

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ ВНЗ

*Леонід Пилипей, Микола Шаповал*

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного банку України»



#### Аннотация

Рассмотрен уровень физической подготовленности девушек студенток. Приведен анализ публикаций об уровне физической подготовленности абитуриентов, студентов вузов. В эксперименте приняли участие девушки студентки I курса Государственного высшего учебного заведения «Украинская академия банковского дела Национального банка Украины» в возрасте 16-19 лет. Контрольное тестирование проводилось в сентябре в течение 2010, 2011, 2012 лет по восьми видам двигательных способностей. Использован графический способ изображения, который позволил лучше понять уровень физической подготовленности студентов девушек. Установлен неудовлетворительный уровень физической подготовленности, что является проблемой в учебной и профессиональной деятельности. Определена неэффективность существующей системы физического воспитания в школах, лицеях.

**Ключевые слова:** абитуриенты, студенты, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### Annotation

In this article the level of physical fitness of girls students were considered. An analysis of articles about the level of physical fitness of students, university students analysis were conducted. The participants of the experiment were the representatives of I year studying students of higher educational institution of the State "Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine" at the age of 16-19 years. Control tests were conducted in September in 2010, 2011, 2012 years for the eight types of motor abilities. A graphical method of images was used, whether allowed a better understanding of the level of physical fitness of student girls. There was found an unsatisfactory level of physical fitness that is and will be a problem in educational and professional activities. There were also identified inefficiencies of the existing system of physical education at schools and high schools.

**Key word:** entrants, students, physical training, general physical preparation, professional-applied physical preparation.

#### Аналіз останніх досліджень.

Сучасне суспільство характеризується властивими для трансформаційних суспільств швидкими змінами у всіх сферах життя. Однією з характерних особливостей сьогодення є невизначеність, непередбачуваність, нестабільність ситуацій, що примушує людину діяти швидко, відповідно до обставин [8].

Інтегрування національної системи у світовій освітній простір, реалізація основних завдань і заходів, визначених Дакарським (1999) і Паризьким (1998) всесвітніми формулами, Лісабонським проектом та Болонською декларацією вносить свої педагогічні особливості і в кредитно-модульну технологію навчання. Обов'язковим імперативом педагогічної парадигми гуманістичного підходу в освіті, у центрі якого – особистість, – найважливіша цінність суспільства. [2, 3, 6].

Водночас важливий той факт, що понад 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості [11], а більше половини випускників вузів фізично не спроможні якісно працювати на виробництві [14].

Останнім часом спостерігається незадовільний рівень фізичної підготовленості абитуриентів, які вступають на перший курс ВНЗ. Вони мають нижчий від середнього рівень підготовленості (75 % дівчат і 74 % юнаків) [1]. Це вимагає враховувати рівень загаль-



ної фізичної підготовленості і здоров'я студентів при побудові системи фізичного виховання. [5, 17, 18, 21].

Зазначимо, що вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, повинно обґрунтовуватися передусім, реальним станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів, проте, як показує практичний досвід, в абітурієнтів, котрі вступили на перший курс вищих навчальних закладів, простежується невідповідний рівень розвитку рухових здібностей і невисокий рівень рухової активності, що пов'язано з процесом адаптації організму до нових умов життєдіяльності.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є одним із найдієвіших засобів, що дозволяє зберігати, 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. На сьогодні спостерігається стійка тенденція зниження рівня здоров'я студентів, що викликає дуже серйозне занепокоєння у фахівців. Стан здоров'я студентів погіршується і у процесі навчання у вищому навчальному закладі, де наявність відхилень у стані здоров'я у поєднанні з низькою руховою активністю, слабким фізичним розвитком і фізичною підготовленістю утруднює адаптацію студентів до навчального процесу.

Визначення стану фізичної підготовленості студентської молоді як частини суспільства має важливе значення для формування здорового покоління. Фізична підготовленість, що визначається розвитком рухових здібностей і є суттєвою для всебічної діяльності людини і збереження здоров'я [4, 19].

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток

загальних професійно важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності і наступну професійну адаптацію. Однією з головних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної і виробничої діяльності, є малорухливий режим у більшості студентів [12, 16, 20].

