

Банах В. І., Папуша В. Г., Довгань О. М.
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка
Казмирук А. В., Шевченко О. В.
Львівський державний університет фізичної культури

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСУ

Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів та їх функціональних можливостей дозволяє підібрати необхідні засоби і методи та більш ефективно здійснювати управління навчальним процесом студентів. Метою дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості на основі використання педагогічних тестів затверджених Міністерством молоді та спорту України. Серед запропонованих тестів для визначення сили використовувались: стрибок в довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, для визначення витривалості використовувався біг на 3000 м і 2000 м, для визначення спритності використовувався біг 4x9 м, для визначення гнучкості використовувався тест нахил вперед. На основі математичної статистики нами було отримані середні значення показників рівня розвитку фізичних якостей.

В результаті опрацювання показників всіх тестувань рівня фізичної підготовленості виявлено, що 31,2% хлопців мали відмінні результати за показниками рівня підготовленості, 22,7% - добрі, 14,1% - задовільні, 31,9% - незадовільні. У дівчат були наступні результати: 17,7% мали відмінні результати за показниками рівня підготовленості, 10,8% - добрі, 14,6% - задовільні, 56,9% - незадовільні. Таким чином було встановлено, що більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості: 44,4% - незадовільний, 14,4% - задовільний рівень фізичної підготовленості і тільки 24,5% студентів мають результати, що відповідають оцінці відмінно, 16,7% - добре.

Ключові слова: фізичний розвиток, підготовленість, фізичні якості, студенти.

Банах Владимир Игоревич, Папуша Владимир Григорьевич, Довгань Елена Михайловна, Казмирук Андрей Васильевич, Шевченко Александр Викторович. Физическая подготовленность студентов 1-2 курсов.

Оценка уровня физической подготовленности студентов и их функциональных возможностей позволяет подобрать необходимые средства и методы и более эффективно осуществлять управление учебным процессом студентов. Целью исследования было определение уровня физической подготовленности на основе использования педагогических тестов утвержденных Министерством молодежи и спорта Украины. Среди предложенных тестов для определения силы использовались: прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на турнике, для определения выносливости использовался бег на 3000 м для мужчин и 2000 м для женщин, для определения ловкости использовался бег 4x9 м, для определения гибкости использовался тест наклон вперед. На основе математической статистики нами были получены средние значения показателей уровня развития физических качеств. В результате обработки показателей всех тестируемых уровня физической подготовленности выявлено, что 31,2% юношей имели отличные результаты по показателям уровня подготовленности, 22,7% - хорошие, 14,1% - удовлетворительные, 31,9% - неудовлетворительные. У девушек были следующие результаты: 17,7% имели отличные результаты по показателям уровня подготовленности, 10,8% - хорошие, 14,6% - удовлетворительные, 56,9% - неудовлетворительные. Таким образом было установлено, что большинство студентов имеют низкий уровень физической подготовленности: 44,4% - неудовлетворительное, 14,4% - удовлетворительный уровень физической подготовленности и только 24,5% студентов имеют результаты, соответствующие оценке отлично, 16,7% - хорошо.

Ключевые слова: физическое развитие, подготовленность, физические качества, студенты.

Banakh Volodymyr Ihorovych, Papusha Volodymyr Grygorovych, Dovgan Olena Mykhailivna, Kazmiruk Andriy Vasyliovych, Shevchenko Olexandr Viktorovych Physical preparedness of 1-2 year students

Identifying the level of students' physical preparedness and their functional capabilities allows us to find the necessary means and methods to manage the process of students' learning effectively. The aim of the study was to determine the level of physical preparedness using pedagogical tests approved by the Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Among the proposed tests for determining students' force the following exercises were used: standing long jump, pushing and pull-up, for determining students' endurance – 3000-meter run and 2000-meter run, for determining students' agility – 4x9-meter run, for determining students' flexibility – bending forward. On the basis of mathematical statistics we obtained the average parameters of the level of physical skills development.

Test results show that 31,2% of boys have excellent parameters of physical preparedness, 22,7% - good, 14,1% - satisfactory, 31,9% - unsatisfactory. The girls show the following results: 17,7% - excellent, 10,8% - good, 14,6% - satisfactory, 56,9% - unsatisfactory. Thus, it was found that most students have low level of physical preparedness: 44,4% - unsatisfactory, 14,4% - satisfactory, only 24,5% of students have excellent results and 16,7% - good.

