

УДК 796.012.1–057.876

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ КРИТЕРІЇВ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Тетяна ДУХ<sup>1</sup>, Орест ЛЕСЬКО<sup>2</sup>, Надія РАЧУК<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури,

<sup>2</sup>Львівська академія мистецтв

**Анотація.** У статті проаналізовано сучасні тенденції розвитку системи фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Установлено перспективні напрями удосконалення процесу фізичного виховання. Представлено якісну та кількісну оцінку фізичної підготовленості студентів не профільних вишів. Виявлено хвилеподібну динаміку рівня розвитку сили, спритності та швидкодію-силових якостей. Установлено, що для основної частини студентів (72, 6%) характерний незадовільний рівень фізичної підготовленості, 1, 1% студентів – вищий від середнього рівень підготовленості та лише у третьої частини студентів (24, 2%) виявлено задовільний рівень, 2, 1% студентів мають низький рівень підготовленості.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовленість, студенти, диференціація, контроль.

**Постановка проблеми.** Організація процесу фізичного виховання у вищій школі не сприяє зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин незадовільного рівня фізичної підготовленості та різного виду відхилень у їхньому здоров'ї [2, 8]. Одним із критеріїв здоров'я, а у практиці підготовки студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) – критерієм ефективності фізичного виховання є фізична підготовленість людини [1, 3]. Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів за весь період навчання у ВНЗ показує, що темпи зростання показників фізичної підготовленості в них після другого курсу сповільнюються, а на третьому, четвертому навіть помітно знижені [1, 2, 15 та ін.].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковці (А.М. Лапутін, 2001; Е.С. Вільчковський, 2012; Р. Раєвський, 2007; О.С. Куц, 2012 та ін.) довели, що розвиток рухових якостей сприяє розв'язанню соціально-важливих завдань: всебічному й гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до несприятливих екологічних умов та підвищенню адаптивних властивостей організму. Водночас інші автори (В.М. Заціорський, 1991; О. Касарда, 2008; Л.П. Сергієнко, 2008; В.М. Лищевська, 2009; Р. Бака 2010; Л.В. Волков, 2011) зазначають, що процес розвитку рухових якостей, передусім, потребує добре налагодженого педагогічного контролю.

Узагальнюючи досвід роботи кафедр фізичного виховання багатьох ВНЗ, науковці (L. Vomirska, 2000; T. Lisicki, 2002; С. Воронін 2009; О. Фанигіна, 2005) довели, що спортивна спрямованість викликає в студентській молоді позитивні емоції та інтерес до занять, сприяє підвищенню їхньої рухової підготовленості й зростанню спортивно-технічної майстерності. Інші фахівці (М. Божик, 2008, Л.П. Пилипей, 2012, С. Іващенко, 2012) розглядали професійно-прикладну фізичну підготовку студентської молоді як ефективний напрям удосконалення процесу фізичного виховання; Т. Білоус (2008) обґрунтувала оптимальну модель фізичної підготовки студентів; П. Губка (2011) дослідив вплив психофізичної підготовки на працездатність і інтелектуальну діяльність студентів [9].

За останні роки значну кількість опублікованих робіт присвячено особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання. На необхідності застосування диференційованого підходу до фізичних навантажень наголошували Б. Леко (2003); М.І. Воробйов, Т.Ю. Круцевич (2005); Н.В. Москаленко, Д.Д. Воротніцева, (2008); Л.П. Сергієнко (2010). Автори пропонують різні диференційовані підходи організації процесу фізичного виховання: з урахуванням мотиваційних, особистісних і когнітивних компонентів (О.І. Рибалка, 2010); психофізичних особливостей студентів (А.В. Лукавенко, 2013); соматотипів та конституції тіла будови (В.П. Гладенкова 2009); Г.А. Єдинак 2011); рівня фізичного стану (О.О. Малімон, 1998; Л.П. Долженко, 2007; М.І. Попічев, 2011).

Разом з тим, не знижуючи достатньо високої цінності даних наукових досліджень, аналіз спеціальної літератури [1, 2, 10, 13] свідчить, що вони не повною мірою сприяють підвищенню фізичного підготовленості та поліпшенню здоров'я студентів, що підкреслює актуальність цієї теми.

**Метою дослідження** було виявити сучасні тенденції розвитку системи фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів та проаналізувати рівень їх фізичної підготовленості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі Львівської академії мистецтв. У ньому брали участь 190 студентів – перших-третьох курсів основної медичної групи. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей ми обрали загальноприйняті нормативи державної системи тестування. Тестування проводилося у природних умовах.

