

УДК 378:796.012.6-057.87

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ: СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ

Товкун Л.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

Досліджено сучасний стан фізичної підготовленості студентів до занять фізичними вправами. Проаналізовано попередні дослідження з даної проблеми та встановлено, що у сучасних вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Це негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. У результаті дослідження встановлено, що досліджувані мають середній рівень фізичної підготовленості до занять фізичними вправами. Проте, високого рівня не має в жодного досліджуваного. Це вказує на те, що необхідно удосконалювати заняття з фізичної культури в школі та вищих навчальних закладах, а також пропагувати здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоров'я, фізична підготовленість, фізичні вправи, фізичні якості, студенти.

Постановка проблеми. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави, один із чинників її позитивного міжнародного іміджу.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Після проголошення незалежності України введено в дію різноманітні нормативні документи, які спрямовані на розвиток фізичної культури і спорту [4-6]. Проте вжиті на державному рівні заходи суттєво не змінили на краще фізичний стан студентів. На жаль, більшість показників здоров'я студентської молоді України характеризується негативними тенденціями [12; 14].

Зважаючи на це, у грудні 2015 р., Кабінет Міністрів України постановив Міністерству молоді та спорту, Міністерству освіти і науки, Міністерству внутрішніх справ, Міністерству оборони, Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській і Севастопольській міським державним адміністраціям упродовж 2016 р. розробити тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Забезпечити, починаючи з 2017 р., проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Щороку вище вказаним міністерствам і державним адміністраціям подавати до 1 грудня інформацію про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для її узагальнення та подання до 30 грудня Кабінетові Міністрів України [15].

Затверджений «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення

України» визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, метою якого є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції. Починаючи з 2017 року проведення щорічного оцінювання повинно стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України [13].

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідження фізичної підготовленості студентів неодноразово ставали предметом вивчення науковців. Так, у дослідженнях С.М. Канішевського, Є.А. Захаріна, Т.В. Івчатова, О.А. Мартинюк, І.І. Вржесневського відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді. Встановлено, що впродовж терміну навчання у вищому навчальному закладі чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп значно зростає. Близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [7].

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я та зниженням рівня фізичної підготовленості молоді активно здійснюються пошуки нових шляхів їх поліпшення шляхом удосконалення занять фізичної культури у вищих навчальних закладах. Такі дослідники, як Ю.В. Верхошанский, В. Волков, О. Терещенко, П. Коханець, А. Антонюк, О. Куц, О. Кузнецова, В.М. Платонов, М.М. Булатова та Н.В. Решетников займалися питаннями фізичної підготовленості студентів. У своїх роботах вони вказують на підвищення її рівня за рахунок зміни засобів, переважно тих, які впливають на окремі рухові здібності [1-3; 8; 11-12; 16].

Науковими дослідженнями О.М. Носко (2001) та В.І. Романової (2009) доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів, проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Здійснивши аналіз попередніх досліджень, нами встановлено, що питання загальної фізичної підготовленості студентів широко вивчалось, а фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами залишалася поза увагою науковців. Для вирішення цього необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів до занять фізичними вправами, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Метою статті є оцінка рівня фізичної підготовленості студентської молоді до занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовленість складає основу життєдіяльності людини. Вона визначається станом соціально-економічного і культурного розвитку, залежить від способу життя, індивідуальних, психологічних

особливостей людини, обсягу вільного часу й раціональності його використання, а також від клімато-географічних умов тощо.

Високий рівень фізичної підготовленості є однією з умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього рівня погіршується не тільки фізична, але й розумова працездатність людини. Одним із ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді є виконання фізичних вправ. Тому кожній людині необхідно систематично займатися фізичними вправами, виконання яких потребує належної системи контролю за функціональним станом організму.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, який був досягнутий людиною в результаті оволодіння руховими навичками, які необхідні для засвоєння певного виду діяльності. Оптимальна фізична підготовленість для здійснення будь-якого виду діяльності називається фізичною готовністю [10].

У практиці фізичного виховання фізичну підготовленість поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо).

Спеціальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, які необхідні під час виконання спеціальної та конкретної рухової діяльності (спортивна, професійна і под.).

Фізичними якостями людини прийнято називати її окремі рухливі задатки, такі як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Цими природними здібностями до руху наділені люди від народження. Фізичні якості людини змінюються в процесі росту й розвитку організму. Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. У деякі вікові періоди та чи інша фізична якість має дуже високі темпи приросту або ж навпаки спостерігається спад її показників. Тобто розвиток рухової здібності обумовлений віковими та статевими особливостями. Так, наприклад, сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопців і дівчат не збігаються, що слід враховувати в практиці фізичного виховання [10].

