

УДК 378.037.1:378.146

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.73-1.02>

Алінова Т. С.

АНАЛІЗ ТА ОЦІНЮВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ І КУРСУ

Подано аналіз останніх наукових досліджень організації фізичного виховання в закладах вищої освіти. Розглянуто проблеми погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Організація фізичного виховання у вищих недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації й інтересів студентів до занять фізичними вправами та спортом.

Представлені показники фізичного здоров'я студентів першого курсу Харківської інженерно-педагогічної академії. Результати проведеного дослідження використовувалися під час організації та планування освітнього процесу з фізичної культури з визначенням співвідношення методів, принципів, засобів фізичної культури й регламентацією фізичного навантаження згідно з рівнем підготовленості, стану здоров'я.

На особливу увагу заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців. Постійне збільшення обсягу програмного матеріалу навчальних дисциплін пред'являє підвищені вимоги до адаптаційних можливостей, зокрема до стану здоров'я студентів загалом. Невипадково в комплексній системі навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти належить фізичному вихованню студентів. Фізична культура студентів має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців. Важливою проблемою залишається вплив різноманітних чинників, що зумовлюють низьку рухову активність студентської молоді й призводять до низьких показників фізичного розвитку.

Отже, актуальність дослідження цієї проблеми пов'язана з погіршенням стану здоров'я студентів у закладах вищої освіти. Отже, пошук нових засобів, методів і підходів до оптимізації змістової сторони навчального процесу студентської молоді, що сприятимуть підвищенню стану здоров'я, й зумовили напрям роботи.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, нормативи, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізичні вправи, рухові якості.

За даними досліджень М.С. Абрамова [1], вирішальне значення в фізичному розвитку відіграють умови соціального життя, у яких першочергова роль належить праці, фізичному вихованню, спадковості та природним умовам. Принцип всебічного й гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного та цілеспрямованого розвитку всіх його органів і систем і фізичних якостей особистості. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку молоді та вдосконаленню її рухових функцій.

Мета статті – проаналізувати останні наукові дослідження організації фізичного виховання в закладах вищої освіти, розглянути проблеми погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей.

Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів і праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [4, с. 11].

Заняття повинні активно сприяти успішному здійсненню секційної роботи з фізичного виховання, формування в студентів інтересу та звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив занять фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні занять їх безпосередній вплив на фізичний розвиток студентів недостатній.

Результати досліджень указують на темпи зростання захворюваності школярів і студентів. За даними В.Н. Платонова [6], Т.М. Бала [3], О.Ю. Ажиппо [2], І.П. Масляк, Н.В. Криворучко [5] та інших, приблизно 80 % молодого покоління має ті чи інші відхилення у стані здоров'я й низький рівень розвитку рухових здібностей.

Аналіз літературних джерел показав, що за останні роки проблема збереження здоров'я студентів, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

Низький рівень здоров'я обстеженої молоді свідчить про необхідність упровадження засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для студентів першого курсу.

Вивчаючи наукові дослідження, ми виявили, що студенти мають середні й нижчі за середні показники фізичної підготовленості. Під час проходження державного тестування лише невеликий відсоток студентів може виконати нормативи.

Для визначення фізичної підготовки студентів перших курсів ми провели науковий експеримент. В експерименті взяло участь 57 студентів Української інженерно-педагогічної академії, серед яких – 25 хлопців і 32 дівчини. Дослідження проводилося в період із вересня по грудень 2019 року.

Воно проводилося у три етапи.

Перший етап був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню й узагальненню наукової літератури.

Другий етап передбачав проведення педагогічного експерименту для визначення рівня фізичної підготовки студентів.

Третій етап включав обробку й аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості студентів I курсу під час виконання нормативу «нахил тулуба» (рис. 1) виявив, що в більшості (29,5 %) студентів виявлено середній рівень фізичної підготовленості в цій тестовій вправі. Проте у 22,7 % та 20,5 % досліджуваних виявлено вищий за середній і середній показники фізичної підготовленості.