Тому дослідження початкового рівня фізичної підготовленості абітурієнтів на сучасному етапі є актуальним для підготовки фахівців у ВНЗ України.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту 2006-2010 р.р. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України за темою «Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів» (3.1.8.3 п) та планом науково-дослідних робіт кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Українська академія банківської справи Національного банку України» на 2012-2013 н.р.

**Мета дослідження.** Дослідити рівень фізичної підготовленості абітурієнтів ВНЗ на сучасному етапі.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Обґрунтування висновків про ефективність програми в значній мірі залежало від повноти і достовірності інформації, яка використовувалася при її розробці. Ця інформація зібрана нами в процесі контрольного тестування і математико-статистичного аналізу результатів. В ході експерименту виникла ідея перетворення реальних результа-

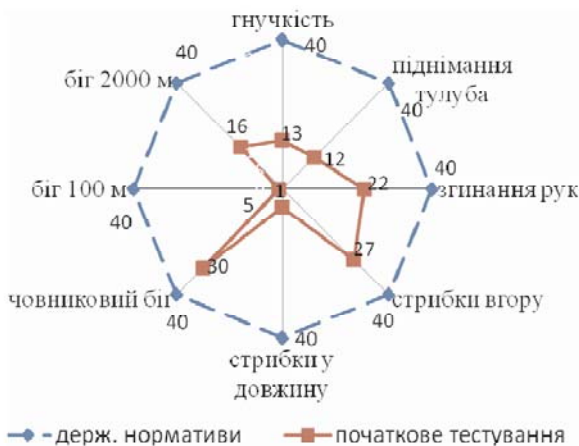
тів тестування на умовні одиниці (очки).

Як показують наші дослідження [7, 9], існуюча система фізичного виховання у навчальних закладах побудована на принципах і програмах, запозичених зі спортивної практики і видів спорту, які не досить адаптовані як до процесу формування завдань фізичної культури, процесу професійної підготовки, так і до умов, в яких знаходяться навчальні заклади. Результатом такого запозичення є нормативні основи і вимоги до навичок і умінь з певних видів спорту, таких як гімнастика (вправи на снарядах), легка атлетика (техніка стрибків і метання), які звичайно пізно вже починати вивчати, можливо тільки вдосконалювати згідно з віковими і психофізіологічними особливостями студентів, розвитку фізичних якостей і вивчення техніки з видів спорту юнаків і дівчат віком 18-23 роки [13].

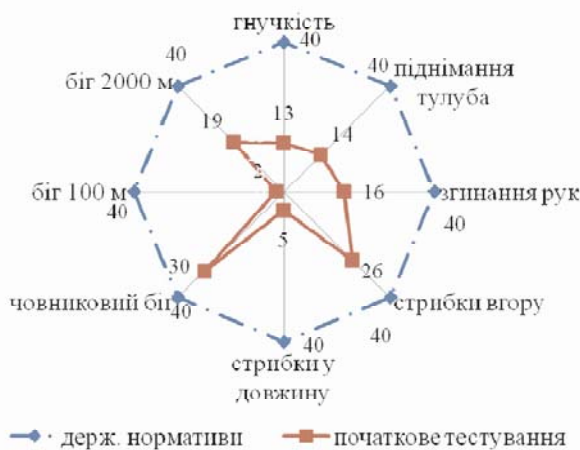
Це свідчить про те, що існуючий стан організації фізичної підготовки ще не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на типологізованому рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують специфіку цільової спрямованості виробничої діяльності [7].

В той же час при вирішенні конкретних завдань фізичного виховання майбутніх спеціалістів повинна здійснюватись в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою, яка є основою практичного розділу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вузі. Професійно-прикладна фізична підготовка повинна базуватися на відповідній загально фізичній підготовленості. Співвідношення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки може змінюватись в залежності від професії [15]. Зарубіжні автори підкреслюють, що заняттям за програмою спеціальної силових підготовки повинні