Для оцінки фізичної підготовленості до занять фізичними вправами ми обрали студентів першого курсу ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», які за своєю професійною підготовкою не пов'язані зі значними фізичними навантаженнями – це напрям підготовки 6.010104. Професійна освіта, спеціальності: «Економіка», «Туристичне обслуговування», «Товарознавство», «Документознавство». Загальна кількість досліджуваних – 37 осіб (13 юнаків і 24 дівчини) віком 17-19 років.

Щоб досягти мети ми застосували систему контролю «КОНТРЕКС-2» (експрес-контроль). Ця система контролю має 11 показників і тестів. Це визначення: віку за паспортними даними; нормальної маси тіла за формулами у відповідності до статі, віку та зросту; артеріального тиску за формулами у відповідності до статі, маси тіла та зросту; пульсу у спокої; гнучкості

(нахил уперед із торканням оцінки нижче й вище нульової поділки); швидкості («естафетний тест» за швидкістю стискання сильнішою рукою падаючої лінійки); динамічної сили (максимальна висота стрибків угору з місця); швидкісної витривалості (максимальна частота піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на спині за 20 сек., руки за головою); швидкісно-силової витривалості (максимальна частота згинання рук в упорі лежачи за 30 сек.); загальної витривалості відстані (біг за 10 хв., м, а також біг, 2000 м, хв.); відновлення пульсу після 20 глибоких присідань упродовж 30 сек. На основі отриманих результатів визначається рівень фізичної підготовленості до занять фізичними вправами [9].

Отже, результати дослідження визначили, що перша половина виконаних тестів експрес-контролю відповідають нормативам фізичної підготовленості студентів. Так, маса тіла відповідає зросту і віку у 70,3% досліджуваних, а в 29,7% – вона перевищує норму. Показники артеріального тиску у 81,1% досліджуваних у межах норми, а в 18,9% – перевищують її. Пульс у спокої теж відповідний нормі у 89,2% студентів і лише у 10,8% із досліджуваних понад норму. Відмінну гнучкість мають 94,6% студентів, а 5,4% – незадовільну. Високу швидкість реакції мають 91,9% досліджуваних, а у решти 8,1% – вона відсутня.

Проте, решта таких важливих фізичних якостей, які оцінюють фізичну підготовленість людини, як динамічна сила, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, загальна витривалість відстані та відновлення пульсу у досліджуваних мають дуже погані показники відповідно нормам експрес-контролю. Так, динамічна сила досліджуваних відповідає нормам лише у 10,8%, швидкісна витривалість – у 32,4%, швидкісно-силова витривалість – у 8,1%, загальна витривалість відстані – у 8,1%, відновлення пульсу – у 16,2% студентів. Отже, переважній більшості досліджуваних необхідно працювати над підвищенням показників цих важливо необхідних фізичних якостей.

Далі ми проаналізували фізичну підготовленість відповідно статі досліджуваних. Отже, відповідно до статі, то у юнаків показники маси тіла кращі ніж у дівчат. Так, у юнаків маса тіла відповідає нормі у 76,9% досліджуваних, а у дівчат – у 66,7%. У решти 33,3% дівчат цей показник перевищує на 6–13 кг.

Показники артеріального тиску, навпаки, кращі у дівчат – це 91,7%. У юнаків цей показник відповідає нормі у 61,5% досліджуваних. Це можливо пов'язано з тим, що переважна більшість юнаків мають шкідливу звичку – тютюнопаління. І, як наслідок, пульс у спокої кращий у дівчат (95,8%) ніж у юнаків (76,9%).

Проте, показники гнучкості у юнаків на високому рівні – 100%. У дівчат гнучкість також має досить гарні показники – 91,7%.

Швидкість реакції у обох статей майже однакова, як у юнаків (92,3%), так і у дівчат (91,7%).

Динамічна сила відповідає нормам лише у 15,4% досліджуваних юнаків і 8,3% дівчат. Це є низьким показником фізичної підготовленості.

Показники швидкісної витривалості є низькими, але вони дещо кращі у дівчат (33,3%), ніж у юнаків (30,8%). Втім, показники швидкісно-силової витривалості та загальної витривалості значно кращі у юнаків (15,4% і 23,1%) ніж у дівчат (4,7% і 0%).

Результати відновлення пульсу, навпаки, кращі у дівчат (20,8%), ніж у юнаків (7,7%).

Отже, отримавши всі результати тестів ми встановили, що у досліджуваних відсутні низький і високий рівні фізичної підготовленості. 73% досліджуваних мають середній рівень, 18,9% – нижче середнього і лише 8,1% із них – рівень фізичної підготовленості вище середнього.

За статтю рівні фізичної підготовленості розподілилися так: у юнаків – 30,8% нижче середнього рівня, 46,2% середній рівень, 23% вище середнього рівня; у дівчат – 12,5% нижче середнього, і 87,5% середній рівень.