Під час аналізу показників рівня фізичної підготовленості студентів «піднімання тулуба в сід» (рис. 2) спостерігається дещо інша картина. У більшості (35,2 %) першокурсників виявлено рівень фізичної підготовленості вищий за середній. Також у 12,6 % досліджуваних спостерігається високий рівень фізичної підготовленості в цьому тесті. Проте в значній кількості (23,9 %) студентів виявлено середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлено в 19,3 %, низький – у 9,0 % студентів.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості студентів під час виконання нормативу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» представлено на рис. 3.

Виявлено, що в більшості (23,9 %) студентів виявлено середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлено у 21,6 %, високий – у 20,4 % студентів.

Дещо інші результати отримано в нормативі «стрибок у довжину з місця» (рис. 4).

У більшості студентів (28,4 %) наявний рівень фізичної підготовленості нижчий за середній, у 23,9 % – середній рівень фізичної підготовленості, вищий за середній – у 18,2 %, високий – у 12,5 % студентів. Низький рівень розвитку фізичної підготовленості першокурсників у цій тестовій вправі виявлено в 17,0 % студентів.

Аналіз показників рівня фізичної підготовленості студентів під час виконання нормативу «човниковий біг» представлено на рис. 5.

Виявлено, що у 26,1 % студентів наявний середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлено у 18,2 %, високий – у 13,7 %. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлено у 22,7 % студентів, низький – у 19,3 % студентів.

На рис. 6 видно, що в 34,1 % студентів, які здавали норматив з бігу на 100 метрів, виявлено рівень фізичної підготовленості нижчий за середній. У 22,7 % досліджуваних спостерігається низький рівень фізичної підготовленості в цьому нормативі. Проте в значній кількості, 28,4 %, студентів виявлено середній рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості вищий за середній виявлено у 10,2 %, високий – у 4,6 % молоді.

Найгірші показники розвитку фізичної підготовленості виявлені під час тестування з бігу на 1000 м (рис. 7). У більшості (58,0 %) студентів виявився низький рівень фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості нижчий за середній виявлено у 33,0 %, середній – у 8,0 %, вищий за середній – у 1,2 % студентів. Високий рівень розвитку фізичної підготовленості в цій тестовій вправі не виявлений у жодного з досліджуваних.

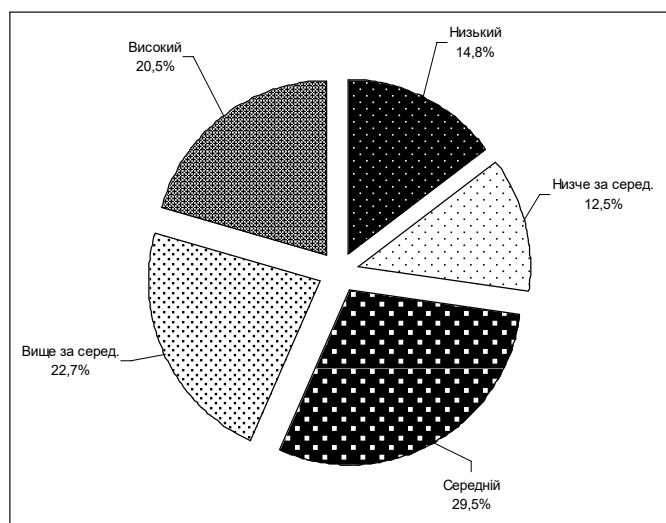


Рис. 1. Показники рівня фізичної підготовленості студентів у нормативі «нахил тулуба вперед»

