

УДК 373.3.016:796

Оленев Д.Г.  
Державний університет телекомунікацій, м. Київ  
Канишевський С.М.  
Київський національний університет будівництва та архітектури, м. Київ

### АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті наведені результати проведеного тестування рівня фізичної підготовленості юнаків-студентів першого курсу на початок 2018/2019 навчального року. До тестування були залучені студенти першого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України, Київського національного університету будівництва та архітектури та Державного університету телекомунікацій. У тестуванні приймали участь 162 студенти. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів нами були використані наступні вправи: біг на 60 м, 100 м, біг на 1000 м, підтягування на перекладні, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с та човниковий біг 4x9 м. Результати дослідження показали, що на рівень фізичної підготовленості певною мірою впливають особливості навчального процесу з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл того чи іншого регіону попереднього проживання.

**Ключові слова:** студенти, тестові вправи, рівень фізичної підготовленості, регіон попереднього проживання.

**Дмитрий Оленев, Станислав Канишевский. Анализ уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений.** В статье поданы результаты проведенного тестирования уровня физической подготовленности юношей-студентов первого курса в начале 2018/2019 учебного года. К тестированию были привлечены студенты первого курса Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, Киевского национального университета строительства и архитектуры и Государственного университета телекоммуникаций. В тестировании принимали участие 162 студента. Для определения уровня физической подготовленности студентов нами были использованы такие упражнения: бег на 60 м, 100 м, бег на 1000 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, поднимание туловища в сед за 30 с, челночный бег 4x9 м. Результаты исследования показали, что на уровень физической подготовленности в некоторой степени влияют особенности учебного процесса физического воспитания общеобразовательных школ того или иного региона прежнего жительства.

**Ключевые слова:** студенты, тестовые упражнения, уровень физической подготовленности, регион прежнего места жительства.

**Dmytro Olenev, Stanislav Kanishevskiy. The analysis of the students' physical training in higher education institutions.** The results of the conducted testing of the level of physical training of the first year boys-students at the beginning of the 2018/2019 academic year are represented in the article. The first-year students of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, Kyiv National University of Construction and Architecture and State University of Telecommunications were involved into the testing. The test was attended by 162 students. To determine the level of the students' physical training, the following exercises were used: running at 60 m, 100 m, 1000 m, pull-ups, broad jump, doing abdominal crunches for 30 seconds and shuttle running 4x9 m.

Due to the results of the study, it was showed that the peculiarities of the educational process of physical education at the secondary schools of a particular region of students' residence affect the level of physical training. One of the tasks of both schools and higher educational institutions in physical education is the formation of motivation to improve level of physical fitness among school and student youth. And in this case, the system of physical education in educational establishments becomes important: does it meet the requirements of society, is the educational process of physical education provided with modern personnel potential and material and technical support? The results of the conducted studies indicate that both the training of specialists in the field of physical education and the material and technical base of educational institutions must be improved, as well as motivation for student's youth to improve their level of physical fitness.

**Key words:** students, test exercises, level of physical training, region of previous residence.

**Актуальність.** Докорінних змін у системі фізичного виховання закладів освіти України за 28 років незалежності України не відбулося. Вона залишилася радянською з усіма її недоліками. Вхідження України в освітянський простір Болонського процесу нічого доброго навчальним закладам не дало. Тут доречно навести біблійну притчу: «Ніхто не пришиває латку до старої одягу, відірвавши її від нової одягу, тому що і нову роздере, і до старої не підійде латка від нової» (Матвій 9:1-17; Марк 2:21-22). Отже, чиновники від радянської освіти відмовились, а до освітянського простору Болонського процесу педагогічні і науково-педагогічні працівники не готові, відсутня необхідна навчально-матеріальна база, а також мотивація у молоді до фізичного самоудосконалення, якщо говорити про сферу фізичного виховання [2, 4, 5, 6].

Великим недоліком у сфері освіти, та й не лише в освіті, є відсутність виконавчої дисципліни. Питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язані, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуку оптимальної моделі цього процесу [6, 7]. У зв'язку з цим під час характеристики стану фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти необхідно розглядати два взаємозалежних аспекти цієї проблеми:

- ✓ соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти України;
  - ✓ сучасна практика фізичного виховання студентської молоді.
- Здоров'я студентської молоді нині виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло відображення в останніх законодавчо-нормативних документах, зокрема:
- Указ Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
  - Постанова Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 року № 1695-VIII «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади».
  - Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

**Завдання дослідження** – визначити та проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу на основі педагогічного тестування.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проводились на початок 2018/2019 навчального року серед юнаків-студентів першого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України, Київського національного університету будівництва та архітектури та Держаного університету телекомунікацій. У тестуванні приймали участь 162 студенти. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів нами були використані наступні вправи: біг на 60 м, 100 м, біг на 1000 м, підтягування на перекладені, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с та човниковий біг 4x9 м. Перед початком проведення тестування був здійснений аналіз літературних джерел та державних і відомчих документів.

