

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

В статті науково обґрунтовано важливість фізичної підготовленості студентів під час підготовки їх до професійної діяльності, представлено аналіз рівня фізичної підготовленості студентів різних регіонів і вищих навчальних закладів в Україні. Виявлено, що фізична підготовленість студентів закладається ще в ранні роки, в юності, а особливо під час навчання у школі.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичне виховання, студент.

Постановка проблеми. Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. Підвищення фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. В той же час кафедри фізичного виховання та сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я закладені ще на ранньому етапі виховання дітей в сім'ях, школах, професійних навчально-виховних закладах тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів [11]. Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Використовуючи відповідні фізичні вправи та регулюючи інтенсивність їх виконання можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію всіх систем організму, підвищувати рівень їх функціонування, тим самим забезпечувати високий рівень фізичної підготовленості студентів [2].

Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності студентів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [8, 11, 13]. Фізична підготовленість розглядається не тільки як функція рухового апарата, а і як функціонування цілісного організму [18]. Фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів з "безпечним" рівнем можуть служити як ціль для розвитку рухових якостей студентів з нижчими рівнями фізичного здоров'я. Очевидно, що фізична підготовленість, перш за все, повинна бути орієнтована на поліпшення здоров'я студентів і лише опосередковано на результати рухових тестів [4].

Багаторічний досвід та наукові дослідження дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів закладається ще в ранні роки, в юності, а особливо під час навчання у школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, з яким рівнем здоров'я він прийде до вищого навчального закладу, багато в чому буде залежати зміст і рівень навантаження на навчальних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а в кінцевому результаті і рівень його фізичної підготовленості [2].

Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення при рекомендації рухового режиму, виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. За визначеннями Л. Дудорової [6] фізичну підготовленість поділяють на 5 рівнів (дуже поганий, поганий, задовільний, добрий, відмінний).

Найбільш об'єктивним показником, на основі якого встановлюється рівень фізичної підготовленості, є максимальне споживання кисню, яке, в свою чергу, залежить від функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи, системи кровообігу [6]. У теорії і методиці фізичного виховання [16] запропонований цілий ряд шляхів і засобів контролю за розвитком фізичних якостей, які в комплексі можуть забезпечити достатньо високий і надійний рівень оцінки фізичної підготовленості студентів. Існує досить багато педагогічних, медико-біологічних та інструментальних методик [10, 11, 14, 15], які дозволяють чітко визначити рівень фізичної підготовленості студентів. У той же час вони практично не застосовуються у навчальному процесі з фізичного виховання для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів, а використовуються викладачами вищих навчальних закладів в цілях наукових досліджень в даній області.

Досить ефективною формою оцінки рівня фізичної підготовленості та взагалі системи фізичного виховання студентів зарекомендувала себе, модульно-рейтингова система [3]. Дана система є сьогодні однією із найбільш удосконалених систем оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості та самостійної роботи студентів на кафедрах фізичного виховання. Вона всебічно, послідовно і систематично надає можливість оцінити теоретичні знання студентів протягом всього періоду навчання, в практичному розділі передбачає удосконалення тестів з фізичної підготовки від курсу до курсу, розкриває зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки, має критерії оцінки самостійної роботи студентів.

Аналіз спеціальної літератури [2, 4, 6, 8, 11, 16] показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання у вищих закладах освіти підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді. Таким чином, своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому надзвичайно важливо використовувати нові методичні підходи та інноваційні технології для експрес-оцінки та формування поточного рівня фізичної підготовленості організму студентів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у розкритті особливостей фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів різних років, регіонів і навчальних закладів. Завдання дослідження спрямовані на виявлення шляхів удосконалення фізичної підготовленості студентів під час навчання у вищих навчальних закладах.