Таким чином, як у юнаків, так і у дівчат переважає середній рівень фізичної підготовленості. Проте у юнаків є, хоч і незначний (23%), рівень фізичного розвитку вище середнього, що відсутній у дівчат. Утім це природно, оскільки юнаки належать до сильної половини людства.

Врешті ми визначили рівні фізичної підготовленості за спеціальностями, за якими навчаються досліджувані. Отже, у досліджуваних: сп. «Товарознавство» – 66,67% фізична підготовленість вище середнього і 33,33% середній рівень; сп. «Економіка» – 85,71% середній рівень і 14,29% фізична підготовленість вище середнього рівня; сп. «Документознавство» – 25% нижче середнього, 50% середній рівень і 25% фізична підготовленість вище середнього рівня; сп. «Туристичне обслуговування» – 10,53% нижче середнього, 68,43% середній рівень і 21,04% фізична підготовленість вище середнього рівня.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. На основі отриманих результатів можна зробити висновки, що досліджувані мають середній рівень фізичної підготовленості (73%). У дівчат він становить 87,5%, а у юнаків – 46,2%. Також юнаки мають рівень фізичної підготовленості вище середнього (23%). Найкращий результат мають досліджувані спеціальності «Товарознавство» (33,33% середній рівень і 66,67% вище середнього). Втішним є те, що у досліджуваних відсутній низький рівень фізичної підготовленості. Проте, високого рівня фізичної підготовленості не має в жодного досліджуваного. Це вказує на те, що необхідно удосконалювати заняття з фізичної культури в школі та вищих навчальних закладах, а також пропагувати здоровий спосіб життя.

Список літератури:

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: НУФВСУ, 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.

3. Волков В. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В. Волков – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
4. Державна програма «Освіта» (Україна XXI ст.) // Освіта, 1993. – № 44-46. – С. 3-6.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. Зубалія М. Д. – Вид. 2-е, перероб. і доп. – К., 1998. – 18 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – 21 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Вид. друге, стереотипне / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
8. Коханець П. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку / П. Коханець, А. Антонюк // Спортивний вісник Придніпров'я: зб. наук. ст. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2006. – № 2. – С. 103-115.
9. Коцур Н. І. Валеологія: Навчально-методичний посібник. Видання 2-ге, доповнене / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш, Л. П. Товкун. – К.: Видавництво ТОВ «ПанТот», 2010. – 286 с.
10. Коцур Н. І. Валеологія: Підручник / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш, І. О. Калиниченко, Л. П. Товкун. – Корсунь-Шевченківський, 2011. – 581 с.
11. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: монография / А. С. Куц. – К.: ИСКРА, 1993. – 250 с.
12. Куц О. Фізична активність та розумова працездатність студентів [Електронний ресурс]: Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць] / О. Куц, О. Кузнецова. – 80 Min / 700 MB. – Львів: ЛДІФК, 2006. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги: Pentium.
13. Лист МОН керівникам вищих навчальних закладів «Щодо підготовки до проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів» за № 1/9-97 від 23.02.16 року.
14. Магльований А. В. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами / А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, Є. І. Мороз // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 80-83.
15. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. № 1045.
16. Решетников Н. В. Таблица оценки физической подготовленности студентов / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 37-41.

Товкун Л.П.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация

Исследовано современное состояние физической подготовленности студентов к занятиям физическими упражнениями. Проанализированы предварительные исследования по данной проблеме и установлено, что в современных высших учебных заведениях наблюдается тенденция к снижению объема двигательной активности студентов. Это негативно сказывается на физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии молодежи, обуславливает особую социальную значимость сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. В результате исследования установлено, что испытуемые имеют средний уровень физической подготовленности к занятиям физическими упражнениями. Однако, высокого уровня нет ни у одного испытуемого. Это указывает на то, что необходимо совершенствовать занятия по физической культуре в школе и высших учебных заведениях, а также пропагандировать здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовленность, физические упражнения, физические качества, студенты.

Tovkun L.P.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Hryhoriy Scovoroda

PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS TO LESSONS OF PHYSICAL EXERCISES: MODERN POSITION OF PROBLEMS

Summary

The modern position of physical preparation of students to lessons of physical exercises is researched. Preceding researches from this problem and determined, in the modern higher educational establishments observed the tendencies to lowering of scope of mobile activity of students are analyzed in it. This is bad for physical development, physical preparation and functional state of youth, it stipulates of especial social important of saving and strengthening of health students' youth. In the result of research is fixed, its researching have of middle level of physical preparation to lessons of physical exercises. However, by high level don't have in not any researching. This indicate on it is necessary to improve of lessons from physical culture in the school and higher educational establishments, and also promote of healthy regime of life.

Keywords: health, physical preparation, physical exercises, physical qualities, students.