

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ
СТУДЕНТОК КОЛЕДЖІВ РІЗНОГО
ПРОФІЛЮ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ



Трачук Сергій, Імас Тетяна, Кузнецова Лариса
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье представлена сравнительная характеристика физической подготовленности студенток разных профилей специальностей по результатам тестирования таких двигательных качеств, как общая выносливость, гибкость, скоростные, скоростно-силовые, силовые и координационные способности. Определение уровня достижений студенток и их оценка позволят повысить эффективность процесса физического воспитания в вузах I-II уровня аккредитации в зависимости от профиля специальностей за счет формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных двигательных навыков, физических, волевых и других качеств, которые необходимы для успешного освоения выбранной профессии.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательные тесты, студентки.

Annotation

The article presents comparative characteristics of physical fitness of students of different specialties profiles on the test results of motor qualities as general endurance, flexibility, speed, speed-strength, power and coordination abilities. Determining the level of achievements of the students and their rating will improve the efficiency of the process of physical education in the universities I-II level of accreditation, depending on the profile of the specialty due to the formation and improvement of application support-motor skills, physical, strong-willed, and other qualities that are necessary for the successful development of their chosen profession.

Key words: physical education, physical fitness, motor tests, students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Одним з найважливіших завдань системи сучасної освіти у вищому навчальному закладі є підготовка сучасної студентської молоді до активної життєдіяльності та ефективного виконання своїх професійних обов'язків [2, 5, 8].

Навчання у вузі пов'язане з великим психоемоційним навантаженням, значною розумовою роботою, з необхідністю адаптації до нових умов навчання, режиму дня, харчування, а для багатьох студентів – до нових умов проживання [4].

Навчальний процес з фізичного виховання у ВНЗ є невід'ємною складовою у структурі підготовки спеціалістів всіх напрямків, а фактори фізичної підготовленості мають важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю. Його зміст регламентується відповідними нормативно-правовими документами Міністерства освіти і науки молоді та спорту України та базовою програмою з фізичного виховання [3, 7, 10, 11].

Фізичне виховання у ВНЗ є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-



Середньостатистичні значення показники фізичної підготовленості студенток 15-16 років, n=30

Рухові тести	Гр.«Д»*, n –11			Гр. «ФВ»*, n –7			Гр.«Г»*, n –12			Достовірність розбіжностей, р		
	\bar{x}_1	S	m	\bar{x}_2	S	m	\bar{x}_3	S	m	$\bar{x}_1-\bar{x}_2$	$\bar{x}_2-\bar{x}_3$	$\bar{x}_1-\bar{x}_3$
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, к-сть разів	16,7	1,8	0,7	19,5	1,5	0,5	15,0	1,5	0,4	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Стрибки у довжину з місця, см	154,5	19,5	6,2	164,7	11,3	4,3	156,9	12,5	3,8	p<0,05	p<0,05	p>0,05
Піднімання в сід за 1 хв, к-сть разів	43,7	2,8	0,9	45,7	3,5	1,3	44,6	5,9	1,8	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Стрибки зі скакалкою за 30 с., к-сть разів	38,8	7,8	2,5	45,3	4,1	1,5	42,8	5,3	1,6	p<0,05	p>0,05	p<0,05
Метання малого м'яча на дальність, м	19,5	2,5	0,8	21,0	4,0	1,5	20,4	2,8	0,8	p<0,05	p>0,05	p<0,05
Кистьова динамометрія, кг	14,5	4,5	1,4	24,8	8,7	2,4	19,4	6,3	3,2	p<0,05	p>0,05	p<0,05
Біг на 100 м, с	17,9	1,4	0,4	15,7	1,3	0,5	16,0	1,5	0,4	p<0,05	p>0,05	p<0,05
Біг 30 м, с	7,0	0,7	0,2	6,8	0,8	0,3	7,4	0,9	0,3	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,5	0,4	0,1	9,4	0,3	0,1	9,9	0,6	0,2	p<0,05	p<0,05	p<0,05
10 штрафних кидків на точність, к-сть влучень	1,4	1,1	0,4	5,4	1,0	0,4	2,4	0,7	0,2	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Тест Копилова	10,9	2,1	0,7	7,4	1,1	0,4	9,2	1,7	0,5	p<0,05	p<0,05	p<0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	8,4	3,6	1,2	13,0	1,4	0,5	12,2	1,7	0,5	p < 0,05	p>0,05	p<0,05

Примітка. * – групи «Дизайн», «Фізичне виховання», «Геологія»

вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини [2, 4].

Однак аналіз фізичного стану сучасної студентської молоді в більшості випадків свідчить про незадовільний рівень розвитку компонентів їх фізичної підготовленості [3, 5], а також про тенденції до ослаблення здоров'я абітурієнтів [1, 4] і збільшення контингенту спеціальних медичних груп з фізичного виховання в процесі навчання у вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації [2].