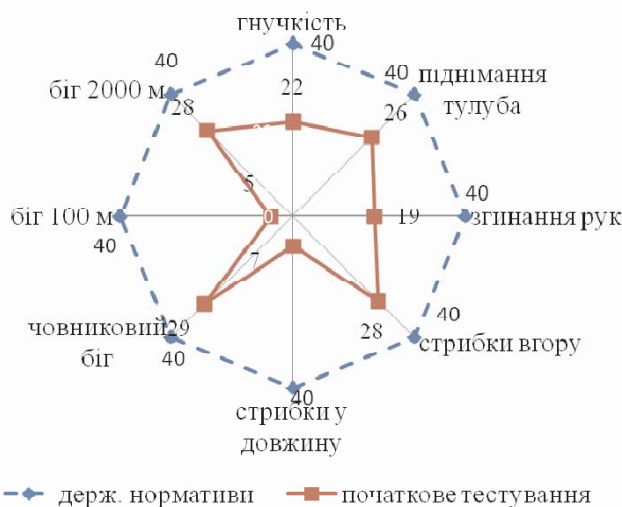




**Рис 1. Контрольні тестування основної медичної групи, проведені у вересні 2009 року (43 студентки), бали**



**Рис 2. Контрольні тестування основної медичної групи, проведені у вересні 2010 року (37 студенток), бали**



**Рис 3. Контрольні тестування основної медичної групи, проведені у вересні 2011 року (25 студенток), бали**

передувати заняття із загальної фізичної підготовки, які спрямовані на всебічний розвиток.

Сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України орієнтована на високий рівень виконання Державних тестів, які не є доступними для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я. Тривалий час на цих нормативах базувалися програмно-оцінні нормативи та вимоги до фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних вікових груп населення, особливо студентської молоді. Однак Державні тести достатньо гостро розкритиковані у сучасній літературі, на заміну їм не запропоновано якогось іншого способу, який би забезпечував індивідуальні норми оцінок фізичної підготовленості і високого рівня фізичного здоров'я.

Крім того, на сьогодні не існує науково обґрунтованих вимог до оцінки фізичної підготовленості студентів, не розроблено системи диференційованого і комплексного контролю рухових здібностей, відсутні оцінні нормативи для кожної рухової здібності за сучасною рейтинговою системою.

Рівень фізичної підготовленості та здоров'я у студентів характеризує ефективність вирішення одного із завдань системи фізичного виховання. Він визначається за допомогою рухових тестів. Нині рекомендується досить великий їх набір, фахівці також намагаються запроваджувати авторські розробки, але це припустимо лише відносно, оскільки часто ігноруються вимоги теорії тестування: інформативність, надійність, репрезентативність тощо. Різноманітність тестів не дає можливість здійснити порівняльний аналіз результатів діяльності окремих фахівців, вищих навчальних закладів, регіонів.

Таблиця Державного тестування повністю не відповідає нашим вимогам, тому що має великі довірливі інтервали. Наприклад,



оцінка 5 балів у дівчат з бігу на 2000 м становить 9 хв.40 сек., а оцінка 4 бали відповідає 10 хв. 30 сек. Тобто, ціна одного балу завелика, майже 50 сек.

Наприклад, оцінка 5 балів у юнаків з бігу на 3000 м дорівнює 12 хв., а оцінка 4 бали – 13 хв. 30 сек., тобто, ціна одного балу завелика, майже. 90 сек.

Для оформлення інтегрального показника, щоб отримані показники були між собою зіставлені, всі показники приводяться до єдиної системи вимірів. Нами розроблені шкали, в яких реальні результати діагностики тестування перетворюються на умовні одиниці (очки). Шкали вищевказаних таблиць градуйовані за лінійним принципом. При цьому в 50 очок і одне очко оцінені результатами, які мають відхилення  $\pm 3 \sigma$  від середніх від середніх значень початкового тестування [10].

При обробці результатів дослідження використовувався графічний спосіб зображення тому, що таблична форма недостатньо надійно характеризує закономірність виявлених процесів.

Графічне зображення дає найбільш правильне уявлення про результати досліджень, дозволяє краще зрозуміти суть досліджуваних процесів, виявити загальний характер функціональної залежності.

Нами проведено дослідження рівня фізичної підготовленості студенток I курсу ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» віком 16-18 років.

Контрольні тестування основної медичної групи проведені у вересні 2009 року, рис. 1 (43 студентки); 2010 року, рис. 2 (37 студенток); 2011 року, рис. 3 (25 студенток).

Дослідження проведені за восьми видами рухових здібностей згідно існуючих, на жаль, єдиних державних юридичних, затверджених Державних тестів фізичної підготовленості населення України.

