

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).74
УДК 616-056.2-057.87(477.41-21 Переяслав)

Пивень О.П.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Полищук В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ УКРАЇНСЬКОЇ ТА ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ УНІВЕРСИТЕТУ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

Мета – визначення особливостей фізичної підготовленості студентів філологічних спеціальностей та напрямів вдосконалення організаційно-методичних умов здійснення фізичної підготовки студентів. Методи: аналіз і узагальнення даних літературних джерел, систематизації, педагогічні методи дослідження (експеримент, тестування), методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі університету Григорія Сковороди в Переяславі зі студентами факультету української та іноземної філології. Результати. Стан фізичної підготовленості студентів дозволив визначити загальну тенденцію погіршення показників за період навчання, за переважною кількістю показників це було статистично достовірне погіршення. Висновки. Студентки першого курсу навчання мали статистично достовірно ($p < 0,05$) кращі показники у порівнянні зі студентками другого курсу під час виконання всіх зазначених тестів, окрім тесту, що характеризує рівень прояву швидкості (біг 100 м.) та швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця). На відміну від студенток, у учасників дослідження юнаків, статистично достовірні відмінності показників фізичної підготовленості студентів на різних курсах навчання спостерігались за всіма показниками, окрім тесту (біг 100 м.).

Ключові слова: фізична підготовленість, студент, філологічна спеціальність, фізичне виховання.

Пивень А.Ф., Полищук В.В. Состояние физической подготовленности студентов факультета украинской и иностранной филологии Университета Григория Сковороды в Переяславе. Цель - определение особенностей физической подготовленности студентов филологических специальностей и направлений совершенствования организационно-методических условий осуществления физической подготовки студентов. Методы: анализ и обобщение данных литературных источников, систематизации, педагогические методы исследования (эксперимент, тестирование), методы математической статистики. Исследования проводилось на базе университета Григория Сковороды в Переяславе со студентами факультета украинской и иностранной филологии. Результаты. Состояние физической подготовленности студентов позволил определить общую тенденцию ухудшения показателей за период обучения, за подавляющим числом показателей это было статистически достоверное ухудшение. Выводы. Студентки первого курса обучения имели статистически достоверно ($p < 0,05$) лучшие показатели по сравнению со студентками второго курса при выполнении всех указанных тестов, кроме теста, характеризующий уровень проявления быстроты (бег 100 м.) И скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места). В отличие от студенток, в участников исследования юношей, статистически достоверные различия показателей физической подготовленности студентов на разных курсах обучения наблюдались по всем показателям, кроме теста (бег 100 м.).

Ключевые слова: физическая подготовленность, студент, филологическая специальность, физическое воспитание.

Piven Oleksandr, Polishchuk Vitaliy. The state of physical fitness of students of the Faculty of Ukrainian and Foreign Philology of Hryhoriy Skovoroda University in Pereyaslav. Based on the analysis of scientific and methodological literature and systematic analysis of best practices, the problems of the process of physical training of students of philological specialties are formed. Modernization, intensification of the learning process, mental saturation and insufficient amount of physical activity cause insufficient physical condition of the student body in general, as well as the emergence of various stressful situations, affecting the deterioration of their physical and mental health. The purpose is to determine the features of physical fitness of students of philological specialties and areas of improvement of organizational and methodological conditions of physical training of students. Methods: analysis and generalization of data from literature sources, systematization, pedagogical research methods (experiment, testing), methods of mathematical statistics. The study was conducted at the University of Hryhoriy Skovoroda in Pereyaslav with students of the Faculty of Ukrainian and Foreign Philology. Results. The state of physical fitness of students allowed to determine the general trend of deterioration of indicators during the period of study, the predominant number of indicators was a statistically significant deterioration. According to the results of motor tests, there is a general trend of deterioration of results during the training period. Conclusions. First-year students had statistically significantly ($p < 0.05$) better performance compared to second-year students when performing all these tests, except for the test that characterizes the level of speed (running 100 m) and speed-strength qualities (jump in length from place). In contrast to female students, the participants in the study of young men, statistically significant differences in indicators of physical fitness of students in different courses of study were observed for all indicators, except for the test "100 m run". The main directions of improving the process of physical education of students of philological specialties are determined.