Key words: physical development, preparedness, physical skills, students.

Постановка проблеми. Фізичне виховання і спорт є складовою навчально-виховного процесу дітей та молоді, а також повноцінного життя дорослого населення нашої держави, їх основне призначення полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпеченні здорового дозвілля, відтворенні трудового потенціалу населення України. Одним з пріоритетних напрямів освіти в Україні є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Навчання у вищих навчальних закладах характеризується важкою і напруженою розумовою працею в

умовах дефіциту часу. Це призводить до зниження рухової активності студентів [1; 2].

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» зазначає, що фізичне виховання є обов'язковою дисципліною для всіх типів вищих навчальних закладів [3]. Фізична підготовка розглядається як частина процесу фізичного виховання студентів, що направлена на поліпшення функціональних можливостей організму і здоров'я, підвищення рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості у видах рухової активності, розвиток фізичних та морально-вольових якостей, набуття професійно-прикладних і психофізичних якостей, навиків і вмінь. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить стан здоров'я, його працездатність, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до професійної діяльності.

Реформування соціокультурної та освітньої сфери у вищих навчальних закладах призвело до суттєвих змін в процесі фізичного виховання. Організація навчальних занять з фізичного виховання було внесено у позакредитну дисципліну або дисципліну за вільним вибором студента. В деяких випадках відбулося скорочення годин на 1/3 або 2/3 для занять фізичними вправами [4].

Одночасно, засоби, що використовуються на заняттях фізичного виховання у ВНЗ не завжди є ефективними для створення належного рівня фізичної підготовленості [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз даних [5] свідчить про негативну динаміку фізичної підготовленості та постійне її зниження у студентів протягом останніх 30-років. Також Г. Грибан вказує, що у студентів спостерігається в основному низький і незадовільний рівень фізичної підготовленості. Це підтверджують дані праці Т.Лахманюк [1].

За даними О. Кузнєцової у студентів технічних вузів спостерігається в основному задовільний (48%) і незадовільний (37%) стан розвитку фізичних якостей [6]. Схожа ситуація спостерігається у студентів Мистецької академії, де рівень фізичної підготовленості студентів 1-3 курсів є незадовільний (72,6%), 2,1% студентів мають низький рівень підготовленості, у третій частині студентів (24,2%) виявлено задовільний рівень та лише у 1,1% студентів – вищий від середнього рівень підготовленості [7]. При цьому, за даними О. Кузнєцової [6] найбільш низькі показники спостерігаються у результатах силової витривалості у юнаків і дівчат та у показниках швидкісно-силових якостей у дівчат. За даними Т.Дух спостерігаються низький рівень розвитку спритності, витривалості, сили [7].

Існують праці [1], в яких представлені результати порівняльного аналізу динаміки рівня фізичної підготовленості студентів 1-го і 2-го року навчання та аспекти покращення професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів з урахуванням їх мотивів. В праці представлено шляхи оптимізації рівня фізичного здоров'я з урахуванням типу нервової системи, на основі використання методики фізичних тренувань із врахуванням принципів поступовості, послідовності та індивідуалізації [8]. Представлено порівняння результатів рівня фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів ВНЗ та студентів у навчальний процес яких було впроваджено експериментальну методику з елементами вивчення волейболу [9].

Питання оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів та прогнозування їх функціональних можливостей – одне з найбільш актуальних у теорії і методиці фізичного виховання. Контроль фізичних якостей дозволяє оцінити рівень фізичної підготовленості студентів та більш ефективно здійснювати управління навчальним процесом [7]. Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів є методологічною основою управління системою фізичного виховання у ВНЗ [6; 10].

У різних країнах світу питання рівня фізичної підготовленості є засобом стимулювання до занять фізичною культурою. Одночасно існують позитивні і негативні сторони тестів та нормативів рівня фізичної підготовленості та доцільності їх використання. Деякі системи контролю та оцінки фізичної підготовленості не завжди є науково обґрунтованими та не є ідеальними для оцінки деяких рухових якостей [2]. Таким чином встановлено, що існує достатня кількість наукових праць присвячених аналізу рівня фізичної підготовленості.

Одночасно проблема визначення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості постійно залишається актуальним питанням.