За результатами опитування учнівської молоді та керівників навчальних закладів в Україні, що проведене в межах міжнародного проекту “Health behaviour school-aged children” (HBSC)

– «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України», спеціалістами Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка проаналізовано вплив соціального середовища на формування здоров'я учнівської молоді віком 11–17 років [9]. Зазначається, що впродовж тижня фізично активними (займалися близько години на день) були лише 22 % учнівської молоді віком 11–17 років (з них 28 % – хлопці, 16 % – дівчата). Щоденно у вільний від занять час фізичне навантаження (форми організації фізичними вправами в позаурочний час) має лише кожний шостий-восьмий студент ВНЗ, незалежно від рівнів акредитації. З віком цей показник знижується: ПТНЗ – 21 %, ВНЗ I–II рівнів

акредитації – 16 %, першокурсники ВНЗ III–IV рівнів акредитації – 12 %. При цьому у всіх вікових групах у дівчат фізична активність нижча, ніж у хлопців, у 1,5–2,5 рази.

Питання вивчення фізичної підготовленості студентів ВНЗ I–II рівня акредитації різного профілю спеціальностей в процесі навчальних занять з фізичної культури є недостатньо вивченим, і вимагає проведення спеціальних досліджень. Зокрема, недостатньо досліджено проблеми визначення перспектив застосування різних видів рухової активності, у тому числі, конкретних видів фізичних вправ, які забезпечують раціональні режими для конкретного профілю спеціальностей ВНЗ I–II рівня акредитації.



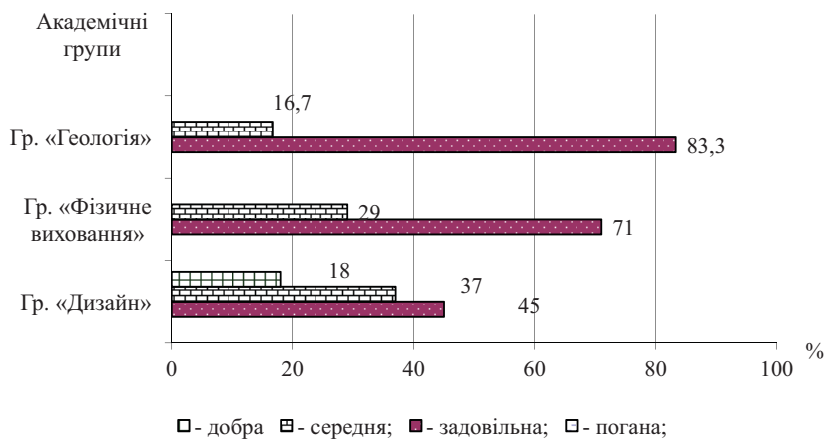


Рис. 1. Розподіл за рівнями фізичної роботоздатності дівчат (за результатами проби Руф'є)

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:

Дослідження виконане відповідно Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1. «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0111U001733).

Мета досліджень – визначити особливості фізичної підготовленості студенток ВНЗ I–II рівня акредитації різного профілю спеціальностей в процесі навчальних занять з фізичної культури.

Методи та організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка, коледжу геологорозвідувальних технологій, Київського коледжу комп'ютерних технологій та економіки НАУ. У дослідженнях взяли участь дівчата 15–16 років ($n = 30$).

Результати досліджень та їх обговорення. Для визначення

рівня фізичної підготовленості студентів використовували ізолювані рухові тести, спрямовані на досягнення конкретної рухової якості, і нормативи їх оцінки представлені в спеціальній літературі [6].

Аналіз особливостей динаміки розвитку компонентів фізичної підготовленості студенток здійснений за результатами тестування основних фізичних здібностей: швидкісно-силових здібностей і швидкості, загальної та швидкісної витривалості, сили та силової витривалості, а також гнучкості.

У таблиці 1 представлено середньостатистичні значення результатів виконання різнобічних тестових вправ студентами Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка, коледжу геологорозвідувальних технологій, Київського коледжу комп'ютерних технологій та економіки НАУ.

Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших фізичних якостей [44, 47]. В порівнянні з даними гр. «Фізичне виховання» відзначаються нижчі показники в результатах тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» на 14 % у гр. «Дизайн» і 23 % – гр. «Геологія». Статистично достовірні відмінності в результатах

даного тесту спостерігаються при порівнянні отриманих результатів у всіх трьох групах ($p < 0,05$).

Треба відмітити індивідуальні відмінності за результатами оцінки сили м'язів верхніх кінцівок у дівчат груп: відповідно $V = 13,6\%$, $V = 25,7\%$, $V = 18,6\%$, що може свідчити про необхідність оперативного планування засобів для розвитку силових якостей у заняттях з даним контингентом.