Основний матеріал досліджень. Проведений аналіз фізичної підготовленості студентів показує, що рівень розвитку фізичних якостей у них є не однаковим. Позитивні оцінки більшість студентів отримує тільки після спеціальних тренувань на тренажерах, гирьовим спортом, лижним спортом, кросовою підготовкою, легкою атлетикою, спортивними іграми, відвідуванням додаткових занять із різнобічної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток фізичних якостей. На рівень фізичної підготовленості студентів впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення і оснащення спортивної бази вищих навчальних закладів та стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи (рис. 1). Всі чинники, які впливають на рівень фізичної підготовленості студента можна розділити на дві загальні групи: 1) ті, що має абітурієнт або які впливали на його життєдіяльність до вступу у вищий навчальний заклад; 2) група чинників, що впливає безпосередньо на студента під час навчання його у вищому навчальному закладі. Рівень впливу цих чинників є не однозначним і залежить також від індивідуальних особливостей студентів, викладачів та багатьох інших чинників, які можуть виникати у процесі фізичної підготовки.

Недостатній рівень фізичної підготовленості студентів та відсутність тенденції до його підвищення впродовж студентського життя, обумовлюється низькою якістю фізичного виховання як у школі, так і у вищих навчальних закладах, активізацією шкідливих звичок серед студентської молоді, відсутністю інтересу і стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Відомо, що фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей. Проведений аналіз фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення (табл. 1, 2) дає підстави стверджувати, що стан фізичної підготовленості студентів I–IV курсів у цілому можна вважати незадовільним.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості студентів (чоловіки, $M \pm \sigma$)

| Види випробувань | Рік навчання | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | I | II | III | IV |
| Біг 3000 м, (хв, с) | 13.44,8 ± 1,15 | 13.33,9 ± 1,06 | 14.14,2 ± 0,54 | 14.05,3 ± 0,58 |
| Біг 100 м, (с) | 14,16 ± 0,69 | 14,10 ± 0,73 | 14,10 ± 0,62 | 14,12 ± 0,62 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 220,48 ± 21,54 | 225,49 ± 13,87 | 225,30 ± 17,47 | 227,11 ± 17,39 |
| Згинання і розгинання рук (разів) | 36,17 ± 7,46 | 39,37 ± 7,26 | 38,23 ± 6,23 | 39,96 ± 5,36 |
| Підтягування на перекладині (разів) | 10,17 ± 4,89 | 11,49 ± 3,03 | 10,17 ± 3,52 | 11,02 ± 3,15 |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів) | 41,19 ± 7,26 | 42,10 ± 6,48 | 38,66 ± 10,49 | 40,91 ± 7,38 |
| Човниковий біг 4 x 9 м (с) | 9,83 ± 0,58 | 9,59 ± 0,48 | 9,54 ± 0,50 | 9,40 ± 0,42 |
| Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см) | 8,00 ± 6,80 | 10,92 ± 6,96 | 10,40 ± 6,32 | 10,49 ± 5,87 |