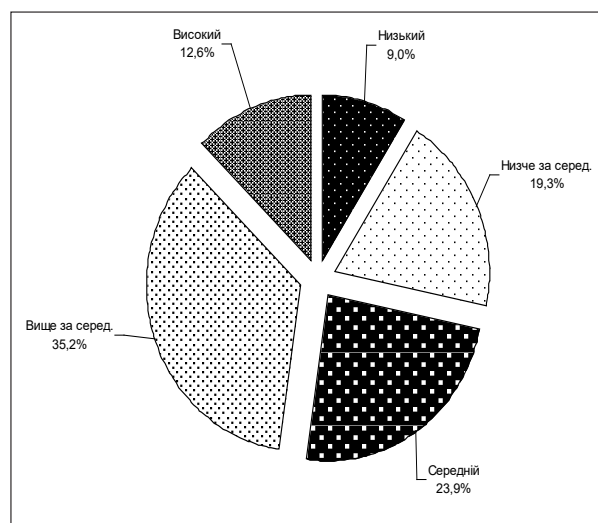


Рис. 2. Показники рівня фізичної підготовленості студентів у нормативі «піднімання тулуба в сід»

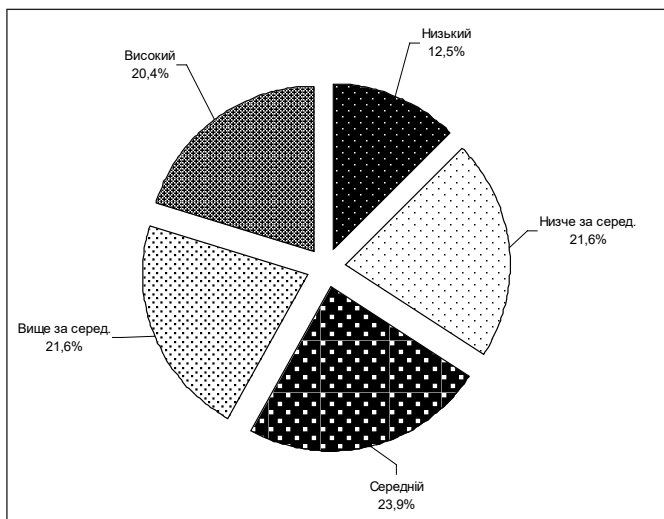


Рис. 3. Показники рівня фізичної підготовленості в тестуванні «згинання-розгинання рук в упорі лежачі»

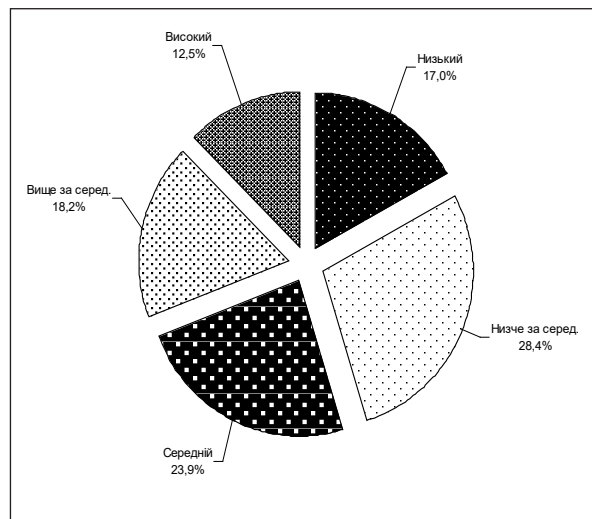


Рис. 4. Показники рівня фізичної підготовленості студентів у нормативі «стрибок у довжину з місця»