Швидкісно-силові здібності студенток 15-16 років оцінювали за стрибком у довжину з місця, – найкращі результати демонструють студентки напряму підготовки «Фізичне виховання» ($174,7 \pm 11,3$ см), на 11,6 % результат був нижчим у студенток напряму підготовки «Геологія» і на 10,2 % напряму підготовки «Дизайн». Статистично достовірні розбіжності спостерігаються тільки між групами: «Фізичного виховання» і «Дизайну»; «Фізичного виховання» і «Геології» ($p < 0,05$).

Така тенденція спостерігається в тесті «Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв», де середньостатистичний показник дівчат гр. «Фізичне виховання», ($45,7 \pm 3,5$ раз) вищий ніж у дівчат гр. «Дизайн» і гр. «Геологія», (відповідно $43,7 \pm 2,8$ і $44,6 \pm 5,9$ разів), хоча достовірних міжгрупових відмінностей не спостерігається ($p < 0,05$).

В тестовому завданні «Стрибки зі скакалкою за 30 с», що характеризує швидкісно-силові здібності, найвищий результат демонструють дівчата групи «Фізичного виховання» ($45,3 \pm 4,1$ разів), на 4,4 % показник був нижчим у дівчат групи «Дизайн» і на 2,5 % – у групі «Геології».

Ще один тест, який дозволяє характеризувати швидкісно-силові здібності дівчат, – це «Метання малого м'яча на дальність»; найвищий результат демонструють в групі «Фізичне виховання» ($21,0 \pm 4,0$ м), на другому місці група дівчат «Геологія» ($20,0 \pm 2,8$ м), і третє місце посіли дівчата з



групи «Дизайн» ($19,5 \pm 2,5$ м).

Можна припустити, що вищий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей за даним тестом забезпечується за рахунок достатнього рівня розвитку гнучкості в плечових суглобах і в грудному відділі хребта, а також – координаційних здібностей (рухливу спритність і швидкість рухів).

За результатами тестового завдання «Кистьова динамометрія», можна охарактеризувати силу м'язів кисті дівчат, найкращі середньостатистичні результати відмічаються у дівчат групи «Фізичне виховання» $24,8 \pm 8,7$ кг, що на 5 кг більше ніж у дівчат з групи «Геологія» і на 10 кг – групи «Дизайн».

В цілому рівень силових і швидкісно-силових здібностей найвищий у дівчат групи «Фізичне виховання», на другому місці «Геологія» і далі – «Дизайн».

Показники, що характеризують швидкісні здібності (біг 100 м), у дівчат гр. «Фізичне виховання», складають $15,7 \pm 1,3$ с, що на 2 % і 14 % краще ніж у дівчат відповідно груп: «Геологія» і «Дизайн». За тестовим завданням «Біг 30 м» статистично достовірних розбіжностей не спостерігається ($p > 0,05$), результати в середньому відрізняються на $0,2-0,6$ с.

В деякій мірі це може бути пов'язане з тим, що швидкісні здібності тісно пов'язані з рівнем розвитку таких рухових якостей, як сила, потужність енергетичних процесів, рухливість у суглобах і координаційних здібностей, їх удосконалення проводиться паралельно з розвитком сили, анаеробних алактатних здібностей, гнучкості. Швидкість поодинокого м'язового скорочення та здатність до швидкого початку руху залежить від пускового числа рухових одиниць, від композиції м'язових волокон [6].

Середньостатистичні значення результатів у тестових завданнях: «Човниковий біг 4×9 м», «10 штрафних кидків на точність», «Тест Копилова» дозволяють оці-

нити координаційні здібності у дівчат (табл.1). За отриманими результатами «човникового бігу» 4×9 м оцінку найкращі результати продемонстрували дівчата групи «Фізичне виховання» $9,4 \pm 0,3$ с, достовірні розбіжності спостерігаються з усіма представленими групами ($p < 0,05$). Найнижчі результати продемонстрували дівчата групи «Дизайн» ($10,5 \pm 0,4$ с).

Оскільки на період досліджень в даних навчальних закладах вивчався матеріал модулю «Баскетбол», було проведено тестування запропоноване в програмі для оцінки навчальних досягнень; даний тест «10 штрафних кидків на точність» дозволяє характеризувати і координаційні здібності дівчат.

Загалом результат в даному тестовому завданні був найкращий ($5,4 \pm 1,0$ разів) у дівчат групи «Фізичне виховання», на 74 % вищий ніж у групі «Дизайн» і 55 % відповідно, ніж в групі «Геологія».

Можна припустити, що вищий рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей дівчат групи «Фізичне виховання», дозволив оволодіти технікою кидка м'яча в кільце більш ефективніше.

