

**АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК**



Москаленко Наталія, Пічурін Валерій

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпропетровський національний університет залізничного
транспорту ім. акад. В. Лазаряна

Аннотація

В статті приведені результати авторського дослідження динаміки фізичної підготовленості студенток. В дослідженні брали участь 78 студенток. Вік учасниць дослідження становив 17-18 років. При формуванні вибірки використана стратегія випадкового вибору. На основі отриманих даних встановлено, що заняття по фізичному вихованню, що тривають 4 години на тиждень, є фактором, який має суттєвий вплив на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студенток.

Ключевые слова: фізичне виховання, студентки, фізична підготовленість.

Annotation

There are results of the author's study of the dynamics of physical fitness of students in this article. The study was attended by 78 students. Age of study participants was 17-18 years. In forming the sampling strategy was applied random selection. Diagnostic indicators of physical fitness of students was conducted using tests proposed in the state tests and norms for evaluation of physical fitness in Ukraine. Based on these data it is stated that training on physical training carried out in a volume of 4 hours per week is a factor that has a significant impact on the positive dynamics of indicators of physical fitness of students.

Keywords: physical education, students, physical fitness.

Постановка проблеми. Фізичне виховання і масовий спорт обґрунтовано розглядаються як важлива складова процесу повноцінного розвитку студентської молоді та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам. В цьому контексті незрозумілими виглядають відомі «рекомендації» вузам щодо викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни (вибірковість вивчення, відсутність заліку). Вони, по суті, виводять фізичне виховання за межі навчального процесу. Прихильники таких інновацій зазвичай аргументують свої пропозиції тим, що в країнах Заходу фізичне виховання не включене до навчальних планів вузів, студенти там самостійно дбають і про власне здоров'я, і про належний рівень своєї працездатності. При цьому не бажають враховувати такі чинники, як традиції організації фізичного виховання у нашій країні, специфічну ментальність наших людей з властивим для неї недбалим ставленням до власного здоров'я, низький рівень матеріального забезпечення більшості населення, необхідність використання фізичного виховання для



підготовки до професійної діяльності.

В наш час активно обговорюються рекомендації МОН України, викладені у листі від 25.09.2015 року № 1/9 – 454 щодо фізичного виховання студентів. В цьому документі запропоновано ряд форм фізичного виховання (індивідуальна, секційна), які, за умови їх реалізації, по суті усю відповідальність за рівень фізичної культури покладають на студентів. На нашу думку, це може призвести до суттєвого зниження рівня фізичної підготовленості студентів, негативно позначитись на їх загальній готовності до професійної діяльності. Для того, щоб спрогнозувати можливий вплив таких заходів на рівень фізичної підготовленості студентів нами було проведено дослідження в якому одна частина студентів відвідувала навчальні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень, а інша – два рази. Ми виходили з того, що в разі запровадження індивідуальної форми фізичного виховання студенти будуть самостійно займатись фізичною культурою (хоча вірогідність того, що вони не робитимуть цього, є досить великою), але частота таких занять зменшиться. Цих студентів, на нашу думку, можна умовно порівняти зі студентами, які відвідують навчальні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичної підготовленості є однією із ключових для фізичного виховання. Вона досліджувалась багатьма фахівцями. Слід відзначити такі роботи, як [1, 3-8] та багато інших. Фахівці констатують низький рівень фізичної підготовленості студентів, недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Як зазначається, ці фактори суттєво негативно впливають на професійну адаптацію майбутніх фахівців.

Незважаючи на суттєву роз-

робку проблеми фізичної підготовленості студентів, залишається ще чимало питань. Так, зокрема, актуальним є питання визначення рівня фізичної підготовленості сучасних студентів і прогноз її можливої динаміки у зв'язку із запропонованою стратегією фізичного виховання студентів, яка започаткована з 2015-16 навчального року у вищих навчальних закладах.

Дослідження виконувалось згідно зі «Зведеним планом НДР сфери фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр.», у рамках теми «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (№ державної реєстрації 0113U001406), а також відповідно до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна (воно є складовою теми «Теоретико-методологічні та педагогічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0113U006237).

Мета дослідження – зробити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студенток.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні взяли участь 78 студенток Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. При формуванні вибірки була застосована стратегія випадкового відбору. Всі студентки навчались на першому курсі. Вік учасників дослідження складав 17-18 років. Студентки вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів – один семестр. Було сформовано одну експериментальну (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання два рази на тиждень) і одну контроль-

ну (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень) групу. Кількісно експериментальна група складала 38, а контрольна – 40 осіб.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення щодо навчальних занять з фізичного виховання, які проводяться два рази на тиждень, у відповідності до навчальної програми для вищих навчальних закладів, ефективно впливають на динаміку показників фізичної підготовленості студенток.

Як незалежна змінна, – були прийняті навчальні заняття з фізичного виховання, які проводились два рази на тиждень у відповідності до навчальної програми для вищих навчальних закладів. Як залежна змінна, – розглядалися показники фізичної підготовленості студенток.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості у студенток експериментальної і контрольної груп суттєво не відрізняються від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості у студенток експериментальної і контрольної груп суттєво відрізняються від нуля.

Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів, запропонованих у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [2]. Видами випробувань були: біг на 100 метрів, біг на 2000 метрів, піднімання в сід за одну хвилину, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 × 9 метрів, нахил тулуба вперед з положення сидячи. Під час проведення випробувань дотримано умов виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Показники, які характеризу-



Показники рівня фізичної підготовленості студенток (n=78)

| Види випробувань | Результати тестів фізичної підготовленості | | | | | | | |
|--|--|-------|------|------|-----------------------------|-------|------|-------|
| | Контрольна група n=40 | | | | Експериментальна група n=38 | | | |
| | \bar{x} | Me | Mo | S | \bar{x} | Me | Mo | S |
| Біг 100 метрів, с | 17,4 | 17,1 | 17 | 1,28 | 16,8* | 17 | 17,1 | 1,17 |
| Біг 2000 метрів, хв | 13,29 | 12,88 | 12 | 2,19 | 10,8** | 10,4 | 9,4 | 1,27 |
| Нахил вперед з положення сидячи, см | 19,32 | 20 | 25 | 8,8 | 20,44 | 20 | 20 | 3,83 |
| Човниковий біг 4×9 метрів, с | 11,22 | 11,2 | 11,7 | 0,59 | 10,64** | 10,65 | 11 | 0,42 |
| Піднімання тулуба в сід за одну хвилину, кількість разів | 40,27 | 41,5 | 44 | 5,58 | 43,57** | 47 | 47 | 4,72 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 174,67 | 172 | 160 | 17,2 | 182,44* | 185 | 175 | 17,75 |

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим же показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

ють рівень фізичної підготовленості студенток представлено у таблиці 1.

Вторинну статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. В результаті цієї роботи встановлено: а) статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) груп за такими видами випробувань, як: біг на 2000 метрів, піднімання тулуба в сід за одну хвилину, човниковий біг 4×9 метрів; б) статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) груп за такими видами випробувань, як: біг на 100 метрів, стрибок у довжину з місця; в) не виявлено статистично значущих відмінностей груп за таким випробуванням, як: нахил вперед з положення сидячи ($p > 0,05$).

Аналіз даних, отриманих в ході дослідження, дає підстави зробити висновок про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 4 навчальних годин на тиждень, є чинником, що здійснює суттєвий вплив на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студенток. В той же час, констатуємо низький загальний рівень фізичної підготовленості студенток в обох групах. Так, в експериментальній групі: а) середні показники на рівні «відмінно» за-

фіксовано тільки за таким видом випробувань, як нахил уперед з положення сидячи; б) середні показники на рівні «задовільно» виявлено за такими випробуваннями: як біг на 2000 метрів, човниковий біг 4×9 метрів, піднімання тулуба в сід за одну хвилину; в) середні показники на рівні «незадовільно» діагностовано за такими видами випробувань, як: біг на 100 метрів і стрибок у довжину з місця. У контрольній групі: а) середні показники на рівні «добре» встановлено тільки за таким видом випробувань, як нахил уперед з положення сидячи; б) середні показники на рівні «задовільно» у тесті піднімання тулуба в сід за одну хвилину; в) середні показники на рівні «незадовільно» у тесті човниковий біг 4×9 метрів і стрибок у довжину з місця; г) середні показники на рівні «погано» встановлено за такими випробуваннями, як: біг на 100 метрів і біг на 2000 метрів.

Підсумовуючи результати діагностики фізичної підготовленості студенток, зазначаємо, що рівень цієї підготовленості потребує суттєвого покращення. Слід також наголосити, що навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень є тим мінімальним рівнем, який необхідно забезпечити

для студенток у вищих навчальних закладах. Відмова від цього неминуче призведе до різкого погіршення рівня фізичної підготовленості, що, в свою чергу, негативно позначиться на їх загальній готовності до професійної діяльності.

Висновки. Формулюючи основні висновки дослідження відзначаємо:

1. За результатами виконаної роботи експериментальне підтвердження отримала гіпотеза про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 4-х навчальних годин на тиждень, є чинником, що здійснює суттєвий вплив на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів.

2. Навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 2 навчальних годин на тиждень, є недостатніми для забезпечення суттєвого впливу на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів.

3. Є підстави прогнозувати негативну динаміку показників фізичної підготовленості студентів у разі відмови від традиційної форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Перспективу подальших досліджень пов'язуємо з вивченням



динаміки фізичної підготовленості студентів, які займаються різними формами фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Література

1. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – К.: 1997. – 36 с.
3. Волков В.Л. Контроль та оцінка розвитку фізичних здібностей як основні елементи управління процесом особистісно-розвивального навчання студентів у системі фізичної підготовки / В.Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 24 – 28.
4. Жула В.Л. Фізична підготовленість студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання / В.Л. Жула // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. ст. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – Вип. 86, Т. 1. – С. 191 – 193.
5. Запорожанов В.А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В.А. Запорожанов, Т. Борачински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 52 – 55.
6. Коханець П. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку / П. Коханець, А. Антонюк // Спортивний вісник придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 103-115.
7. Круцевич Т.Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т.Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т.И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII междунар. науч. конгресса. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129-130.
8. Сергієнко В.М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / В.М. Сергієнко. – К., 2016. – 46 с.
9. Пилипей Л. Стан фізичної підготовленості студенток I курсу ВНЗ / Л. Пилипей, М. Шаповал // Спортивний вісник придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 57 – 61.