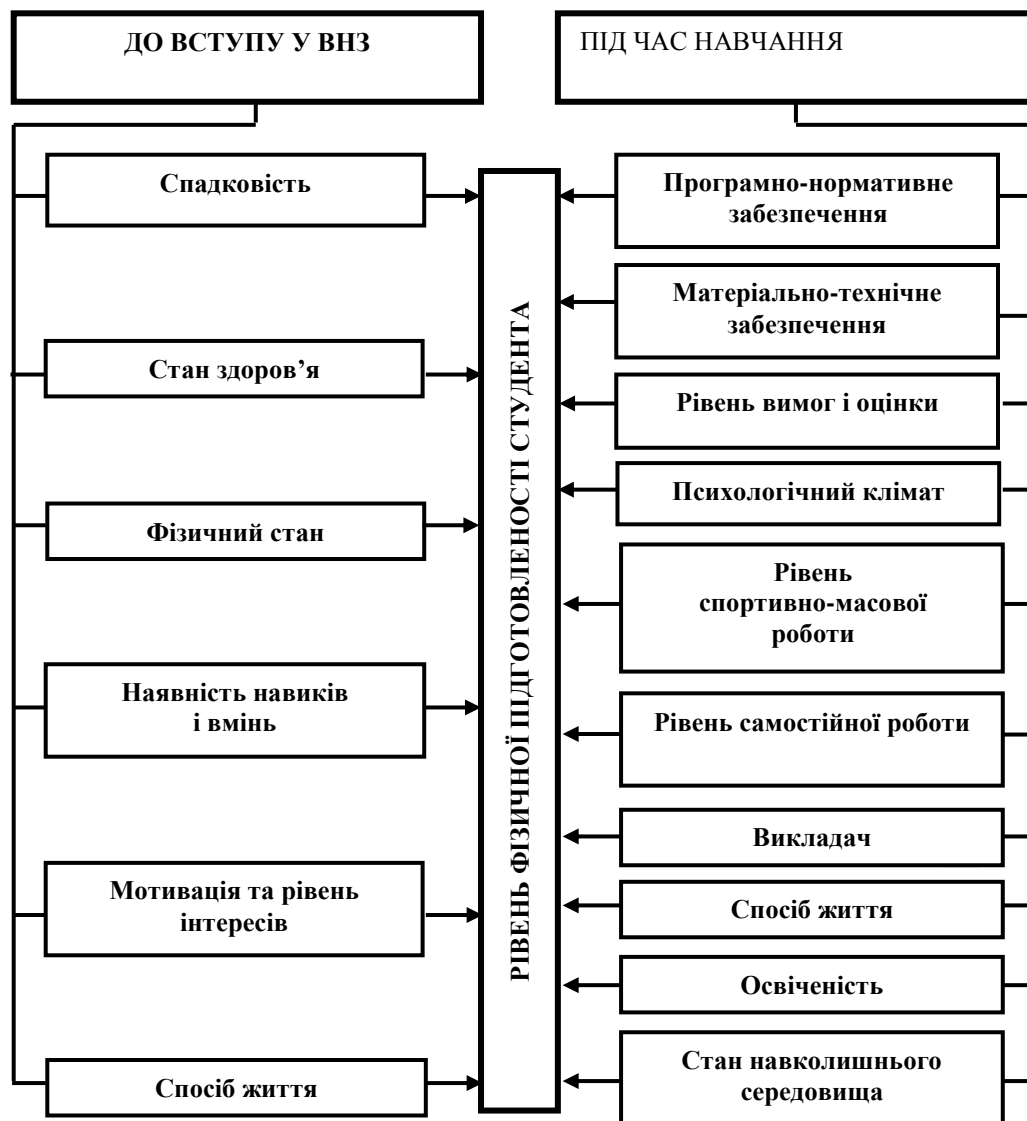


Рис. 1. Чинники, що формують рівень фізичної підготовленості студентів під час навчання у вищих навчальних закладах

Таблиця 2

Стан фізичної підготовленості студентів (жінки, $M \pm \sigma$)

| Види випробувань | Рік навчання | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | I | II | III | IV |
| Біг 2000 м, (хв, с) | 11.49,5 ± 1,13 | 11.38,6 ± 0,44 | 11.57,2 ± 0,48 | 12.08,5 ± 0,52 |
| Біг 100 м, (с) | 17,98 ± 1,11 | 17,44 ± 0,99 | 17,51 ± 1,44 | 17,74 ± 1,23 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 163,60 ± 11,83 | 170,34 ± 13,18 | 169,11 ± 11,16 | 172,00 ± 11,34 |
| Згинання і розгинання рук (разів) | 12,26 ± 6,23 | 16,57 ± 5,60 | 13,00 ± 5,98 | 14,36 ± 6,08 |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів) | 35,81 ± 7,61 | 38,66 ± 8,70 | 37,98 ± 7,18 | 38,36 ± 6,70 |
| Човниковий біг 4 x 9 м (с) | 11,61 ± 0,57 | 10,90 ± 0,56 | 11,21 ± 0,54 | 11,06 ± 0,55 |
| Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см) | 12,85 ± 6,08 | 14,89 ± 5,14 | 12,93 ± 6,50 | 12,61 ± 5,68 |

