

Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Линець М. М., 1997; Куц О. С., 2003; Круцевич Т. Ю., 2000; Магльований А. В. зі співавт., 2007), сьогодні стає вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді.

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. У зв'язку з цим зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів на основі ефективних, науково обгрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення (Вацеба О. М., Козіброцький С. П., 2003, 2005; Бойчук Т. 2007; Круцевич Т. Ю., 2008; Грибан Г. П., 2012; Присяжнюк С. І., 2013; та ін.), – одне з першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Водночас кафедри фізичного виховання з використанням сучасних методик фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності.

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів – методологічна основа управління системою фізичного виховання у ВНЗ.

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г. П. Грибана, 2009–2013; А. В. Магльованого, 1997, 1998, 2009–2011; Т. О. Лози, 2012; О. Т. Кузнєцової, 2006–2013; С. І. Присяжнюка, 2002–2008 й ін. науковців.

Багаторічний педагогічний досвід та наукові дослідження вчених дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів закладається ще в ранні роки, у юності, особливо під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до вищого навчального закладу, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а в кінцевому результаті – рівень його фізичної підготовленості [3].

Аналіз досліджень цієї проблеми. У наукових джерелах наведено дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл [2; 4; 7]. Протягом багатьох років спостерігається значне погіршення здоров'я й зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. Лонгітудні дослідження фізичної підготовленості абітурієнтів та студентів перших курсів Національного університету водного господарства та природокористування протягом 2008–2014 рр. засвідчили, що понад 50 % із них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання [6]. Науковець указує, що в абітурієнтів, які прийшли на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. За динамікою середніх показників фізичної підготовленості протягом аналізованого періоду не відбулося стовідсоткового складання нормативних вимог. Крім того, статистично не відрізняються дані результатів контрольних випробувань у період із 2008 і до сьогодні [6].

Проведені протягом 2009/2010 н. р. дослідження фізичної підготовленості 20 абітурієнток та 80 студенток перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки підтверджують цю тенденцію [7, 39–42]. Н. Семенова, А. Магльований стверджують, що фізична підготовленість студентської молоді 15–17 років із різним рівнем здоров'я перебуває в прямому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній діяльності [9, 136–142].

Професор Г. П. Грибан, здійснивши оцінку стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання [1, 25] і провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості сту-

дентів різних років навчання, зазначив, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості, є різним, проте в цілому він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок [2, 108]. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 раза перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Відмінність показників у різних учених залежить від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ВНЗ, періоду тестування тощо [2, 109]. У дослідженні науковець проаналізував результати тестів ще радянських часів, порівняв із сучасними результатами аналогічних тестів та зробив висновок, що рівень фізичної підготовленості батьків не був кращим, ніж його мають їхні діти – сучасні студенти [2, 110].

Як відомо, робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає періодичну оцінку фізичної підготовленості студентів лише за 3–5 основними та 2–3 варіативними (переважно для студентів спеціальних медичних груп) тестами [8], що не дає можливості повністю оцінити інші сторони підготовленості молоді. За допомогою спеціальних досліджень доведено, що адаптація студентів до вимог навчального процесу відбувається на фоні недостатнього рівня фізіологічних функцій організму [3; 5]. На першому курсі рівень фізичної підготовленості студентів низький, на другому – може дещо підвищуватися, на третьому – знову знижується, що є результатом зіставлення впливу збільшення навчального навантаження, соціальних, екологічних та психологічних чинників життєдіяльності [3; 5].

У зв'язку з вищезазначеним потрібно об'єднати дослідження великої кількості науковців і проаналізувати вдосконалення методичної системи фізичного виховання студентів.

Завдання роботи – визначити рівень фізичної підготовленості студентів перших курсів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети використано наступні методи: *теоретичні* – пошуково-бібліографічний метод (вивчення джерел, матеріалів видань із проблеми дослідження); метод порівняльного аналізу (порівняльний аналіз даних науково-методичної літератури); *емпіричні* – тестування студентів, педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання, якісний та кількісний аналіз результатів; *статистичні* – групування й розподіл первинних емпіричних даних, графічне відображення результатів дослідження.

Дослідження проводили на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у м. Рівне у 2014/2015 н. р. У ньому брали участь 337 юнаків і 201 дівчина (усього 538 студентів).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, якого досягнуто в процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість – результат фізичної активності студентів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [3]. 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 із «безпечним» рівнем можуть слугувати еталонним показником для розвитку рухових якостей студентів із нижчими рівнями фізичного здоров'я.