**Результати дослідження.** Під час проведення педагогічного тестування фізичних якостей студентів перших-третьох курсів ми встановили практично «синхронний» рівень розвитку витривалості, спритності та швидкісно-силових якостей на окремих курсах (показник коефіцієнта варіації коливався в межах від 3,9 до 14,4% практично в усіх тесових вправах), проте з роками відслідковувалася хвилеподібна динаміка. Для показників силової підготовленості студентів та гнучкості в кожній конкретній віковій групі був характерний великий розкид ( $V=46,3\%$ ,  $V=39,3\%$ ), що свідчить про різний рівень розвитку цих якостей студентів. Тому необхідно диференційовано добирати засоби для удосконалення згаданих якостей.

Порівнюючи результати з бігу на 3000 метрів студентів 1–3 років навчання, ми підтвердили статистику попередніх досліджень [11, 14] про незадовільний рівень розвитку загальної витривалості. Результати студентів першого-третього курсів характеризуються статистичною стабільністю ( $p>0,05$ ), при тому що рівень їх резервних можливостей не дозволяє забезпечити високу працездатність молодого покоління. Швидкісна витривалість студентів має задовільний рівень розвитку ( $14,18\pm 0,83$  с), що за шкалою оцінювання становить  $3,05\pm 1,21$  бали. Аналіз результатів у бігу на 100 м свідчить про тенденцію до підвищення на другому курсі ( $13,93\pm 0,55$  с) і зниження на третьому ( $14,24\pm 0,56$  с) році навчання.

Аналіз результатів тестування студентів перших-третьох курсів з човникового бігу свідчить про незадовільний рівень розвитку спритності, при тому що середній результат по курсах становить  $9,89\pm 0,41$  с, за шкалою оцінювання –  $2,10\pm 0,72$  бала. На першому курсі середній показник становить  $9,98\pm 0,40$  с, студенти другого курсу показали дещо кращий результат –  $9,82\pm 0,46$  с, результат третьокурників майже аналогічний до першокурників –  $9,95\pm 0,46$  с. Такий незадовільний рівень розвитку спритності пояснюється значним впливом адаптаційних процесів організму студентів до змін навчання у виші.

Результати стрибка в довжину з місця свідчать про задовільний рівень швидкісно-силової підготовленості студентів перших-третьох курсів. Студенти 1-го року навчання продемонстрували результат  $223,37\pm 10,94$  см, другого курсу показали вищий результат –  $230,40\pm 10,53$  см ( $p<0,05$ ). А третьокурники виконали тестове випробовування гірше, ніж студенти другого курсу, проте дещо краще від студентів першого курсу, що свідчить про хвилеподібну динаміку розвитку швидкісно-силових якостей. Загалом середній показник у стрибку в довжину по курсах становить  $226,71\pm 11,00$  см, що відповідає оцінці «задовільно» –  $2,77\pm 0,78$  бала.

Силовa витривалість студентів характеризується задовільним рівнем розвитку. У тесті піднімання тулуба студенти трьох курсів показали середній результат  $42,25\pm 5,72$  разів. Результати тесту характеризуються аналогічною тенденцією, як і результати студентів у стрибку в довжину з місця ( $p<0,05$ ). Наші дані збігаються з даними [4, 6] про незадовільний рівень розвитку сили. Результат у тесті на підтягування в першокурників становить  $9,50\pm 3,98$  разів, що відповідає оцінці «незадовільно» ( $2,36\pm 1,42$  бала), проте студенти другого курсу показали дещо кращий результат –  $11,25\pm 3,95$  разів, що відповідає задовільному рівню ( $2,89\pm 1,56$  бала). І на третьому році навчання студенти мали знову незадовільний рівень розвитку силових показників ( $2,21\pm 1,46$  бала), що свідчить про негативну динаміку.

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості студентів 1-3 років навчання

Контрольні випробування	Статистичні характеристики								
	1 курс (n=70)		2 курс (n=63)		3 курс (n=57)		p		
	M±SD	Бал±SD	M±SD	Бал±SD	M±SD	Бал±SD	p1-2	p2-3	p1-3
Біг на 3000 м, хв	14,36±0,96	2,44±0,80	14,22±0,83	2,47±0,71	14,43±1,06	2,53±0,82	>0,05	≤0,05	>0,05
Біг на 100м, с	14,39±0,90	2,79±1,31	13,93±0,55	3,46±0,99	14,24±0,56	2,90±1,09	<0,05	>0,05	>0,05
Біг на 60 м, с	8,90±0,41	2,84±0,80	8,84±0,49	3,08±1,00	8,70±0,48	3,33±1,01	>0,05	>0,05	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	223,37±10,94	2,56±0,73	230,40±10,53	2,95±0,74	226,33±11,77	2,81±0,85	<0,05	≤0,05	>0,05
Човниковий біг 4x9, с	9,98±0,41	2,10±0,72	9,82±0,46	2,63±1,04	9,95±0,46	2,14±0,98	<0,05	<0,05	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід, к-сть разів	40,73±6,38	2,66±1,01	44,17±4,33	3,21±0,82	42,51±4,92	2,96±0,77	<0,05	≤0,05	>0,05
Підтягування на перекладині, к-сть разів	9,50±3,98	2,36±1,42	11,25±3,95	2,89±1,56	9,30±4,30	2,21±1,46	<0,05	<0,05	>0,05
Нахил тулуба з положення сидячи, см	11,40±3,66	2,77±1,21	10,51±4,13	2,52±1,30	10,00±3,93	2,40±1,24	>0,05	>0,05	<0,05

