

ДИНАМІКА РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ

Олена КУЗНЕЦОВА

Національний університет водного господарства та природокористування

Анотація. У статті розглянуто проблему оцінки рівня фізичної підготовленості студентської молоді різних років навчання. Проведено аналіз даних контрольних випробувань студентів-першокурсників вищих навчальних закладів різних регіонів України. Представлені результати тестування фізичної підготовленості студентів перших курсів 2008–2013 років навчання технічного ВНЗ. Вказуються причини низького рівня фізичної підготовленості і шляхи розвитку рухових здібностей студентів.

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, тестування, контрольні нормативи.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання студентів.

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів є методологічною основою управління системою фізичного виховання у ВНЗ. На думку Т.Ю. Круцевич [3], підвищити якість навчально-виховного процесу у фізичному вихованні може якісна оцінювальна діяльність, яка викликає потребу студента або викладача отримувати інформацію про те, відповідає чи ні якість знань і вмінь студента із предмета вимогам програми. Метою такої діяльності є контроль успішності студентів і формування в них адекватного самооцінювання. Предмет оцінювальної діяльності – система знань і вмінь студента. Наслідком процесу оцінювання викладачем результатів навчальної діяльності є оцінка.

Нині питання оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів та прогнозування їх функціональних можливостей – одні з найбільш актуальних у теорії і методиці фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошуки шляхів підвищення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г.П. Грибана, (2009–2013); А.В. Магльованого, (1997, 1998, 2009–2011); Т.О. Лози, (2012); О.Т. Кузнецової, (2006–2013); С.І. Присяжнюка (2002–2008) та ін. науковців.

У доступній науковій літературі наводяться дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл. Так, А. Драчук, В. Романенко досліджували першокурсників Вінницького державного педагогічного університету [8, с. 202–213], О. Кузнецова – студентів приватного ВНЗ «Європейський університет» [4, с. 37–42]. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів I курсів ЛДУФК та ЛНУ ім. І. Франка встановлював колектив авторів [8, с. 158–165]. Результати вивчення даних фізичної підготовленості студентів I курсу Львівського національного аграрного університету показано у роботі В. Тищенко [8, с. 136–142]. Проведені дослідження вказують, в абітурієнтів, що вступили на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. Проведені впродовж 2009/2010 року дослідження фізичної підготовленості 20 абітурієнток та 80 студенток перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки підтверджують цю тенденцію [5, с. 39–42]. Н. Семенова, А. Магльований стверджують, що фізична підготовленість студентської молоді 15–17 років із різним рівнем здоров'я перебуває в прямому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній діяльності [7, с. 136–142].

Г.П. Грибан, оцінивши здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання [1, с. 25] та провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання зазначив, що кількісний склад студентів, зарахованих до того чи іншого рівня фізичної підготовленості у різних авторів є різним, а в цілому він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок [2, с. 108]. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості, на першому курсі в 9,3 разу перебільшує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Різниця показ

ників у різних авторів може залежати від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу до ВНЗ, періоду тестування тощо [2, с. 109]. У власному дослідженні автор проаналізував результати тестів, які було проведено ще в радянські часи, порівняв із сучасними результатами аналогічних тестів і стверджує, що рівень фізичної підготовленості батьків не був ліпшим, ніж його мають сучасні студенти, їх діти [2, с. 110].

Мета дослідження – визначити динаміку рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети використано такі методи:

теоретичні – пошуково-бібліографічний метод (вивчення джерел, матеріалів видань із проблеми дослідження); метод порівняльного аналізу (порівняльний аналіз даних наукової та методичної літератури);

емпіричні – тестування студентів, педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання студентів, якісний і кількісний аналіз результатів;

статистичні – групування та розподіл первинних емпіричних даних, графічне відображення результатів дослідження.

Дослідження проводилися на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у м. Рівному. Брала участь 2538 юнаків та 1713 дівчат, усього 4251 особи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Упродовж 2008–2013 рр., зазвичай, у вересні, студенти-юнаки в кількості 2538 осіб (92,24%) (рис. 1) брали участь у тестуванні швидкісних здібностей – 100 м; 2358 студентів (93%) виконали контрольну вправу стрибок у довжину з місця; у тестуванні силових здібностей – контрольна вправа підтягування на перекладині – взяло участь 2287 (90,11%) першокурсників (рис. 2).