Очевидно, фізична підготовленість повинна бути орієнтована на покращення здоров'я студентів і лише опосередковано – на результати рухових тестів [9].

Протягом 2014/2015 н. р., зазвичай у вересні, студенти-юнаки в кількості 337 осіб (92,24 %) брали участь у тестуванні швидкісних здібностей – біг 100 м; 332 (90,87 %) виконали контрольну вправу «стрибок у довжину з місця»; у тестуванні силових здібностей – контрольна вправа «підтягування на перекладені» – узяло участь також 332 (90,87 %) студенти першого курсу. Дівчата стали учасниками складання таких тестів: біг 100 м – 200 студенток (93,50 %); стрибок у довжину з місця – 201 особа (93,97 %); піднімання тулуба в сід – 200 осіб (93,50 %).

За результатами педагогічного контролю згідно з вимогами робочої програми у 2014/2015 н. р. фізична підготовленість студентів перших курсів з бігу на 100 м на початку навчального року (вихідні показники) дорівнює чотирьом балам (юнаки) та двом балам (дівчата), у стрибках у довжину з місця – три бали (юнаки) та 2 (дівчата), підтягування на перекладені – 2 бали (юнаки) і піднімання тулуба в сід – 2 (дівчата) [8].

У кінці навчального року (кінцеві показники) в юнаків відбулося покращення результату в стрибках у довжину з місця, дівчата набагато гірше виконали цей тест (табл. 1). Відмінності статистично

достовірні. Варто зазначити, що впродовж усіх років спостереження в більшості юнаків виникали труднощі з виконанням нормативу «підтягування на перекладині»; у дівчат – «піднімання тулуба в сід» (останні два роки – біг 100 м). Динаміка середніх результатів виконання різнобічних тестових вправ упродовж 2008–2015 рр. свідчить про відсутність тенденції до зростання.

На нашу думку, однією з причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів перших курсів є існуючий стан фізичного виховання у загальноосвітніх школах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється традиційно й спрямована лише до складання контрольних нормативів.

Методично правильно побудований процес підготовки з фізичного виховання молоді з використанням адекватних форм організації та методів контролю, зі свого боку, сприятиме приросту результатів фізичної підготовленості. При цьому потрібно знати, що система оцінювання має бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати тестів фізичної підготовленості, а ставлення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів I курсу
Національного університету водного господарства та природокористування**

Види випробувань	Вихідні показники					Кінцеві показники					P
	\bar{X}	σ_x^2	σ_x	$\nu, \%$	m	\bar{X}	σ_x^2	σ_x	$\nu, \%$	m	
	юнаки										
Біг 100 м, с	14,12	0,083	0,29	2,04	0,11	14,05	0,045	0,212	2,00	0,01	P>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	225,11	64,338	8,02	3,56	0,44	229,19	0,006	0,077	3,00	0,01	P<0,001
Підтягування, разів	9,82	2,244	1,50	15,25	0,084	9,01	1,117	1,056	8,8	0,06	P<0,001
	дівчата										
Біг 100 м, с	17,88	0,086	0,29	1,64	0,020	17,82	0,035	0,187	1,007	0,08	P>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	166,82	31,91	5,64	3,402	0,39	160,67	0,001	0,042	2,4	0,17	P<0,001
Піднімання тулуба в сід разів	32,37	9,762	3,124	9,65	0,22	33,96	1,174	1,0835	2,5	0,176	P<0,001

* Граничні значення критерію Ст'юдента t (надійність підрахунку: P = 0,95 ($\alpha = 0,05$) – 1,96

фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ. При цьому стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості студентів та базис формування всієї системи фізичного виховання, інакше процес фізичного виховання буде спрямований не на формування здоров'я, а може звестися до активного відпочинку або розваг. Нормативи не є «догмою» для студентів, а лише орієнтиром і стимулом до покращення вихідного рівня їхньої фізичної підготовленості.

На кафедрі фізичного виховання НУВГП розроблено диференційовані оцінні таблиці, що враховують вікові та статеві особливості студентського контингенту й дають змогу отримати оперативну інформацію про стан фізичної підготовленості юнаків і дівчат, котрі навчаються у вищому навчальному закладі [6].

Крім того, передбачено механізм нарахування балів залежно від динаміки результатів дослідження розвитку фізичних здібностей студентів та запропоновано інструмент перерахунку отриманих даних відповідно до особливостей Європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС).