Аналіз отриманих даних показує, що рівень фізичної підготовленості студентів-чоловіків є суттєво кращим, ніж у жінок. Чоловіки I курсу показали при виконанні тестів 1,5–6,0 балів, II курсу – 2,3–6,6 балів, III курсу – 2,0–5,3 балів, IV курсу – 2,1–5,6 балів. У жінок результати дещо нижчі, а саме: I курс – 1,0–4,3 балів, II курс – 1,5–4,5 балів, III курс – 1,6–3,5 балів, IV курс – 1,2–3,2 балів. Порівняння власних досліджень із результатами досліджень інших авторів [8] показує, що значна кількість показників фізичної підготовленості студентів суттєво не відрізняється і є в основному незадовільною. Отримані нами дані підтверджують, що такий стан розвитку фізичних якостей властивий для більшості вищих навчальних закладів України різних регіонів.

Оцінка результатів тестів була проаналізована за п'ятибальною системою (5–1 балів) як рівень фізичної підготовленості: високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній та низький. Для студентів, які отримали за виконання всіх нормативів в сумі менше 9 балів (за даними різних шкал відсутня така оцінка), нами було введено додатковий рівень фізичної підготовленості "дуже низький", за який виставлялася оцінка "0" балів. Дослідження підтвердили необхідність введення такої оцінки, бо у чоловіків 1,9–4,3 % студентів показали рівень фізичної підготовленості, який рівнявся сумі меншій 9 балів за виконання восьми нормативів (табл. 3). У жінок дані показники є ще нижчими: 4,5–10,6 % студенток попали у шкалу оцінки "0" (табл. 4).

Таблиця 3

Узагальнені показники розподілу студентів-чоловіків за рівнем фізичної підготовленості

| Рік навчання | Бали (% студентів) | | | | | | Сума балів | Бал успішності |
|---------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|----------------|
| | "5" | "4" | "3" | "2" | "1" | "0" | | |
| I | – | 9,6 | 46,2 | 40,4 | 1,9 | 1,9 | 24,1 | 2,63 |
| II | 2,1 | 22,4 | 49,0 | 26,5 | – | – | 27,4 | 3,00 |
| III | – | 29,8 | 34,0 | 25,5 | 6,4 | 4,3 | 24,4 | 2,79 |
| IV | 2,1 | 23,4 | 51,1 | 17,0 | 4,3 | 2,1 | 26,2 | 2,96 |
| Середні дані | 1,0 | 21,0 | 45,1 | 27,7 | 3,1 | 2,1 | 25,5 | 2,84 |

Серед першокурсників і третьокурсників у чоловіків не виявлено жодного студента з високим рівнем фізичної підготовленості. На другому і четвертому курсі таких студентів нараховується 2,1 %. Впродовж навчання у вищому навчальному закладі кількість студентів з рівнем фізичної підготовленості вищим за середній має тенденцію до збільшення на другому, третьому і четвертому курсах. Якщо на першому курсі їх кількість складала 9,6 % від загальної кількості досліджуваних, то на старших курсах – збільшилась у два-три рази. Кількість студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості є найбільш високою на IV курсі (51,1 %), а найбільш малою (34,0 %) на III курсі. На першому курсі вона складає 46,2 %, на другому курсі виявлено незначне збільшення чоловіків із названим рівнем фізичної підготовленості – 49,0 %.

Таблиця 4

Узагальнені показники розподілу студенток за рівнем фізичної підготовленості

| Рік навчання | Бали (% студенток) | | | | | | Сума балів | Бал успішності |
|---------------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------|
| | "5" | "4" | "3" | "2" | "1" | "0" | | |
| I | – | 2,1 | 20,8 | 41,6 | 29,2 | 6,3 | 16,9 | 1,83 |
| II | – | 4,5 | 50,1 | 38,6 | 2,3 | 4,5 | 21,9 | 2,48 |
| III | 4,3 | 12,8 | 10,6 | 38,3 | 23,4 | 10,6 | 19,0 | 2,08 |
| IV | – | 7,7 | 21,1 | 48,1 | 15,4 | 7,7 | 18,4 | 2,04 |
| Середні дані | 1,1 | 6,8 | 25,1 | 41,9 | 17,8 | 7,3 | 19,0 | 2,10 |