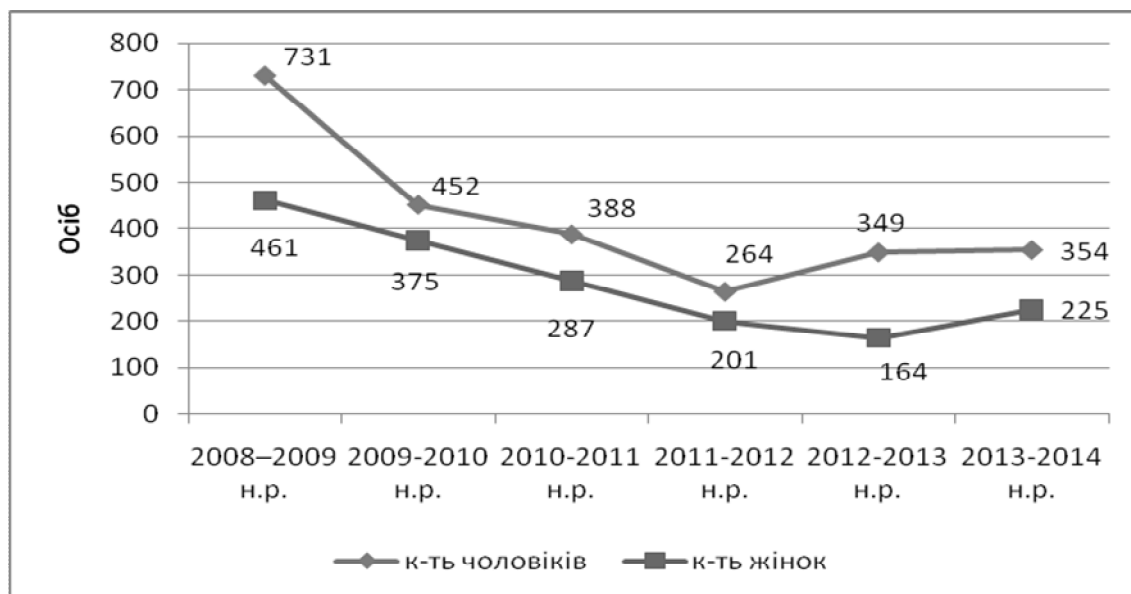


Рис. 1. Кількість студентів, що взяли участь у тестуванні, за навчальними роками

Дівчата брали участь у складанні таких тестів: 100 м – 1602 студентки (93,5%); стрибок у довжину з місця – 1636 осіб (95,5%); піднімання тулуба в сід – 1594 особи (93,05%) (рис. 3).

За динамікою середніх показників фізичної підготовленості в жодному році не відбулося стовідсоткового складання нормативних вимог. Крім того, статистично не відрізняються ($p > 0,05$) дані результатів контрольних випробувань впродовж досліджуваних років (табл. 1).

За результатами оперативного контролю, згідно з вимогами робочої навчальної програми в 2013–2014 н. р., фізична підготовленість студентів перших курсів з бігу на 100 м відповідає 4 балам (чоловічі відділення) та 2 балам (жіночі відділення), у стрибках у довжину з місця

– 3 балам (чоловічі відділення) та 2 балам (жіночі відділення), підтягування на перекладині відповідає 2 балам (чоловічі відділення) та піднімання тулуба в сід відповідає 2 балам (жіночі відділення) [6]. Варто зазначити, що впродовж усіх років спостереження, у переважній більшості юнаків виникали труднощі з виконанням нормативу підтягування на перекладині; у дівчат – піднімання тулуба в сід (останні два роки – 100 м). Динаміка середніх результатів виконання різнобічних тестових вправ впродовж 2008–2013 рр. свідчить про відсутність тенденції до зростання (табл. 1).