Загалом, пропонується підхід спрямований не лише на забезпечення зворотного зв'язку від студентів до викладача в процесі розв'язання освітніх й оздоровчих завдань, а й дає змогу здійснювати диференціацію студентського контингенту за рівнем підготовленості, що, з одного боку, знижує вірогідність перенапруження різних функцій організму майбутніх фахівців, а з іншого – закладає підґрунтя для підвищення мотивації до основних і самостійних занять, сприяє задоволенню потреб молодих людей і реалізації їхнього власного творчого потенціалу.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дає підставу стверджувати, що наявні методи організації фізичного виховання не забезпечують підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді в період навчання у вищих навчальних закладах. Аналіз фізичного розвитку студентів різних регіонів України характеризує низький рівень їхньої фізичної підготовленості, особливо жінок. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення під час рухового режиму, вибору чи складання програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. Отже, своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому надзвичайно важливо використовувати нові методичні підходи й інноваційні технології для експрес-оцінки та формування поточного рівня фізичної підготовленості студентів.

За даними проведеного тестування виявлено, що найнижчі результати всі студенти показали у визначенні сили, зокрема дівчата – у визначенні швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці 2 бали. Середньостатистичний результат тесту «стрибок у довжину з місця» у дівчат свідчить про низький рівень фізичної підготовленості, що, відповідно, оцінюється 1 балом.

Отримані результати рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу дають підстави зробити висновок, що 7 % студентів I курсу НУВГП на кінець навчального року мають вищий за середній рівень фізичної підготовленості, 21 % – середній, 37 % – нижчий за середній; 28 % – низький.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розв'язання науково-методичних проблем навчального процесу з фізичного виховання, спрямованих на покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

Джерела та література

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Григорій Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – С. 25–29.
2. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 106–111.
3. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – 418 с. – С. 88–93.
4. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгресс. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. – С. 37–42.
6. Кузнєцова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ / О. Т. Кузнєцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 18 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Т. 2 – С. 69–74.
7. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток I-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 3 (11), 2010. – С. 39–42.
8. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки [За вимогами Європейської кредитно-трансферної системи]. – Рівне : НУВГП, 2013. – 28 с.
9. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I–II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 16 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Т. 4. – С. 136–142.

Анотації

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів – методологічна основа управління системою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів має важливе прикладне значення. Завдання дослідження спрямовані на оцінку рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету, з'ясування причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників та встановлення способів її вдосконалення під час навчання у вищому навчальному закладі. У статті проаналізовано результати досліджень науковців щодо показників рівня фізичної підготовленості молоді. Представлено результати тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу на початок та кінець навчального року. Найнижчі результати – у визначенні сили, вибухової сили та швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці «2» та «1». 50 % студентів першого курсу мають нижчий за середній і низький рівні фізичної підготовленості.

Ключові слова: *фізична підготовленість, рівень, студенти, тестування.*

Елена Кузнєцова, Богдан Зубрицький, Елена Синицина. Определение уровня физической подготовленности студентов первого курса университета. *Тестовий контроль фізического розвитку и физической подготовленности студентов является методологической основой управления системой физического воспитания в высших учебных заведениях. Своевременная и качественная диагностика текущего уровня физической подготовленности студентов имеет важное прикладное значение. Задачи исследования направлены на оценку уровня физической подготовленности студентов первого курса университета, выяснение причин снижения уровня физической подготовленности студентов первого курса и установление путей ее совершенствования при обучении в высшем учебном заведении. В статье проанализированы результаты исследований учеными уровня физической подготовленности молодежи. Представлены результаты тестирования физической подготовленности студентов первого курса в начале и конце учебного года. Самые низкие результаты показаны в определении силы, взрывной силы и скоростных способностей, то есть показатели соответствовали оценке «2» и «1». 50 % студентов первого курса имеют ниже среднего и низкий уровни физической подготовленности.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, уровень, студенты, тестирование.*

Olena Kuznetsova, Bogdan Zubrytskyi, Olena Sinistina. Defining of the Level of Physical Preparedness of Students of the First Course of University. *Test control of students' physical development and physical preparedness is the methodological basis of management of the system of physical education at higher educational establishments. Timely and qualitative diagnosis of the current level of students' physical preparedness has great practical meaning. The research tasks are directed on estimation of the level of physical preparedness of students of the first course of university, defining the reasons of lowering the level of physical preparedness of students of the first course and defining the ways of its improvement while studying at higher educational establishment. In the article it was analyzed the results of studying of the level of physical preparedness among the youth. It was presented the results of testing of physical preparedness of students of the first course at the beginning and at the end of an academic year. The lowest results were shown in defining force, explosive force and speed abilities, in other words the indices corresponded with marks «2» «1». 50 % of students of the first course have below the average or low level of physical preparedness.*

Key words: *physical preparedness, level, students, testing.*