**Обговорення результатів дослідження.** Фізична підготовленість досягається розвитком рухових навичок, умінь та фізичних якостей. Рівень цього розвитку науково обґрунтовано в державних документах: навчальних програмах дитячих дошкільних закладів, середніх загальноосвітніх шкіл, вищих навчальних закладів, Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України, Державних стандартах та Єдиній спортивній класифікації України [5, с. 13].

Висока активність життєдіяльності початку ХХІ століття, систематичні інформаційні перевантаження та дефіцит часу все більше впливають на психіку людини, і особливо студентства. Вони, здебільшого, є наслідком різних відхилень у нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму студентів. Всебічна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних та економічних чинників зумовлює велике нервово-психічне напруження, яке призводить до виникнення різноманітних негативних проявів у поведінці студентів, а також різних нервово-психічних розладів [1, 3, 8, 9 та ін.].

Реформування вищої освіти згідно вимог Болонської декларації висуває підвищені вимоги до розумової діяльності студентської молоді. Від студентів вимагається уміння самостійного опрацювання великого обсягу наукового та науково-методичного матеріалу. Щоденна напружена розумова праця студентів, а також виникнення різних стресових ситуацій, негативно впливають на погіршення їхнього фізичного та психічного здоров'я [1, 5, 10].

Дефіцит м'язових зусиль у енергетичному балансі студентства з одночасним збільшенням нервового напруження стає серйозною соціальною, економічною і медичною проблемою, що вимагає пильного і всебічного вивчення [1, 3, 6, 11]. І нині, однією із найбільш важливих завдань закладів вищої освіти є зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх розумової та фізичної працездатності, а також формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді Постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» передбачено проведення тестування, яке повинно характеризувати всебічний та гармонійний розвиток майбутнього фахівця. Найбільш об'єктивним показником визначення фізичної підготовленості студентів є державні тести і нормативи. Проведені нами дослідження у студентів досліджуваних закладів вищої освіти виявили у переважній більшості юнаків низький рівень фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівня фізичної підготовленості юнаків 1 курсу на початок 2018/2019 навчального року

Заклади вищої освіти	Рівень фізичної підготовленості (%)		
	достатній	середній	низький
Національний університет біоресурсів і природокористування України (n-70)	8,5	40,0	51,5
Київський національний університет будівництва та архітектури (n-44)	15,5	24,4	60,1
Державний університет телекомунікацій (n-48)	2,0	20,8	77,2

Зокрема, юнаки КНУБА показали «достатній» рівень фізичної підготовленості 15,5 %, що був кращим серед трьох ЗВО, у той час як юнаки НУБіП України виявили найменший відсоток «низький» рівень фізичної підготовленості 51,5 % серед трьох ЗВО. Найгірші показники рівня фізичної підготовленості виявили юнаки Державного університету телекомунікацій. Звичайно за отриманими результатами не можна характеризувати ефективність роботи науково-педагогічних працівників даних закладів вищої освіти, адже тестування проводилося на початку, а не наприкінці навчального року. У даному випадку можна говорити про низьку ефективність навчальних занять з фізичної культури загальноосвітніх закладів. Разом з тим науково-педагогічні працівники виявили той обсяг роботи, який необхідно виконати для підвищення рівня фізичної працездатності студентської молоді, що у свою чергу сприятиме і на розумову працездатність студентів.