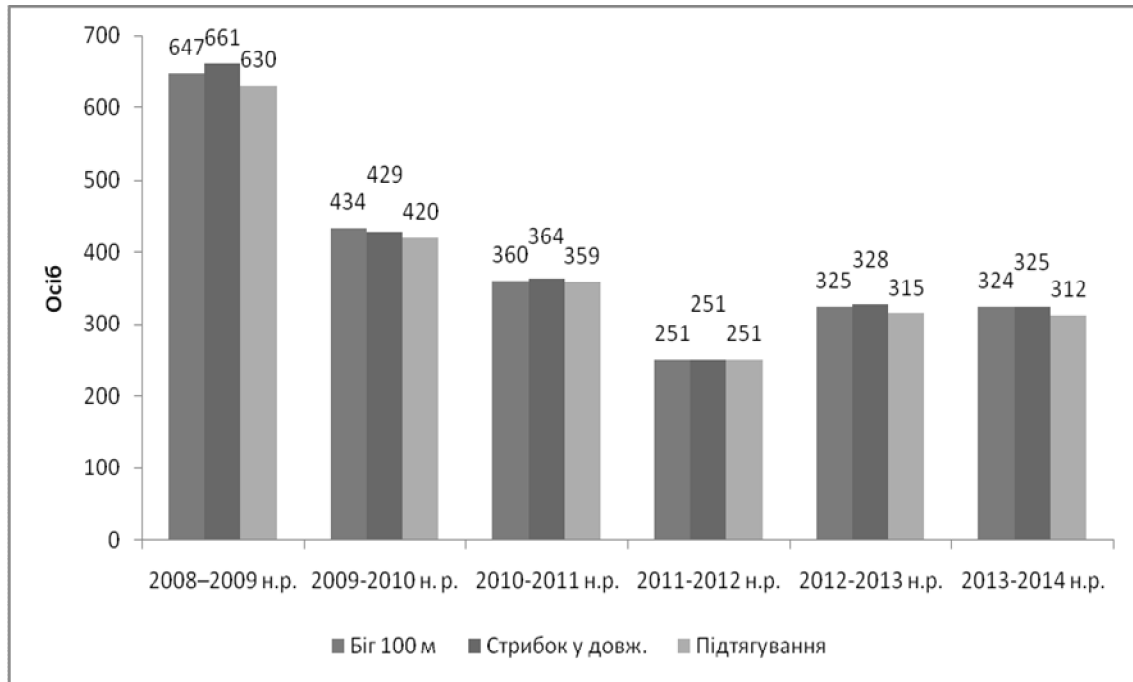


Рис. 2. Кількість першокурсників-чоловіків, які брали участь у контрольних вправах

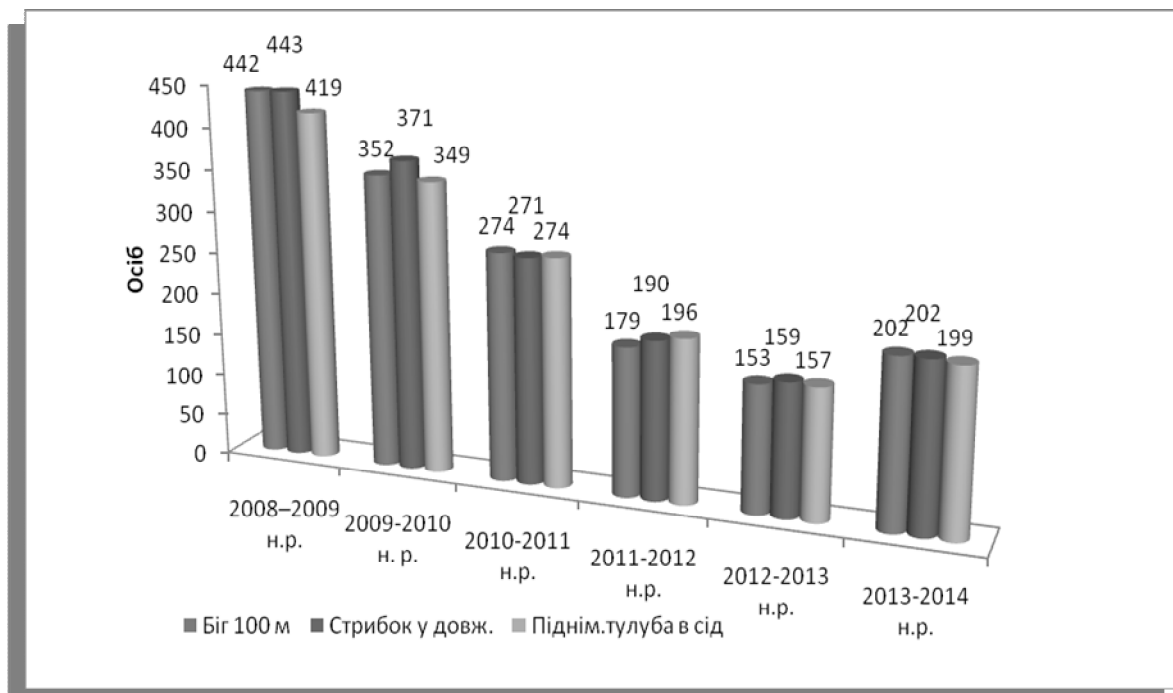


Рис. 3. Кількість першокурсниць, які взяли участь у контрольних вправах

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів загальних груп I курсів
Національного університету водного господарства та природокористування**