Мета дослідження полягає у встановленні рівня фізичної підготовленості студентів першокурсників.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Оцінка рівня фізичної підготовленості проводилась на основі затверджених Міністерством молоді та спорту України тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Тестування проводилось протягом двох днів: перший день – на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день – на силу рук, силу м'язів тулуба, гнучкість, спритність.

В тестуванні взяли участь студенти 1-2 курсів 111 дівчат та 64 хлопця першого курсу та 90 дівчат та 54 хлопця другого курсу, що за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. В процесі обчислення результатів дослідження використовувались методи математичної статистики: середнє арифметичне - M та стандартне квадратичне відхилення – SD . Дослідження виконувалось в межах наукової теми: «Оптимізація фізичного виховання і спорту в системі освіти» затвердженої вченою радою Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.

Результати дослідження. Для визначення рівня витривалості у студентів здійснювалось тестування рівномірного бігу для чоловіків на 3000 м і жінок 2000 м. За результатами тестування у хлопців I курсу середнє значення часу проходження дистанції становило $13,50 \pm 0,93$ хв, відповідно до нормативних документів це значення відповідало оцінці задовільно. У дівчат час проходження дистанції 2000 м становив $14,45 \pm 2,82$ хв, що відповідало незадовільній оцінці. У хлопців II курсу середнє значення часу проходження дистанції становило $12,52 \pm 3,39$ хв, відповідно до нормативних документів це значення відповідало оцінці відмінно. У дівчат II курсу час проходження дистанції 2000 м становив $13,55 \pm 3,59$ хв, що відповідало незадовільній оцінці.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості студентів

| № з/п | Вид тестування | стать | I курс | | II курс | |
|-------|---|-------|------------|------|------------|------|
| | | | $M \pm SD$ | бали | $M \pm SD$ | Бали |
| 1 | Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв. | Ч | 13,50±0,93 | 3 | 12,52±3,39 | 5 |
| | | Ж | 14,45±2,82 | 2 | 13,55±3,59 | 2 |
| 2 | Підтягування на перекладині, разів, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | Ч | 10,6±4,0 | 2 | 10,8±5,3 | 2 |
| | | Ж | 15,6 ±7,1 | 2 | 18,7±5,8 | 3 |
| 3 | Стрибок у довжину з місця, см | Ч | 218,8±25,4 | 2 | 228,7±22,6 | 2 |
| | | Ж | 160,5±24,5 | 2 | 167,7±22,6 | 2 |
| 4 | Біг на 100м, с | Ч | 13,99±1,66 | 4 | 12,47±1,6 | 5 |
| | | Ж | 16,59±1,65 | 2 | 16,27±2,06 | 3 |
| 5 | Човниковий біг 4x9 м, с | Ч | 9,64±1,35 | 4 | 9,50±0,64 | 4 |
| | | Ж | 11,25±1,56 | 3 | 11,1±1,03 | 3 |
| 6 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | Ч | 11,0±7,9 | 4 | 11,5±5,3 | 4 |
| | | Ж | 16,0±8,0 | 3 | 16,3±7,3 | 3 |

Примітки: Ч – чоловіки; Ж – жінки.

За показниками результатів тестування, що характеризує розвиток сили рук – підтягування на поперечині, у студентів обох курсів спостерігались незадовільні результати. У хлопців I курсу кількість підтягувань становила 10,6±4,0 рази, у хлопців II курсу 10,8±5,3 рази. У дівчат для визначення сили рук використовувався тест згинання і розгинання рук в упорі лежачи. За даними тестування середнє значення становило 15,6±7,1 рази, що відповідало оцінці незадовільно, у студенток II курсу – 18,7±5,8 рази, що відповідало оцінці задовільно.

За даними результатів тесту стрибка в довжину з місця, який характеризує вибухову силу ніг у студентів, як у хлопців так і у дівчат спостерігались незадовільні результати рівня підготовленості, що підтверджується відповідними показниками. У студентів I курсу середнє значення довжини стрибка становило – 218,8±25,4 см, у студентів II курсу 228,7±22,6 см, у студенток I курсу – 160,5±24,5 см, у студенток II курсу – 167,7±22,6 см.

За даними показників бігу на 100 м у хлопців I курсу час проходження дистанції становив 13,99±1,66 с, що відповідає оцінці добре та 12,47±1,6 с у студентів II курсу, що відповідає оцінці відмінно. У студенток I курсу час виконання вправи становив – 16,59±1,65 с – результат незадовільно, у студенток II курсу – 16,27±2,06 с.

