

**ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ**



Шиян Ольга

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье представлен анализ физической подготовленности студентов первого и второго курсов, которые учатся в высшем учебном заведении технического профиля. Установлено процентное соотношение относительно уровней физической подготовленности юношей и девушек первого и второго курсов обучения. Выделены отличия в уровне физической подготовленности в зависимости от обучения на разных факультетах. Анализ результатов исследований показал неравномерность подготовки студентов на первом и втором курсах обучения. Результаты физической подготовленности студентов свидетельствуют о том, что в течение двух лет у значительного количества студентов наблюдается низкий уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, студент.

Annotation

In article the analysis of physical preparedness of students of the first and second courses which study in the higher educational establishment of technical type is presented. The percent correlation in relation to the levels of physical preparedness of youths and girls of the first and second years is set. The differences are selected in the level of physical preparedness depending on teaching on different faculties. The analysis of results of researches showed about the uneven preparation of students on the first and second year. The results of physical preparedness of students testify, that during two years there is a low level of physical preparedness at the far of students.

Keywords: physical education, physical preparedness, student.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні часи фахівці [5, 7, 8] виказують стурбованість ситуацією, що склалася навколо навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України у зв'язку з концепцією її реформування. Автори наголошують на тому, що у перехідний період реформування національної системи освіти в загальноєвропейську необхідно зберегти науково-методичний і кадровий потенціал кафедр фізичного виховання, а навчальний предмет «Фізичне виховання» повинен бути обов'язковим предметом для всіх учасників навчального процесу, оскільки це єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні й оздоровчі завдання.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є одним із дієвих засобів, що дозволяє зберегти, зміцнювати здоров'я студентів, допомагає підготувати їх до активного життя і майбутньої успішної професійної діяльності, слугує також важливим чинником формування потреби у здоровому способі життя у молодих людей [6].

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості, координаційних можливостей,



Таблиця 1

Розподіл студентів за рівнем фізичної підготовленості, %

Рівень фізичної підготовленості	Рік навчання			
	I		II	
	юнаки n=136	дівчата n=178	юнаки n=172	дівчата n=174
Високий	18,4	2,2	16,3	13,2
Достатній	40,5	15,2	32,0	19,6
Середній	27,9	33,7	32,0	31,6
Низький	13,2	48,9	19,7	35,6

рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи великої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів і праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і, тій самій позі (сидячи чи стоячи). Обмеження руху, статичність у позях різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [3].

Визначення стану фізичної підготовленості студентської молоді як частини суспільства має важливе значення для формування здорового покоління [5].

Фізична підготовка розглядається як частина процесу фізичного виховання, яка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості у видах рухової активності, на активізацію вольових виявів і набуття професійно-прикладних психофізичних навиків і вмінь, а в цілому – і на поліпшення стану здоров'я. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в

майбутньому – і загальний рівень підготовленості фахівця до професійної діяльності [1].

Як зазначає Т.Ю. Круцевич [5], фізична підготовленість є складовою фізичного стану людини і великою мірою корелює з функціональними можливостями організму і фізичною роботоздатністю, – досягнення оптимального рівня розвитку фізичних якостей є вкрай важливим.

Г.П. Грибан [2] вважає, що 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.

Ряд авторів, зокрема Г.П. Грибан [1, 2], С.М. Канішевський [4], Т.Ю. Круцевич, Н.Е. Пангелова [5], Л.П. Пилипей [6], С.М. Футорний [9] відмічають, що діюча в наш час організація фізичного виховання у вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей студентів.

Тому дослідження рівня фізичної підготовленості студентів на сучасному етапі є актуальним для підготовки фахівців у вищих навчальних закладах України.

Дослідження, які складають основний зміст цієї роботи, виконано згідно з держбюджетною

темою «Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (№ держ. реєстрації 0116U003476).

Мета дослідження – оцінити стан фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів, які навчаються у вищому навчальному закладі технічного профілю.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» (ПДАБА). У дослідженнях взяли участь 660 студентів I та II курсів (352 дівчини та 308 юнаків), які навчалися на таких факультетах: «Промислове та цивільне будівництво» (ПЦБ), «Архітектурний факультет» (АРХ), «Механічний факультет» (МЕХ), «Економічний факультет» (ЕКОН), «Будівельний факультет» (БУД), «Факультет цивільної інженерії та екології» (ЦІ та ЕКО).

Відповідно до статті 7 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», було здійснено оцінку рівня розвитку фізичних якостей студентів ПДАБА.

Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, які констатують рівень прояву основних рухових якостей: сили (підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибків у довжину з місця), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), спритності (човниковий біг 4×9 м), швидкості (біг



Таблиця 2

Розподіл юнаків за рівнем фізичної підготовленості, %

Факультет	Кількість студентів	Високий		Достатній		Середній		Низький	
		Рік навчання							
		I	II	I	II	I	II	I	II
ПЦБ	55/58	20,0	22,4	32,7	29,3	30,9	25,9	16,4	22,4
ЕКОН	20/31	20,0	22,6	35,0	29,0	25,0	25,8	20,0	22,6
Ці та ЕКО	12/11	33,4	18,2	50,0	36,4	8,3	18,2	8,3	27,2
АРХ	9/11	22,2	9,1	22,2	36,4	33,4	45,4	22,2	9,1
МЕХ	24/40	12,5	7,5	37,5	32,5	41,7	40,0	8,3	20,0
БУД	16/21	6,3	9,5	81,2	38,1	12,5	42,9	–	9,5