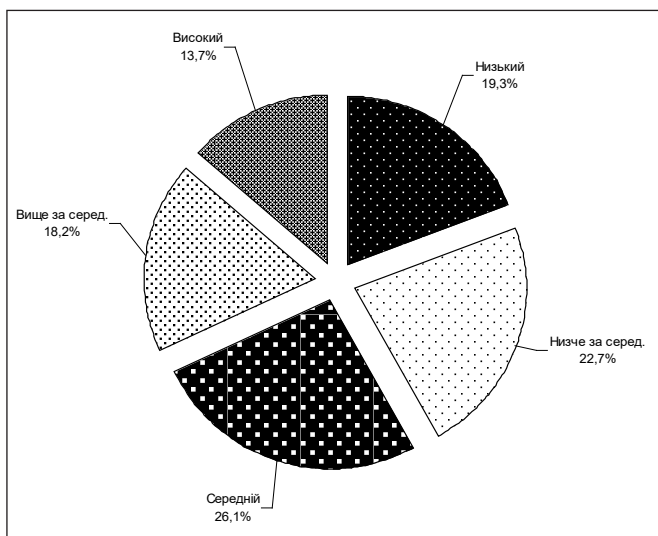


Рис. 5. Показники рівня фізичної підготовленості студентів у тестуванні «човниковий біг»

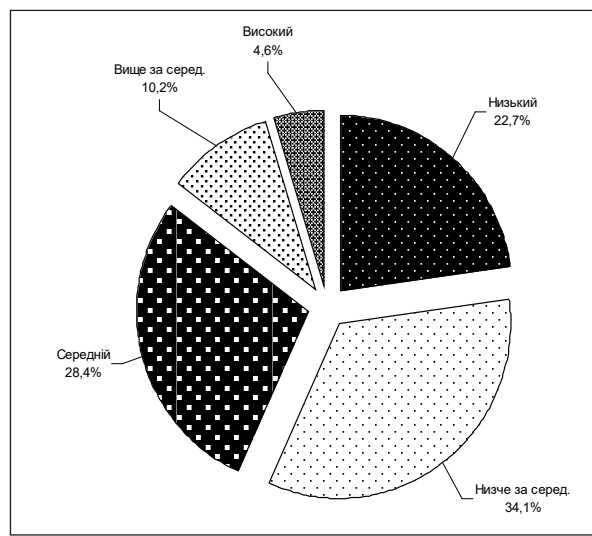


Рис. 6. Показники рівня фізичної підготовленості студентів у тестуванні з бігу на 100 м

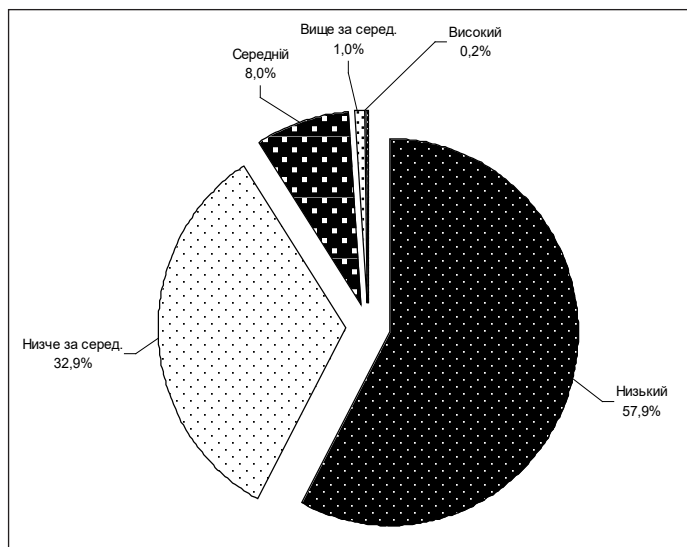


Рис. 7. Показники рівня фізичної підготовленості студентів у тестуванні з бігу на 1000 м

Висновки. Відмінності, які нами виявлені в рівні розвитку рухових якостей, є підставою для впровадження диференційованого підходу до студентів у визначенні оптимальних фізичних навантажень, обсягу та інтенсивності фізичних вправ для формування здорового способу життя студентів.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі є розроблення інноваційних програм, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму, що сприятимуть збереженню й підвищенню фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти.