Key words: physical fitness, student, philological specialty, physical education.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Студентські роки життя це особливий і

важливий етап для кожної особи – відбувається становлення фахівця, формування світогляду, принципів та переконань. Відношення студентів до фізичної культури і спорту завжди виступає як актуальна педагогічна проблема навчально-виховного процесу. Чисельні спостереження свідчать, що фізкультурно-спортивна діяльність, за деяким винятком, не стала для студентів повсякденною проблемою, не увійшла у сферу інтересів юної людини [4].

В даний час спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

За останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання. Ця тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [3, 4].

Науковими дослідженнями доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я молоді, підвищенні фізичної працездатності формуванні професійно важливих якостей особистості [1, 2, 6]. У сучасних умовах учені проводять ґрунтовні дослідження покращення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [4, 6, 8]. Вони зазначають, що одним зі способів підвищення результативності занять студентів фізичними вправами є індивідуальний підхід [3, 6, 7].

Дослідження в галузі рухової активності та спорту [3, 5, 7] розкривають методологічні, теоретичні, методичні й практичні основи формування рухових умінь і навичок, фізичного вдосконалення дітей та молоді. Важлива передумова успішного навчання у фізичному вихованні – належний рівень фізичної підготовленості, яку ми розглядаємо як результат фізичної активності і яка визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності й гнучкості.

Мета дослідження визначити рівень фізичної підготовленості студентів факультету української та іноземної філології.

Методи й організація дослідження. Відповідно до теми дослідження нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування. Для визначення фізичної підготовленості студентів використовували тестування: підтягування на високій перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата); підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах за 1 хв; біг на 100 м; човниковий біг 4x9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи. Тестування проводили зі студентами факультету української та іноземної філології університету Григорія Сковороди в Переяславі. У дослідженні взяли участь студенти у кількості 66 осіб (першого курсу) та 63 особи (другого курсу).

Результати дослідження і дискусія. Тестування рухових можливостей людини є однією з найбільш важливих галузей діяльності науковців та спеціалістів фізичного виховання. Воно допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням студентів; визначити переваги та недоліки застосованих засобів, методів навчання і форм організації занять; обґрунтувати норми фізичної підготовленості молоді.

Фізична підготовленість це важливий результат фізичного виховання студентської молоді, що визначається за допомогою розробленої системи державних тестів. Рівень фізичної підготовленості характеризує морфофункціональний стан організму і проявляється у фізичних якостях: гнучкості, силі, координації, витривалості і швидкості.

Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів здійснювалось із визначенням динаміки змін показників фізичної підготовленості студентів за період навчання (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості студентів філологічних спеціальностей університету Григорія Сковороди в Переяславі, (n=66), (n=63)

Тести	I курс юнаки (n=20)		II курс юнаки (n=18)		I курс дівчата (n=46)		II курс дівчата (n=45)	
	x	S	x	S	x	S	x	S
Біг 100 м, с.	15,65	0,44	15,77	0,38	16,58	0,82	16,90	0,78
Човниковий біг 4x9 м, с.	10,52	0,26	10,7*	0,30	11,26	0,35	11,5*	0,20
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	7,24	1,56	6,57*	1,58	12,23	2,20	10,8*	2,15
Стрибок в довжину з місця, см.	197,1	8,58	191*	10,77	154,9	6,49	153,4	5,77
Підйом тулуба в сід з положення лежачи раз	40,36	3,16	37,1*	1,91	38,08	3,19	36,5*	1,56
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	7,62	1,96	6,69*	2,14	9,64	2,28	7,79*	2,13

Примітки: * - різниця статистично достовірна у порівнянні зі студентами 1 курсу на рівні $p < 0,05$; (згідно критерію Стьюдента)

Аналіз результатів таблиці свідчить, що рівень фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, перебуває на низькому рівні, спостерігається загальна тенденція погіршення результатів за період навчання. Студентки першого курсу навчання мали статистично достовірно ($p < 0,05$) кращі показники у порівнянні зі студентками другого курсу під час виконання всіх зазначених тестів, окрім тесту, що характеризує рівень прояву швидкості (біг 100 м) та швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця).

