zdorovoho sposobu žyttja // Teorija ta metodyka fizyčnoho vuxovannja. – 2009. – # 9. – S. 45–49.

3. Holovatenko O.M., Oleksijenko Ja.I., Dudnyk I.O. Fizyčna pidhotovlenist' studentiv VNZ: metodyka rozvytku ta udoskonalennja. – Čerkasy: Vydavnyčyj viddil ČIBS, 2013. – 70 s.

4. Grygus I.M., Petruk L.A. Ocinka pokaznykiv fizyčnoho rozvytku ta funkcional'noho stanu studentok special'noji medyčnoji hrupy // Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):158-169.

5. Grygus I. Pokraččennja fizyčnoji pidhotovlenosti, funkcional'noho stanu ta fizyčnoji pracezdatnosti pidlitkiv // Nova pedahohična dumka. – 2014. – # 1. – S. 110–113.
6. Jevtux M.I., Grygus I.M. Analiz stanu fizyčnoji pidhotovlenosti studentiv VNZ // Sportyvna nauka Ukrajiny, 2011. – # 9. – S. 62–67.
7. Ivanočko O.Ju., Mahl'ovanyj A.V., Kunynec' O.B., Dzivenko O.A., Rybak V.P. Modeljuvannja fizyčnyx navantažen' studentok // Visnyk Černihivs'koho deržavnoho pedahohičnoho universytetu imeni T.H. Ševčenka. Serija: Pedahohični nauky. Fizyčne vvxovannja ta sport. – Černihiv, 2010. – S. 145–151.
8. Kolos M.A. Korekcija funkcional'nyx porušen' oporno-ruxovoho aparatu studentiv u procesi fizyčnoho vvxovannja : avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vvxovannja i sportu : spec. 24.00.02 – Fizyčna kul'tura, fizyčne vvxovannja riznyx hrup naselelnja. – D., 2010. – 19 s.
9. Mahl'ovanyj A.V., Šymečko I.M., Bojarčuk O.M., Moroz Je.I. Dynamika pokaznykiv fizyčnoho zdorovja studentiv, jaki zajmajut'sja sylovymy vpravamy // Pedahohika, psyxolohija ta med.-biol. probl. fiz. vvxovannja i sportu. – 2011. – # 1. – S. 80–83.
10. Tulajdan V.H. Vplyv fizyčnoji aktyvnosti na jakist' žyttja studentiv vyščyx navčal'nyx zakladiv III-IV rivniv akredytaciji: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fiz. vvxovannja i sportu: spec. 24.00.02 – Fizyčna kul'tura, fizyčne vvxovannja riznyx hrup naselelnja». – L, 2013. – 20 s.
11. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacija spravności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego // Journal of Health Sciences. – 2013. – Vol. 3. – № 10. – S. 583–604.