Використана література:

1. Абрамов М. С. Фізичний розвиток різних соціальних груп населення Узбекистану. *Питання фізичного виховання студентів*. Ташкент, 1980. С. 33–34.
2. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. Фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівня акредитації. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХДАФК, 2015. С. 5–8.
3. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу. *Спортивний вісник Придніпров'я* : науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21–23.
4. Круцкевич Т. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. Т. 2. 392 с.
5. Масляк І. П., Криворучко Н. В. Динаміка показників фізичної працездатності студенток ВНЗ I–II рівня акредитації під впливом чирлідінгу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Т. 3. С. 179–182.
6. Платонов В. Н. Збереження і зміцнення здоров'я людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я. *Спортивна медицина*. 2006. № 2. С. 3–14.

References:

1. Abramov M.S. (1980). Fizychnyi rozvytok riznykh sotsialnykh hrup naseleennia Uzbekystanu [Physical development of various social groups of the population of Uzbekistan] . *Pytannia fizychnoho vykhovannia studentiv-Questions of physical education of students* . Tashkent, 33–34 [in Russian].
2. Azhyppo O. Yu. & Kryvoruchko N. V. (2015). Fizychnyi rozvytok studentiv VNZ I–II rinvnia akredytatsii [Physical development of students of higher education institutions of I– II level accreditation]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia - Actual Problems of Physical Education of Different Populations: Proceedings of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* . (pp. 5–8). Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
3. Bala T. M. & Masliak I. P. (2011). Zmina rivnia fizychnoho zdorovia shkoliariv 7–9-kl klasiv pid vplyvom vprav chyrlidynhu [Changing the physical health level of students in grades 7-9 under the impact of cheerleading exercises]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* : [naukovo-praktychnyi zhurnal]- Sports Bulletin Transdanubia: [a scientific journal]. Dnipropetrovsk 2, 21–23 [in Ukrainian].
4. Krutskevych T.(2003). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]. (Vols. 2). Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
5. Masliak I. P. & Kryvoruchko N. V. (2015). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pra tsezdatsnosti studentok VNZ I–II rinvnia akredytatsii pid vplyvom chyrlidynhu [Dynamics of indicators of physical performance of university students I-II level of accreditation under the influence of cheerleading]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho univertytetu im. T. H. Shevchenka. Seriiia : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport –Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. TG Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports*. (Vols. 3), (pp. 179–182). Chernihiv : ChNPU [in Ukrainian].
6. Platonov V. N.(2006). Zberezhennia i zmitsnennia zdorovia liudei – priorytetnyi napriamok suchasnoi okhorony zdorovia [Preserving and promoting human health is a priority area of modern health care]. *Sportyvna medytsyna – Sports medicine*, 2, 3–14 [in Russian].

Alipova T. S. Analysis and assessment of the development of physical fitness of first-year students

The article presents the analysis of recent scientific researches of the organization of physical education in higher education institutions. The problems of deterioration of health and physical fitness of students are considered.

Organization of physical training in high schools is insufficiently effective for increase of level of physical readiness, health, motivation and interests of students to employment by physical exercises and sports.

The article presents physical health indicators of students of the first year of Kharkov Engineering and Pedagogical Academy. The results of the study were used in the organization and planning of the educational process on physical culture, determining the correlation of methods, principles, means of physical culture and regulation of physical activity according to the level of preparedness, state of health.

Particular attention should be paid to the physical education of students, as years of higher education are an important step in the formation of future specialists. The constant increase in the volume of curriculum material imposes increased demands on adaptive capacity, in particular, on the state of health of students in general. It is no coincidence that in the complex system of educational process in higher education institutions belongs to the physical education of students. Physical education of students is of great importance for the professional training of future professionals. Important, the problem remains the influence of various determinants low motor activity of student youth and lead to low rates of physical development.

Therefore, the relevance of the study to this problem is related to the deterioration of the health of students in higher education institutions. Thus, the search for new tools, methods and approaches to optimization meaningful aspects of the educational process of the student youth, which will promote health and determine the direction of our work.

Key words: *students, physical education, physical fitness, standards, healthy lifestyle, physical activity, exercise, motor qualities.*