Таблиця 3

Розподіл дівчат за рівнем фізичної підготовленості, %

Факультет	Кількість студентів	Високий		Достатній		Середній		Низький	
		Рік навчання							
		I	II	I	II	I	II	I	II
ПЦБ	34/30	3,0	16,7	23,5	33,3	23,5	30,0	50,0	20,0
ЕКОН	64/43	–	9,3	12,5	11,6	34,4	41,9	53,1	37,2
Ці та ЕКО	12/8	–	50,0	25,0	–	58,3	25,0	16,7	25,0
АРХ	42/69	2,4	10,1	4,8	23,2	23,8	29,0	69,0	37,7
МЕХ	9/10	–	–	11,1	–	55,6	10,0	33,3	90,0
БУД	17/14	11,8	21,4	29,4	21,4	47,0	35,8	11,8	21,4

100 м), витривалості (біг 2000 м (3000 м)). Оцінка результатів тестів була проаналізована за шкалою результатів тестів і нормативів фізичної підготовленості студентської молоді, яка була запропонована Міністерством молоді і спорту України (2016), (рівень фізичної підготовленості: високий (25-21 бал), достатній (20-16 балів), середній (15-11 балів) і низький (10 та менше балів)).

У таблиці 1 наведено розподіл студентів I та II курсів за рівнем фізичної підготовленості.

Аналіз отриманих даних показує, що рівень фізичної підготовленості юнаків є суттєво кращим, ніж у дівчат. Більшість юнаків

першого курсу мають високий і достатній рівень фізичної підготовленості (58,9%). На першому курсі навчання кількість юнаків з низьким рівнем фізичної підготовленості склала 13,2% від загальної кількості досліджуваних. На другому курсі навчання їх кількість збільшилась до 19,7%. Також на другому курсі зменшується кількість студентів, які мають високий та достатній рівень фізичної підготовленості (48,3%).

Більшість дівчат мають середній рівень фізичної підготовленості (33,7% і 31,6%). Відсоток студенток як першого, так і другого курсів, які мають низький рівень фізичної підготовленості, дуже високий (48,9% та 35,6%

відповідно).

Отже, очевидно, що впродовж двох років навчання у вищому навчальному закладі рівень фізичної підготовленості дівчат зростає, а у юнаків знижується. Це пов'язано зі зниженням мотивації у юнаків до занять фізичним вихованням і відсутністю належного контролю за рівнем розвитку фізичних якостей.

У таблицях 2, 3 наведено розподіл юнаків і дівчат I та II курсів за рівнем фізичної підготовленості в залежності від факультетів, на яких вони вчаться.

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості студентів різних факультетів, можна зазначити, що кількість студентів, які мають високий рівень фізичної підготовленості, збільшилась на таких факультетах, як ПЦБ, ЕКОН, БУД. Значно збільшується відсоток студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості на всіх факультетах, крім АРХ.

У дівчат, які навчаються на таких факультетах, як ПЦБ, ЕКОН, АРХ, з роками покращується стан фізичної підготовленості. Збільшився відсоток дівчат з високим рівнем фізичної підготовленості (на всіх факультетах, крім МЕХ).

Результати фізичної підготовленості студентів свідчать, про те що протягом двох років у значній кількості студентів спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. Значна частина студентів не змогла за період навчання досягти достатнього рівня фізичної підготовленості.

До такого стану, на наш погляд, призвела реалізація пропозицій керівництва Міністерства освіти і науки України щодо організації занять у вищих навчальних закладах як факультативних (без підсумкового контролю та включення до навчальних планів).

Висновки

1. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у



вузах не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості.

2. Оцінка рівня фізичної підготовленості є головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України. Фізична підготовленість певною мірою є показником фізичної активності студента, інтегральним показником функціонування органів і систем організму.

3. Аналіз результатів досліджень засвідчив нерівномірну підготовку студентів на першому та другому курсі навчання. Більшість юнаків мають високий і достатній рівень фізичної підготовленості, але їх відсоток на другому курсі зменшується. Збільшується кількість юнаків з низьким рівнем фізичної підготовленості від першого до другого курсу. Більшість дівчат мають середній рівень фізичної підготовленості. Відсоток студенток як першого, так і другого курсів, які мають низький рівень фізичної підготовленості, дуже високий (48,9% і 35,6% відповідно).

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу різних видів спорту на рівень фізичної підготовленості студентів, які навчаються у вищому навчальному закладі технічного профілю.

Література

1. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті [Електронний ресурс] / Грибан Г.П. – 2013. – Режим доступу : irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe.
2. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України [Електронний ресурс] / Грибан Г.П. – 2014. – Режим доступу : irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe.
3. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Ібрагімова Л.С. // Молодий вчений: зб. наук. праць. – 2016. – № 3 (30). – С.611-615.
4. Канішевський С.М. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання / С.М. Канішевський, Л.П. Віровський, Ю.В. Човнюк, М.І. Фуркало, І.О. Россипчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С.42-47.
5. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С.109-114.
6. Пилипей Л. Стан фізичної підготовленості студенток І курсу ВНЗ / Л.Пилипей, М. Шаповал // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №2. – С.57-61.
7. Попрошаєв О. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір / О. Попрошаєв, О. Білик, М. Островський // Спортивна наука України. – 2015. – № 2 (66). – С.36-43.
8. Приходько В. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу / В. Приходько, С. Чернігівська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С.215-220.
9. Футорний С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Футорний С.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С.94-100.