Дівчата які навчаються на першому курсі і показують результати у тестах, що характеризують рівень прояву спритності статистично достовірно кращі, ніж студентки другого курсу ($p < 0,05$).

Відрізняється достовірно результат у тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі», різниця середньостатистичного значення між показниками виконання даного тесту складає майже 30 %.

Відмітимо незначну негативну динаміку у прояві швидкісно-силових здібностей у тесті «Стрибок в довжину з місця», середньостатистичний показник дівчат другого курсу в середньому менший на 1,94 см. Хоча середньостатистичні значення не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Така ж картина була характерна також для студентів-юнаків за руховими тестами, що характеризують рівень фізичної підготовленості майбутніх філологів.

На відміну від студенток, у юнаків, статистично достовірні відмінності показників фізичної підготовленості студентів на різних курсах навчання спостерігались за всіма показниками, окрім тесту «біг 100 м». Так, у студентів першого курсу середньостатистичний результат складав $x = 15,65$ с; $S = 0,44$, у студентів 2 курсу показник погіршився до $x = 15,77$; $S = 0,38$, що було статистично не достовірно ($p > 0,05$).

У той же час, хоча показники спритності юнаків другого курсу, відповідного тесту «човниковий біг 4x9 м» згідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості (діюча у ВУЗі робоча програма) відповідають оцінці «добре», так само, як результати юнаків першого курсу, однак вони були меншими на 0,18 с, що є статистично достовірно на рівні $p < 0,05$.

Відповідно і якісна оцінка показників юнаків 1-го і 2-го курсів у тесті «згинання-розгинання рук у висі на перекладні» відповідає оцінці «незадовільно», однак нижчі результати юнаків 2 курсу є статистично достовірними ($p < 0,05$). Результат у тесті «підйом тулуба в сід з положення лежачи» зменшився на 3,34 рази, що є поганим показником фізичної якості, а саме витривалості м'язів тулуба.

Слід визнати, що виявлена негативна динаміка фізичної підготовленості студентів не може залишатися без уваги та характеризується певними наслідками, пов'язаними зі складностями у збереженні необхідного режиму під час професійної діяльності. А саме, професійно-практична підготовка студентів філологічних спеціальностей висуває певні вимоги до сили м'язів тулуба та рук. Низький рівень розвитку м'язового корсету призводить до передчасної втоми та функціональних змін в опорно-руховому апараті, а саме порушення постави (сутулість, асиметрія плечей тощо), розвиток сколіотичних захворювань [13]. Результати рухового тесту, що характеризує силову витривалість м'язів тулуба, знизилась у студенток другого курсу навчання на 1,56 разів у порівнянні зі студентками першого курсу ($p < 0,05$).

У досліджуваного контингенту студенток також спостерігається зменшення показників гнучкості у тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». Так, у студенток першого курсу середньостатистичний результат за цим тестом складав $x = 9,64$ см; $S = 2,28$ натомість у студенток другого курсу показник знизився до $x = 7,79$ см; $S = 2,13$, що було статистично достовірно ($p < 0,05$).

Отже, рівень фізичної підготовленості студентів невисокий. Проведений аналіз динаміки фізичної підготовленості студентів засвідчує негативну тенденцію зниження результатів за період навчання. Дана ситуація потребує прийняття термінових дій, щодо підвищення фізичної підготовленості студентів.

Аналіз науково-методичної літератури та передового досвіду організації процесу фізичного виховання дозволив окреслити організаційно-методичні умови здійснення процесу фізичного виховання у напрямку його удосконалення: необхідні нові підходи, які б враховували рівень адаптаційних можливостей організму, соматичного здоров'я, фізичну підготовленість; впровадження спеціальних медико-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення опірності організму до патогенних чинників; використання сучасних інноваційних засобів фізичного виховання, що формують зацікавленість до даного виду діяльності та прагнення до фізичного самовдосконалення; виконання комбінованих комплексних вправ у поєднанні з дихальною гімнастикою студентів [8].

