

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анатолій Кривенко

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка



Анотація

В статті приводяться дані досліджень показателів фізичної підготовленості юнаків-першокурсників факультету фізичного виховання в початку та в кінці навчального року.

Annotation

In the article the data of researches of physical preparedness' indexes of first-year students of physical education faculty at the beginning and at the end of school year are presented.

Постановка проблеми. У нашій країні існує історично створена система фізичного виховання, яка охоплює практично всі верстви населення. Фізичне виховання студентів вищих закладів освіти є невід'ємною складовою частиною цієї системи та однією з умов підготовки висококваліфікованих фахівців.

Відомо, що система фізичного виховання у вищих закладах освіти потребує значних змін. Доказом цього є дослідження вчених [1, 2], які свідчать про зниження рівня фізичної підготовленості значної частини студентської молоді протягом навчання у вищому закладі. Беручи це до уваги, виникає потреба якомога глибше дослідити це питання. Проблема фізичної підготовленості дуже актуальна для студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що до вивчення проблеми фізичного вдосконалення студентів зверталось багато авторів [3, 4, 5, 6, 7]. Вони вказують на низку об'єктивних причин, які знижують ефективність фізичного виховання студентів. Одна з них – це низький рівень управління фізичним вихованням. Для ефективного керування розвитком фізичних якостей необхідно володіти інформацією не тільки про вихідний рівень, а й про особливості зміни показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників.

Мета дослідження – виявити зміни показників загальної фізичної підготовленості юнаків-першокурсників факультету фізичного виховання.

Завдання дослідження. Для вирішення поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати показники загальної фізичної підготовленості юнаків на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.
2. Виявити відмінності в змінах показників загальної фізичної підготовленості юнаків-першокурсників в кінці навчального року.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування. Обробка результатів дослідження проводилась з використанням середнього арифметичного (\bar{x}) та стандартного відхилення (σ).

Достовірність відмінностей статистичних оцінок вираховувалась за t-критерієм Стьюдента. Для аналізу достовірності відмінностей між вибірками задавався рівень довірливості $P = 95\%$ ($\alpha = 0,05$).

Дослідження проводилося на базі факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. В дослідженні прийняли участь студенти, юнаки віком 17-18 років, всього 63 особи. Фізична підготовленість юнаків оцінювалася за результатами виконання контроль-



Показники фізичної підготовленості юнаків

| № з/п | Показники | $\bar{x} \pm \sigma$ | | Приріст (%) | P |
|-------|---|--------------------------|-------------------------|-------------|----------|
| | | початок навчального року | кінець навчального року | | |
| 1. | Підтягування в висі, разів | 14,8 ± 4,4 | 14,1 ± 3,5 | -4,7 | p > 0,05 |
| 2. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | 39,8 ± 9,8 | 43,7 ± 9,1 | +9,8 | p < 0,05 |
| 3. | Піднімання тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв., разів | 45,9 ± 5,1 | 47,2 ± 5,7 | +2,8 | p > 0,05 |
| 4. | Стрибок у довжину з місця, см | 229,8 ± 15,9 | 234,3 ± 14,6 | +2,0 | p > 0,05 |
| 5. | Нахил вперед із положення сидячи, см | 11,4 ± 6,7 | 13,4 ± 6,5 | +17,5 | p < 0,05 |

Умовні позначення:

P – вірогідність розрізень між показниками на початку і в кінці навчального року.

них вправ, передбачених «Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України» [8].

Результати дослідження.

Проведене дослідження дозволило визначити рівень фізичної підготовленості юнаків факультету фізичного виховання на початковому етапі навчання у ВНЗ. Дані наведені в табл. 1.

Отримані такі дані статистичної обробки: при тестуванні силової витривалості (підтягування в висі) середній показник юнаків становив $14,8 \pm 4,4$ рази, який за п'ятибальною шкалою оцінюється в 4 бали (добре); у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – $39,8 \pm 9,8$ рази (оцінка 4 бали); у підніманні тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. – $45,9 \pm 5,1$ рази оцінювався (оцінка 3 бали); швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) – $229,8 \pm 15,9$ см (оцінка 3 бали); гнучкості (нахил вперед в положенні сидячи) – $11,4 \pm 6,7$ см (оцінка 2 бали), відповідно до нормативів державних тестів.