В результаті проведених контрольних тестувань у вересні 2009 року (рис. 1) виявлено низькі показники з бігу на 100 м (всього 5 балів) і в стрибках у довжину з місця (всього 7 балів). При незадовільних показниках з бігу на 2000 м, тестах на гнучкість, підйманні тулуба, згинанні рук, стрибках вгору, човниковому бігу. Ще нижчі показники (рис. 2) в усіх видах тестування отримані у вересні 2010 року. Тестування у 2011 році підтвердили незадовільний стан фізичної підготовленості і виявили подальше погіршення (рис. 3) силової витривалості в тесті згинання і розгинання рук (всього 22 бали) і загальної витривалості з бігу на 2000 м (16 балів).

Як показали результати математико-статистичної обробки і рівень фізичної підготовленості по всіх вісьмох видах рухових здібностей незадовільний (рис. 1, 2, 3). Жодна зі студенток не відповідає моделі фізичної підготовленості згідно Державних тестів на оцінку «добре». Особливо незадовільний рівень в тестуванні з бігу на 100 м, стрибків у довжину з місця. Результати дослідження підтверджують неефективність існуючої системи фізичного виховання в школах, ліцеях, коледжах.

### Висновки

1. Підтверджено низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і студентів ВНЗ, що є проблемою для підготовки фахівців ВНЗ України.

2. В результаті дослідження виявлено, що існуюча система фізичного виховання в школах, ліцеях, коледжах неефективна і потребує вдосконалення.

3. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів-студентів I курсу ВНЗ є і буде проблемою в навчальній і подальшій професійній діяльності.

**Подальші перспективи досліджень.** Передбачено дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості в вузі I-V курсів навчання.

### Література:

1. Антикова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні», Луцьк : Вежа, 1996. – С.209-213
2. Бех І.Д. Деякі аспекти нової виховної парадигми // Педагогіка і психологія, 2001. – № 1. – С.5-17.;
3. Зязюн І.А. Гуманізм освіти XXI століття: філософсько-психологічний аспект. Теорія і практика управління соціальними системами : філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2002. - № 2. – С. 23-34
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 Параолимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т.3. – С. 129-130.
5. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання, К.: Олімпійська література, 2008, С. 69-86.;
6. Максименко С. Психологія проблеми модернізації освіти в Україні // Педагогічна газета, 2004. – № 2. – С.1
7. Осіпцов А., Пристленська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації // Молода спортивна наука України НВФ «Українські технології». – Вип.10. – 2006. – С. 313-318
8. Пархоменко Б.В. Нові підходи до інформації як базової складової творчого трудового процесу. Проблеми науки, 2006. - № 6. – С.2-5.



9. Пилипей Л.П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – 2006. № 2. – С. 61-65
10. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
11. Прапор С.С. Анализ статистических данных о состоянии студентов за последние 22 года / Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы VI Междунар. универ. научн.-метод. конф., М., 2000, № 2. – С. 145-150
12. Сіренко Р.Р. Характеристика працездатності студентів та її взаємозв'язок з фізичним станом і підготовленістю / Р.Р. Сіренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – № 12. – С. 46–49.;
13. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта // Теория и методика физического воспитания) / под ред. Круцевич Т.Ю. – Киев: Олимпийская литература. – 2003. – С. 136-150
14. Халайджі С. Соціальне замовлення на професійно-прикладну психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу: матеріали ІХ Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту, Львів, 2006. – Т.3. – С.129-134
15. Хартман Ю., Тюннеман Х. Современная силовая подготовка. – Берлин: Шпортферлаг. – 1998. – С. 71, 140
16. Церковна Е.В. Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведения // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. / Е.В. Церковна, А.И. Приходько, А.В. Попрошаев – Харьков: 2008, - № 8. – С. 154–158.
17. Das Fitness, ABC DTB, Deutschez Tummez, Bund Frankfurt, Main, 2000, 96 p.
18. Franken R.E. Human Motivation, Fifth Edition, R.E. Franken, Thomson, Wads Oath, 2003, 200;
19. Harman E. Administration, scoring, and interpretation of selected test / E. Harman, J. Garhammer, C. Wdorf // Essential of Strength Training and Conditioning / [ed. T. R. Bachle, R. W. Earle]. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2000. – 173 p.
20. Positive youth development through sport / ed. N.L. Holt. – London; New York: Rutledge, 2008. – 140 p. – (International studies in physical education and youth sport).]
21. Sokal J.A. Zdrowie szodowiskowe, J.A. Sokal, Lider, 1993, 200 p.