Методика проведення занять з фізичного виховання зі студентами, ґрунтується на знаннях особливостей психолого педагогічного впливу фізичного виховання на організм [6]. Навчальний процес повинен мати, насамперед, оздоровчо-тренувальну та рекреаційно-відновлювальну спрямованість, що полягає: у підвищенні рівня фізичної і розумової працездатності та загартуванні організму; регуляції нервово-психічного напруження; набутті необхідних професійно-прикладних навичок [2].

Педагогічний експеримент доводить наявність негативної тенденції погіршення результатів фізичної підготовленості студентів філологічних спеціальностей у процесі навчання, що доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості студентів другого курсу навчання у порівнянні з першим ($p < 0,05$). Так, у студенток статистично достовірно погіршення результатів фізичної підготовленості спостерігається за всіма показниками, окрім тесту, що характеризує рівень прояву швидкості (біг 100 м.) та швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця). Натомість у студентів статистично достовірні відмінності показників фізичної підготовленості студентів на різних курсах навчання спостерігались за всіма показниками, окрім тесту «біг 100 м». Системний аналіз науково-методичної літератури та отриманий практичний досвід підтверджує необхідність провадження низки заходів по підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів філологічних спеціальностей.

Висновок. У результаті проведеного констатувального експерименту можна зробити висновки про недостатню фізичну підготовленість студентів першого та другого курсів філологічного факультету.

Середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, низькі й під час навчання суттєво не змінюються. Це вимагає пошуку нових підходів до вирішення питання покращення фізичної підготовленості молоді.

Виходячи із отриманих результатів дослідження необхідно більш ефективно і ширше пропагувати використання в системі фізичного виховання сучасних інноваційних засобів фізичного виховання, що формують зацікавленість до даного виду діяльності та прагнення до фізичного самовдосконалення; ширше використовувати засоби масової інформації,

лекційної та наглядної пропаганди для створення у студентської молоді установки на те, що здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою та спортом для них є однією із найпріоритетніших цінностей. Необхідно розробляти комплексні цільові програми, які спрямовані на оптимізацію соціально-психологічного клімату, створення відповідних умов для регулярних занять фізичною культурою та спортом, в тому числі і формування бюджетних та позабюджетних фондів матеріального заохочення студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у потребі розробки спеціальних методичних рекомендацій, які дадуть змогу не лише враховувати, а й підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. праць. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця, 2014. – С. 348-353.
2. 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.
3. Галайдюк М. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації / М. А. Галайдюк, Т. М. Краснобаєва. – Вінниця: Ландо: – ЛТД, 2014. – 78 с.
4. Гусєв Т. П. Напрямки розвитку та удосконалення професійно важливих фізичних якостей студентської молоді у вищих медичних навчальних закладах / Т. П. Гусєв, А. П. Дяченко // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія. – Одеса, 2014. – С. 60-62.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.И.Воробьев. – К.: ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. – 195 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 470 с.
7. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / Д. І. Цись // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №1. – С. 5-7.
8. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

References

1. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy, vypusk 37, Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», 348-353.
2. Buren, N.V. (2007). Correction of physical preparedness and functional state of students of technical specialties by means of physical culture and sports, 20.
3. Halaidiuk M. A., Krasnobaieva T. M. "Physical Training of Students in Specialized Medical Groups", Methodological Recommendations, Vinnytsia: Lando LTD publ., 78 p.
4. Husyev, T. P., Dyachenko, A.P. (2014). Directions of development and improvement of professionally important physical qualities of student's youth in higher medical educational institutions. Sportyvena medytsyna, likuval'na fizkul'tura ta valeolohiya, 60-62.
5. Krutsevych, T.Yu., Vorob'ev, M.Y. (2005). Control in physical education of children, adolescents and young people. A manual for students of higher educational institutions of physical education and sports. K.: TOV «Polihraf-Ekspres». 195.
6. Mukhin V. M. (2005) "Physical Rehabilitation", Kyiv: Olympic Literature publ., 470 p.
7. Tsys', D. I. (2013). Sports orientation of physical education classes - one of the factors of increasing the physical fitness of student youth. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk, (0)1, 5–7.
8. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. Journal of Physical Education and Sport, vol.16(3), art 159, 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.