За даними показників тестування спритності – човникового бігу 4x9 м у чоловіків час проходження відповідав оцінці добре, тривалість виконання вправи студентами I курсу становила 9,64±1,35, студентами II курсу – 9,5±0,64 с. У студенток – оцінці задовільно, час проходження у дівчат I курсу 11,25±1,56 с, у студенток II курсу – 11,5±1,03 с. За результатами показників гнучкості – нахилу вперед у студентів I і II курсів, у хлопців були хороші результати, у студенток – задовільні. Середнє значення у студентів I курсу становило 11,0±7,9 см, II курсу – 11,5±5,3 см. У дівчат гнучкість відповідала задовільній оцінці. Рівень гнучкості у студентів I курсу був на рівні 16,0±8, см, II курсу 16,3±7,3 см.

За результатами показників всіх тестувань рівня фізичної підготовленості у студентів I курсу майже 25,3% мали відмінні результати, 22,8% - добрі, 14,2% - задовільні, 37,6% незадовільні. У студентів II курсу майже 37,2% мали високі показники фізичної підготовленості, 22,6% - добрі, 14,0% - задовільні, 26,2% - незадовільні. Загалом хлопці I і II курсу: 31,2% мали відмінні результати за показниками рівня підготовленості, 22,7% - добрі, 14,1% - задовільні, 31,9% - незадовільні.

У дівчат I курсу за результатами всіх показників тестувань фізичної підготовленості 14,8% мали відмінний рівень фізичної підготовленості, 10,3% - добрий, 13,7% - задовільний, 61,2% - незадовільний. У дівчат II курсу за результатами тестування фізичної підготовленості 20,6% мали відмінні результати за показниками рівня фізичної підготовленості, 11,3% - добрі, 15,5% - задовільні, 52,6% - незадовільні. Загалом дівчата I і II курсу 17,7% мали відмінні результати за показниками рівня підготовленості, 10,8% - добрі, 14,6% - задовільні, 56,9% - незадовільні.

Загалом серед студентів і студенток I і II курсу рівень фізичної підготовленості 24,5% відповідає оцінці відмінно, 16,7% - добре, 14,4% - задовільно, 44,4% - незадовільно.

Наші дані підтверджують дані [6; 7] і вказують на те, що значна частина студентів має низький та незадовільний рівень фізичної підготовленості.

Висновки. На основі досліджень було встановлено, що значна кількість студентів I і II курсу мають низький рівень фізичної підготовленості 44,4%, 14,4% - середній рівень, 16,7% - вище середнього та високий – 24,5%. При цьому результати фізичної підготовленості хлопців на порядок кращі від дівчат. За більшістю досліджуваних показників спостерігається незадовільний рівень розвитку фізичних якостей, зокрема з рівномірного бігу, біг на 100 м, стрибок у довжину з місця і згинання-розгинання рук в упорі лежачи у студенток I курсу. Це свідчить про недостатній рівень розвитку витривалості і сили як у нижніх так і у верхніх кінцівках. За рештою показників тестування у дівчат спостерігались задовільний рівень фізичної підготовленості. У хлопців спостерігались незадовільні результати у тестах з підтягування та стрибка у довжину з місця, задовільні результати у студентів I курсу з рівномірного бігу 3000 м. Спостерігалися високі та вище середнього результати рівня підготовленості у наступних тестах: нахил тулуба вперед з положення сидячи, біг 100 м, біг на витривалість у студентів II курсу. **Перспективи подальших досліджень.** Встановлення взаємозв'язків показників соматичного здоров'я та фізичної підготовленості у студентів дозволить більш ефективно підбирати засоби фізичної підготовки, здійснювати навчально-виховний процес та поліпшити рівень фізичної підготовленості.