Наступним завданням дослідження було виявити чи залежить рівень фізичної підготовленості юнаків від регіону

їхнього проживання? Отримані результати дослідження свідчать про вкрай низьку ефективність навчального процесу з фізичної культури у загальноосвітніх закладах (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика рівня фізичної підготовленості юнаків 1 курсу на початок 2018/2019 навчального року (n=162)

Регіони проживання	Рівень фізичної підготовленості (%)		
	достатній	середній	Низький
м. Київ	9,2	41,5	49,3
Міста та смт України	11,3	24,5	64,2
Сільської місцевості	4,5	20,4	75,1
Середні дані серед досліджених студентів-юнаків ЗВО	8,3	28,8	62,9

Таким чином, результати проведених досліджень свідчать про низький рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу на початок навчального року. Середні дані дослідження показали, що рівень фізичної підготовленості юнаків – «достатній» – 8,3 %, «середній» – 28,8 % і «низький» – 62,9 %. На загальному фоні досліджених студентів дещо краще мають рівень фізичної підготовленості юнаки, що проживають в м. Києві. На наш погляд такий стан речей може характеризувати те, що, по-перше, рівень професійної підготовки вчителів фізичної культури м. Києва вищий; по-друге, краща матеріально-технічна база, що у свою чергу впливає на ефективність навчальних занять з фізичної культури та позаурочну фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу серед школярів.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури та аналіз наших досліджень свідчать, що показники фізичної підготовленості студентів-першокурсників переважно «середній» та «низький».

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентської та шкільної молоді певною мірою дає змогу характеризувати також і стан здоров'я та фізичний розвиток молоді. Отже, чинна сьогодні система освіти, і система фізичного виховання зокрема, не забезпечує достатнім рівнем фізичної підготовленості як шкільної молоді, так і студентів.

Крім того, неналежний рівень мотиваційно-ціннісного сталення школярів і студентів до здорового способу життя, засобів фізичного виховання та виведення «Фізичного виховання» як навчальної дисципліни із обов'язкових дисциплін та ліквідація кафедр фізичного виховання у багатьох закладах вищої освіти негативно впливає на загальний рівень фізичної підготовленості студентів та стан здоров'я.

**Перспектива подальшого дослідження** у даному напрямку будуть спрямовані на пошук та розробку цікавих, практично необхідних форм фізичного виховання у закладах вищої освіти та підвищення мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та розумової працездатності.

#### Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер , 2002. – 590 с.
2. Канишевський С.М. Сучасний стан фізичного виховання у ВНЗ України / С.М. Канишевський, О.А. Озерова // Матер. Міжнар. НПК "Наука і інновації в XXI столітті" (13-14.04.2015, Великобританія, Лондон. – u-conferences.org / Центр Научно-Практических Студий, 2015. – С. 38-42.
3. Павлов С.Е. Адаптация /С.Е. Павлов. – М.: Парус, 2000. – 600 с.
4. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів ВНЗ ІТ-технологій: підручник. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, В.П. Краснов. – К.: НУБіП України, 2018. – 571 с.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Юхименко С.М. Аналіз адаптаційного потенціалу студентської молоді / С. М. Юхименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 145-147.
8. Balsevich V. K. (2002). Methodological Bases of Human Ontokineziology // The 6<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science. – Jyviaskila. – P. 178.
9. Dintiman G., Ward B. (2003). Sports Speed // Third Edition – Human Kinetics. – 272 p.
10. Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.
11. Кинни Е. Д., Кларк, Б. А. (2004). Охрана здоровья и здравоохранения в конституциях стран мира. Корнелл International Law Journal, 37, 285-355.

#### References

1. Amosov N.M. (2002). Amosov Encyclopedia. Health Algorithms. Moscow: «Publishing AST»; Donetsk: «Stalker». 590 p.
2. Kanishevsky S.M., Ozerov O.A. (2015). "Current state of physical education in higher educational institutions of Ukraine" Mater. International NPC "Science and Innovation in the 21st Century" (Apr. 13, 2015, United Kingdom, London) - u-conferences.org / Center for Scientific and Practical Studios. Pp. 38-42.
3. Pavlov S.E. Adaptatsiya [Adaptation]. Moscow: (2000) Parusa [in Russian] – 600 с.
4. Prisyazhnyuk S.I. (2016). "Health-improving physical education of university students of IT technologies: book". Kiev. NULES of Ukraine. 508 p.
5. Prisyazhnyuk S.I., Olenev D.G., Krasnov V.P. (2018) Physical education of students as a component of vocational education. Kiev. NULES of Ukraine. 571 p.

6. Raevsky R.T., Kanyshvsky S.M. (2008). "Health, Healthy and Healthy Lifestyle Students". Odessa, Science and Technology. 556 p.
7. The Decree of the President of Ukraine of February 9, 2016 No. 42/2016 "On the National Strategy for the Improvement of Motor Activity in Ukraine until 2025 «Motor Activity - a Healthy Lifestyle is a Healthy Nation».
8. Yukhimenko S.M. (2007). "Analysis of Adaptation Potential of Student Youth" Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 1. Pp. 145-147.
9. Balsevich V. K. (2002) "Methodological Bases of Human Ontokineziology". The 6th Annual Congress of the European College of Sport Science. Jyviaskila. P. 178.
10. Dintiman G. Sports Speed (2003). Third Ed. Human Kinetics. 272 p.
11. Kinney E. D., Clark B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285-355.