На першому курсі навчання кількість чоловіків з нижчим за середній рівень фізичної підготовленості складала 40,4 % від загальної кількості досліджуваних. На другому курсі навчання їх кількість зменшилась до 26,5 %, на третьому – до 25,5 %, а на четвертому курсі – до 17 %. З поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості серед першокурсників виявлено 3,8 % студентів, на другому курсі такого рівня фізичної підготовленості зовсім немає, а на третьому суттєво збільшився до 10,7 %, на четвертому курсі до 6,4 %.

Отже, цілком очевидно, що впродовж чотирьох років навчання у вищих навчальних закладах рівень фізичної підготовленості чоловіків суттєво зростає до другого курсу, потім сповільнюється і стає нижчим, в порівнянні з другим курсом. На четвертому курсі знову спостерігається незначне підвищення. Найвищий рівень фізичної підготовленості у чоловіків спостерігається на другому курсі, а найнижчий – на першому.

Отримані Є.О. Котвим [8] дані підтверджують наші дослідження щодо загального рівня фізичної підготовленості, але відносно якісних показників виявлені суттєві відмінності. Також в даних дослідженнях не виявлено студентів з високим і вищим від середнього рівнем фізичної підготовленості, а в наших дослідженнях таких студентів налічується 22,0 %.

Кількість жінок із високим рівнем фізичної підготовленості упродовж навчання у вищих навчальних закладах практично відсутня, окрім третього курсу, де таких виявлено 4,3 %. У дослідження В.Б. Базильчук [1] з високим рівнем фізичної підготовленості 6,5 % складала студентки першого курсу, а в подальшому відбулося суттєве зниження студенток з високим рівнем фізичної підготовленості, а саме: на другому курсі на 5,1 %; на третьому курсі їх кількість зменшилась майже у двічі і становила 2,9 %; на четвертому році навчання відбулося зменшення до 1,5 %.

Висновки. Для оптимального визначення і нормування фізичних навантажень у навчальному процесі з фізичного виховання у вищих навчальних закладах важливе значення мають відомості про стан фізичної підготовленості студентів. Фізична підготовленість в певній мірі є показником фізичної активності студента, його інтегральним показником функціонування органів і систем організму. За допомогою фізичних вправ та тестів викладач має змогу визначити рівень функціонування певних систем організму, які безпосередньо можуть впливати на стан фізичної підготовленості студента.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку інноваційних технологій підвищення рівня фізичної підготовленості студентів під час навчання у вищих навчальних закладах.

Використані джерела

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.Б. Базильчук. – Львів, ЛДІФК, 2004. – 190 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
3. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 106 с.
4. Долженко Л. Прогностичні моделі фізичної підготовленості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я / Л. Долженко // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 89–91.
5. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. / О.В. Дрозд. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.
6. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів Л. Дудорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ "Вінниця". – Вінниця, 2004. – С. 64–66.
7. Єдинак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.Д. Єдинак. – К.: УДУФВіС, 1997. – 24 с.
8. Котов Є.О. Динаміка фізичної підготовленості студентів / Є.О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2002. – С. 259–262.
9. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
10. Круцевич Т.Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізич. виховання і спорту. – № 1. – 2007. – С. 64–69.
11. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебн. пособие для студентов вузов физ. воспит. и спорта Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
12. Кузнецова О. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей / О. Кузнецова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Т. 3. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – С. 179–184.
13. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет", 2006. – 332 с.
14. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.
15. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
16. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
17. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1995. – P. 292–297.
18. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. – Radom: Politechnica R. 2003. – 533 s.

Gryban G.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN UKRAINE

In this article, the importance of physical fitness of students in preparing them for professional activity is scientifically established, the analysis of the level of physical preparedness of students from different regions and universities in Ukraine is presented. It was found out that physical fitness of students is formed in the early years, in the youth, and especially during the school years.

Key words: physical fitness, physical education, student.

Стаття надійшла до редакції 10.09.14