У кінці навчального року у юнаків відбулися певні зміни у показниках загальної фізичної підготовленості. Результати випробувань наведені в табл. 1., рис. 1.

Суттєве покращання показників виявлено в таких тестах,

як згинання і розгинання рук в упорі лежачи та нахил вперед із положення сидячи, вірогідність змін $p < 0,05$.

Так, при виконанні згинання і розгинання рук в упорі лежачи середній показник юнаків становив $43,7 \pm 9,1$ рази, трохи не досягнувши відмінного рівня (приріст 9,8 %). Вперше юнаки досягли нормативного рівня (оцінка 3 бали) при виконанні тесту на гнучкість (нахил вперед в положенні сидячи). Їх середній показник становив $13,4 \pm 6,5$ см (приріст 17,5 %).

Не виявлено суттєвих змін показників у таких тестах, як підтягування в висі, піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв. та стрибок у довжину з місця, вірогідність змін $p > 0,05$.

Викликає занепокоєння погіршення результатів юнаків у підтягуванні в висі. Їх середній показник знизився на 4,7 % і становив $14,1 \pm 3,5$ рази.

У юнаків покращала силова витривалість м'язів живота. Середній показник піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід

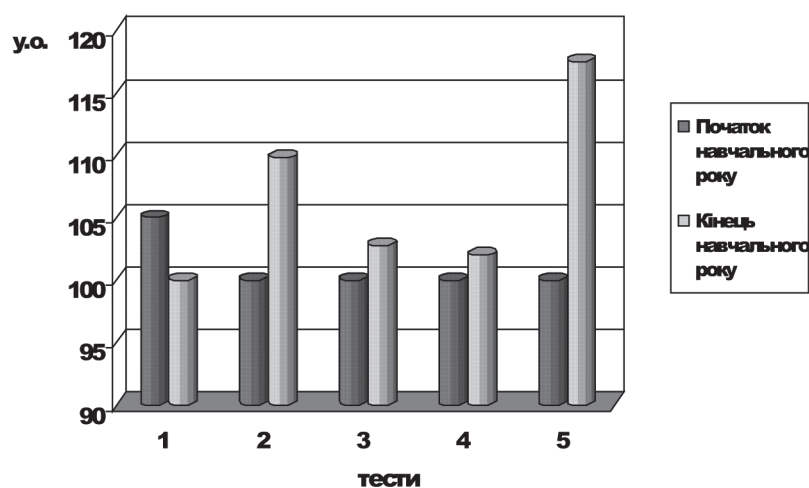


Рис. 1. Зміни показників фізичної підготовленості юнаків у кінці навчального року (у.о.):

1 – підтягування в висі; 2 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 3 – піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хв.; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.



за 1 хв. становив $47,2 \pm 5,7$ рази, а приріст – 2,8 %.

Спостерігалася тенденція до покращання результатів при виконанні стрибка у довжину з місця. Середній показник юнаків становив $234,3 \pm 14,6$ см (приріст 2 %). Проте він як і на початку року, за державними тестами оцінювався, як «задовільно» (3 бали).

Висновки.

1. Аналіз даних свідчить, що на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі рівень фізичної підготовленості юнаків за окремими тестами оцінювався, як вищий за середній. Найбільш відстаючими показниками тестування є: стрибок у довжину з місця та нахил вперед із положення сидячи.
2. У кінці навчального року рівень фізичної підготовленості юнаків за такими тестами, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи та нахил вперед у положенні сидячи суттєво змінився ($p < 0,05$). За іншими тестами показники не мали суттєвих змін ($p > 0,05$).

Подальше дослідження плануємо спрямувати на визначення динаміки фізичної підготовленості студентів за період навчання у вищому навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Савчук С.А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти / С.А. Савчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2000. – № 16. – С. 49-54.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Боднар І.Р. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Семеров, Н.А. Третьяков – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
4. Курочкіна М. Організація занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які проживають у різних зонах радіаційного контролю / М. Курочкіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 1991. – №1. – С 72-75.
5. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
6. Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Б. Кутек. – Львів. – 2001. – 21 с.
7. Карченкова М.В. Стан швидкісно-силової підготовленості студентів факультету фізичного виховання / М.В. Карченкова, В.А. Самолюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка: зб. наук. праць. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 281-284.
8. Постанова Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: від 15 січня 1996 р. № 80 / Кабінет Міністрів України. // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 47-56.