Література

1. Лахманюк Т.В. Гороруков В.М. Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців

- / Т.В. Лахманюк, В.М.Горопуков // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. В-во Києво Могилянської академії. – 2004. – С. 34 – 37.
- 2.Крук М.З. Рівень фізичної підготовленості студентів ЖДУ імені Івана Франка / М.З.Крук, А.З.Крук, В.А. Мацапура // Теорія і практика навчання., видавництво ЖДУ імені Івана Франка. – 2014. – С. 3 – 13.
- 3.Григус И.М. Оптимизация уровня физического здоровья студентов с учетом типа автономной нервной системы / И.М. Григус, Т.В. Кучер // Физическое воспитание студентов. 2013. - № 3. – С. 26 - 30.
- 4.Ващенко І. М. Розвиток сили у студентів в процесі занять фізичними вправами в позааудиторній час / І. М. Ващенко, О. М. Буланов, Ю. М. Миргородський, К. Ф. Жигун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2016. - Вип. 135. - С. 80 - 83.
- 5.Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г.П. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2015. - т. 2. - С. 69 - 74.
- 6.Kuznietsova O. Dynamika rivniv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv – pershokursnykiv tekhnichnykh VNZ / Olena Kuznietsova // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. - Lviv, 2004.. - Vol. 8 T. 3 – Pp. 179 - 184.
- 7.Dukh T. Fizychna pidhotovlenist yak odyn iz kryteriiv efektyvnosti fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv / Tetiana Dukh, Orest Lesko , Nadiia Rachuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy. - Lviv, 2015. - Vol. 19, T. 2. - Pp. 81 - 85.
- 8.Pylypei L.P. Profesiino - prykladna fizychna pidhotovka studentiv [Tekst] : monohrafiia / L. P. Pylypei. – Sumy : DVNZ “UABS NBU”, 2009. –312 p.
- 9.Tsys Dmytro Ivanovych. Metodyka udoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv u protsesi navchannia voleibolu : avtoreferat dys. ... kand. ped. nauk : 13.0.02 / Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. - Kyiv, 2015. - 20 p.
10. Sidorova T.V. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti studentiv 1-2 kursu navchannia / T. V. Sidorova // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu 2009. - № 12. – Pp. 166 – 168.

Бондаренко В. В.

Національна академія внутрішніх справ

МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Здійснено аналіз службової діяльності працівників підрозділів патрульної поліції та вимог до фізичної підготовленості особового складу. Розроблено модель фізичної підготовленості правоохоронців. Встановлено, що досягнення рівня фізичної готовності працівників патрульної поліції передбачає достатній ступінь сформованості спеціальних умінь та навичок у застосуванні заходів поліцейського примусу та вимагає підвищення ролі загальної фізичної підготовки у системі професійного навчання поліцейських.

Ключові слова: модель, патрульна поліція, службова підготовка, фізична підготовка, фізична готовність.

Бондаренко В. В. Модель физической подготовленности работников подразделений патрульной полиции. *Осуществлен анализ служебной деятельности сотрудников подразделений патрульной полиции и требований к физической подготовленности личного состава. Разработана модель физической подготовленности правоохранителей. Установлено, что достижение уровня физической готовности работников патрульной полиции предусматривает достаточную степень сформированности специальных умений и навыков в применении мер полицейского принуждения и требует повышения роли общей физической подготовки в системе профессионального обучения полицейских.*

Ключевые слова: модель, патрульная полиция, служебная подготовка, физическая подготовка, физическая готовность.

Bondarenko V.V. Model of physical preparedness of employees of units of patrol police. *The analysis of the official activity of the staff of the units of the patrol police, the requirements for the physical preparedness of the personnel and the physical preparedness of candidates for joining the unit of the patrol police. The low level of general physical preparedness of the police is established.*

The analysis of the guidance documents gives grounds to state the lack of physical training at the courses of initial training of police training subjects. In the system of vocational training, time for general physical training is not planned. It has been determined that a sufficient level of general physical fitness allows maintaining a high level of efficiency and facilitates the achievement of a state of physical readiness for the performance of official duties. Physical readiness of patrol police officers should be considered as a functional state that promotes the effective performance of official duties in conditions of prolonged physical activity and involves the formation of the necessary motor skills and skills.

Based on the research carried out, the model of physical preparedness of law enforcement officers is theoretically substantiated and developed. Component models are: sufficient level of development of basic physical qualities (strength, speed, agility, flexibility, endurance); sufficient level of formation of special skills and skills in the application of coercive police measures; psychological readiness and willingness to use police coercive measures. It has been established that a full-fledged formation of physical preparedness for the effective performance of official activities related to physical contact with the offender is carried out at the courses of initial training of police officers during the development of situational tasks. In the future-during the acquisition of professional experience and training in the system of training.