Визначено, що для контролю рівня розвитку здібностей до загальної координованості рухів різних частин тіла «Тест Копилова», дає змогу визначити рівень розвитку рухової пам'яті [7, 10].

Визначення координованості рук за «Тестом Копилова» у дівчат різних напрямів спеціальностей, показує що дівчата групи «Фізичне виховання» найшвидше справилися з виконанням десяти «вісімок» ($7,4 \pm 1,1$ с), найбільше часу на виконання завдання витратили дівчата групи «Дизайн» ($10,9 \pm 2,1$ с).

Можливо, на рівень координаційних здібностей нашого контингенту вплинули такі фактори: недостатньо точна координація і невпевненість рухів, рівень розвитку просторового орієнтування, сповільнене оволодіння руховими навичками, подовження

часу рухової реакції.

Тестове завдання «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», дозволяє охарактеризувати гнучкість дівчат 15–16 років (табл.1). Статистично достовірні відмінності спостерігаються в результатах тесту у дівчат груп: «Фізичне виховання» і «Дизайн»; «Геологія» і «Дизайн» ($p < 0,05$). Найнижчий результат демонструють дівчата групи «Дизайн» ($8,4 \pm 3,6$ см).

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів, зокрема – сили м'язів, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність зв'язок і сухожилів; міжм'язової координації та здатності розслабляти м'язи.

За даним спеціальної літератури [6] за результатами проби Руф'є можна судити про рівень фізичної роботоzдатності і загальної аеробної витривалості і потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу, його серцево-судинної та дихальної систем.

На рисунку 1. представлена характеристика за рівнями фізичної роботоzдатності дівчат 15–16 років.

Серед вибірки дівчат найвищий відсоток із задовільною фізичною роботоzдатністю в групах «Геологія» (83,3 %), і «Фізичне виховання» (71 %), тільки 18 % дівчат групи «Дизайн» мають добру фізичну роботоzдатність. Така тенденція може свідчити про напруження адаптаційних механізмів і послаблення діяльності серцево-судинної системи

На фоні кращих результатів у тестових вправах, що потребують прояву сили, швидкості, координації, гнучкості звертає на себе увагу низькі показники фізичної роботоzдатності дівчат 15-16 років гр. «Фізичне виховання». Можливо, це пов'язане зі зниженням рухової активності в поточний період, що вплинуло на їх фізичний



стан, а, можливо, є свідченням недостатньої уваги викладачів фізичного виховання коледжу до розвитку аеробної витривалості на заняттях з цим контингентом.

Висновки. Поточний контроль фізичної підготовленості студенток коледжів незалежно від профілю спеціальності необхідно використовувати для своєчасної корекції змісту фізичного виховання для гармонійного фізичного розвитку фізичних здібностей дівчат і досягнення безпечного рівня фізичного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення особливостей фізичної підготовленості студенток буде спрямоване на розробку модельних характеристик фізичної підготовленості і режимів рухової активності студенток коледжів різних профілів спеціальностей.

Література:

1. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту: автореферат дис. ... канд фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н.В. Бурень ; Севастопольський НТУ; Наук. кер. д-р наук з фіз. вих. і спорту, проф. Ровний А.С. – Х., 2007. – 20 с.
2. Ведмеденко Б.Ф. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення вищого навчального закладу / Б.Ф.

Ведмеденко./ Колективна монографія. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. – Львів, ЛДІФК, 2004. – С. 15–23.

3. Вовк В.М. Педагогічні основи наступності фізичного виховання учнівської і студентської молоді [Текст] : автореферат дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 – теорія та методика виховання / В.М. Вовк; СХУ ім.В.Дала; Наук.консульт.д-р пед.наук Арзютов Г.М. – Луганськ, 2009. – 40 с.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС./ Драчук А.І. – Львів, 2001. – 20 с.
5. Козерук Ю.В. Роль фізичної культури в системі професійно-технічної освіти при навчанні майбутніх фахівців робітничих професій / Ю.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 91. Т.1. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 91 – С. 200 – 202.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.:Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
7. Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних

закладів / упорядники: В.О. Павленко, Л.Ф. Духовний, С.О. Єфремова, О.Х. Неткал, В.С. Хрін, С.В. Атрощенко. – Київ. – 2013. – 102 с.

8. Носко М.О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. – Харків: ХХП, 2000. – № 22. – С.14 –18.
9. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.Р. Артюх та ін.; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІ-СЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К.: "К.І.С.", 2011. – 172 с.
10. Фізична культура в школі: 5–11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
11. Шкрєбтій Ю. Реалізація Закону України "Про фізичну культуру і спорт" у навчально-виховній сфері / Ю. Шкрєбтій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1, (9). – С. 27–31.