УДК: 796.035-055.1:616.12

Омельченко Т. Г., Левінська К. І.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

### ОЦІНКА РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЮНАКІВ 17-22 РОКІВ ЯК ПРОГНОСТИЧНИЙ КРИТЕРІЙ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Досліджено фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань (ССЗ) юнаків 17-22 років: шкідливі звички (паління, вживання алкогольних напоїв), нераціональне харчування, малорухливий спосіб та стресовий характер життя, низький матеріальний рівень, забруднення навколишнього середовища. Обґрунтовано взаємозв'язок між факторами ризику серцево-судинних захворювань і рівнем соматичного здоров'я юнаків 17-22 років. Визначено, що ефективним шляхом модифікації факторів ризику ССЗ є залучення юнаків 17-22 років до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Доведено, що оцінка ризику розвитку ССЗ, своєчасна профілактика ССЗ спрямована на модифікацію способу життя може виступати прогностичним критерієм соматичного здоров'я юнаків 17-22 років. Для юнаків 17-22 років було розроблено практичні рекомендації, які спрямовані на зменшення факторів ризику ССЗ та рекомендовані засоби профілактики.

**Ключові слова:** здоров'я, фактори ризику серцево-судинних захворювань, юнаки 17-22 років.

**Омельченко Т. Г., Левинская К.И. Оценка риска развития сердечно-сосудистых заболеваний юношей 17-22 лет как прогностический критерий соматического здоровья.** Рассмотрено современную проблему – факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний юношей 17-22 лет. Выявлено факторы нездорового образа жизни, которые провоцируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний: вредные привычки (курение, употребление алкоголя), нерациональное питание, малоподвижный и стрессовый характер жизни, низкий материальный уровень, загрязнение окружающей среды. Обосновано взаимосвязь между факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний и уровнем соматического здоровья юношей 17-22 лет. Определен эффективный путь модификации факторов риска ССЗ – приобщение юношей 17-22 лет к систематическим занятиям оздоровительно-рекреационной двигательной активностью. Доказано, что система оценки риска развития ССЗ, своевременная профилактика направленная на изменения образа жизни может выступать прогностическим критерием соматического здоровья юношей 17-22 лет. Для юношей 17-22 лет было разработано практические рекомендации, которые направленные на уменьшение факторов риска ССЗ и рекомендованы средства профилактики.

**Ключевые слова:** факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, юноши 17-22 лет.

**Omelchenko T., Levinska K.I. Evaluation of the risk of heart-judicial development of the juniors 17-22 years as the prognostic criteria of somatic health.** The modern problem is considered - risk factors for the development of cardiovascular diseases of boys aged 17-22 years. The factors of unhealthy lifestyle that provoke the development of cardiovascular diseases are revealed: bad habits (smoking, drinking alcohol), poor nutrition, sedentary and stressful nature of life, low material level, environmental pollution.

The interrelation between the risk factors of cardiovascular diseases and the level of the somatic health of young men of 17-22 years is grounded. An effective way to modify CVD risk factors has been identified - adolescents of 17-22 years old being introduced to systematic recreational and recreational motor activity. It has been proved that the system for assessing the risk of CVD, timely prevention aimed at lifestyle changes can be a prognostic criterion for the somatic health of boys aged 17-22 years.

The nature of the food also changed, in particular, increased the proportion of vegetables and fruits in the diet, reduced the amount of harmful substances, decreased the content of fats. As a result, the weight of the body decreased, there was a positive dynamics of BMI (from 30 kg / m<sup>2</sup> to 27 kg / m<sup>2</sup>). This suggests a positive correction of CVD risk factors and optimization of the state of physical health of boys 17-22 years old.

For the guys from 17 to 22 years of age, practical recommendations have been developed that are aimed at reducing the risk factors for CVD, and recommended prophylaxis.

**Key words:** healths, risk factrors, heart disease, healthy way of life, junior 17-22 years.

**Постановка проблеми.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в Україні середня тривалість здорового життя складає 64,1 року і обумовлюється високою смертністю. В Україні в рази вищий рівень смертності від