Навчальний рік	Кількість осіб (чол.)	К-сть осіб взяло участь у тест.	Біг 100м $\bar{X} \pm \sigma_x$	К-сть осіб взяло участь у тест.	Стрибок у довж. з місяця $\bar{X} \pm \sigma_x$	К-сть осіб взяло участь у тест.	Підтягування $\bar{X} \pm \sigma_x$	К-сть осіб (жін.)	К-сть осіб взяло участь у тест.	Біг 100м $\bar{X} \pm \sigma_x$	К-сть осіб взяло участь у тест.	Стрибок у довж. з місяця $\bar{X} \pm \sigma_x$	К-сть осіб взяло участь у тест.	Піднім. тулуба в сід $\bar{X} \pm \sigma_x$
2008–2009 н. р.	731	647	14,08± 0,25	661	222± 8,01	630	10,13± 1,33	461	442	17,54± 0,23	443	168± 5,65	419	35,84± 3,04
2009–2010 н. р.	452	434	14,12± 0,11	429	220± 8,04	420	8,96± 1,75	375	352	17,75± 0,26	371	174± 5,66	349	34,08± 2,52
2010–2011 н. р.	388	360	14,09± 0,23	364	219± 8,00	359	9,01± 1,08	287	274	17,66± 0,23	271	173± 5,61	274	33,44± 3,96
2011–2012 н. р.	264	251	14,06± 0,22	251	224± 8,02	251	9,66± 0,92	201	179	17,98± 0,36	190	173± 5,63	196	36,55± 3,91
2012–2013 н. р.	349	325	14,03± 0,21	328	221± 8,02	315	10,64± 1,41	164	153	17,83± 0,18	159	171± 5,65	157	32,57± 3,63
2013 – 2014 н. р.	354	324	14,12± 0,29	325	225,11± 8,02	312	9,82 ± 1,49	225	202	17,88± 0,29	202	166,82± 5,64	199	32,37± 3,12
Усього осіб	2538	2341		2358		2287		1713	1602		1636		1594	
Відсоткове відношення до заг. к-сті студентів		92,24%		92,91%		90,11%			93,52%		95,50%		93,05%	

На нашу думку, однією з причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів перших курсів є наявний стан фізичного виховання в загальноосвітніх школах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється традиційно і спрямована лише до складання контрольних нормативів.

Методично правильно побудований процес підготовки з фізичного виховання молоді з використанням адекватних форм організації та методів контролю своєю чергою сприятиме простоту результатів фізичної підготовленості.

Висновки:

1. Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив зробити висновок про недостатню кількість інформації щодо рівня фізичної підготовленості та його динаміку за останні роки у студентів ВНЗ технічного профілю. Аналіз динаміки показників студентів різних регіонів України характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді, особливо жінок.

2. За даними проведеного тестування було виявлено, що найгірші результати всі студенти показали у визначенні силової витривалості, дівчата також у визначенні швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці «2» бали.

3. За даними проведеного тестування було виявлено, що 7 % студентів I курсу НУВГП мають добрий рівень фізичної підготовленості, 48 % – задовільний, 37 % – незадовільний.

Перспектива подальших досліджень: на основі отриманих даних та аналізу літератури планується розробити систему вправ спрямованих на підвищення фізичної підготовленості та професійно-важливих якостей майбутніх фахівців.

Список літератури

1. *Грибан Г.* Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Григорій Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 4. – С. 25–29.

2. *Грибан Г. П.* Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : [зб. наук. пр.] Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. № 112, т. 1. – С. 106–111.

3. *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 : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.

4. *Кузнецова О. Т.* Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнецова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.

5. *Ніколаєв Ю.* Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток I-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця, 2010. – № 3(1). – С. 39–42.

6. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки [За вимогами Європейської кредитно-трансферної системи]. – Рівне : НУВГП, 2013. – 28 с.

7. *Семенова Н.* Характеристика рівня добової рухової активності студенток I–II курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.

8. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали IV Всеукр. наук.-пр. конф. – Л., 2012. – 292 с.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ****Елена КУЗНЕЦОВА***Национальный университет водного хозяйства и природоиспользования*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема оценки уровня физической подготовленности студенческой молодежи разных лет обучения. Проведен анализ данных контрольных испытаний студентов-первокурсников высших учебных заведений разных регионов Украины. Представлены результаты тестирования физической подготовленности студентов первых курсов 2008–2013 лет обучения технического ВУЗа. Указываются причины низкого уровня физической подготовленности и пути развития двигательных способностей студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, тестирование, контрольные нормативы.

**DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS LEVEL
AMONG FIRST-YEAR STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES****Olena KUZNETSOVA***National University of Water Management and Nature Resources Use*

Abstract. In the article the problem of assessing the level of physical preparedness of student youth of different years of studies is considered. The analysis of the data control tests of first year students of higher educational institutions in different regions of Ukraine is conducted. The results of physical preparedness testing of first year students in 2008–2013 school years in technical higher educational institution are presented. Reasons of low level of physical preparedness and ways of motive development capabilities of students are specified.

Keywords: physical preparedness, students, testing, control standards.