За результатами проведеного тестування серед студентів 1–3 курсів можна дати загальну характеристику оцінці рівня розвитку фізичної підготовленості (рис.1). Основна частина – 70% студентів-першокурсників характеризуються нижчим від середнього рівнем фізичної підготовленості, 5,7% студентів виявлено низький рівень підготовленості і лише 24,3% – вищим від середнього рівнем фізичної підготовленості.

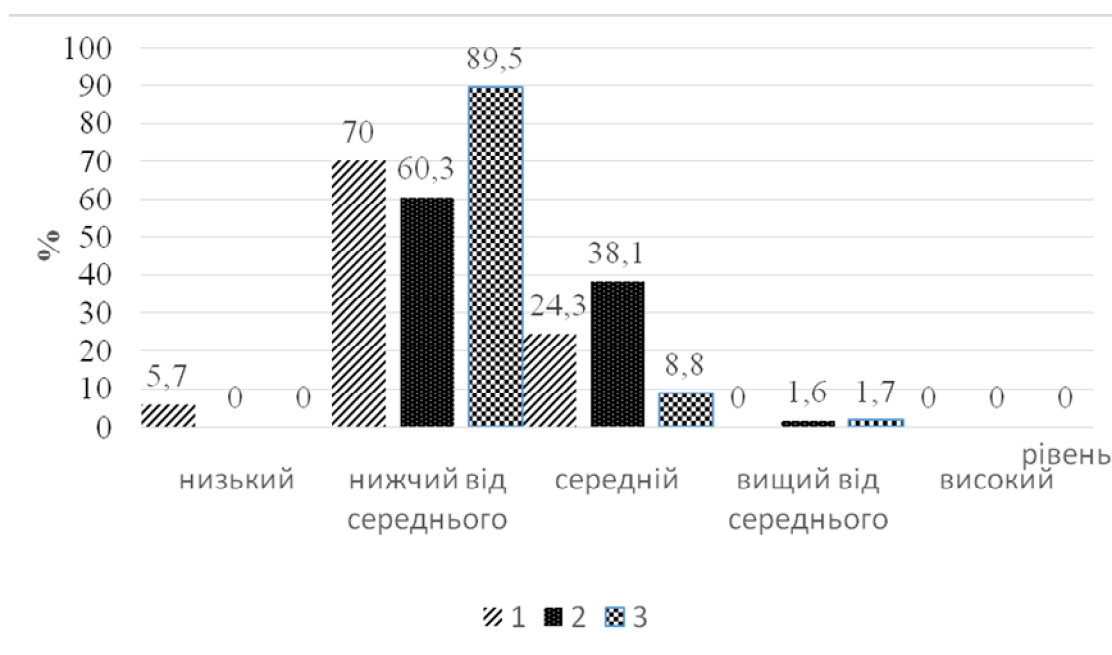


Рис.1. Відсоткове співвідношення студентів 1–3 курсів із різним рівнем ФП

За статистичною обробкою даних на першому курсі більша кількість студентів (70,0%) характеризується нижчим від середнього рівнем фізичної підготовленості, третя частина студентів (24,3%) мають задовільний рівень підготовленості, і у 5,7% студентів виявлено низький рівень фізичної підготовленості. На другому курсі навчання дещо краща ситуація, оскільки третина другокурсників характеризувалась (38,1%) середнім рівнем фізичної підготовленості порівняно з першим (24,3%) і третім (8,8%) роком навчання. Також було встановлено 1,6% студентів з вищим від середнього рівнем підготовленості, тоді як на першому курсі таких не було виявлено.

Більш критичну ситуацію виявлено у студентів третього року навчання, оскільки 89,5% мали незадовільний рівень фізичної підготовленості, менше ніж 2% – вище від середнього рівня підготовленості, що сигналізує про неабиякі прогалини у навчально-педагогічному процесі. Варто звернути увагу на відповідність шкільних вимог до вимог вишів з фізичного виховання і переглянути навчальні програми з даної дисципліни.

**Висновок.** Ґрунтовний аналіз наукової та методичної літератури дозволяє констатувати про широкий спектр наукових досліджень цієї проблематики. Однак, як показує практика, результати наукового пошуку досі не повною мірою сприяють підвищенню фізичної підготовленості студентської молоді. Так, ми встановили незадовільний рівень фізичної підготовленості у студентів 1–3 курсів, особливо низьким рівнем розвитку характеризуються такі фізичні якості, як: спритність ( $2,10 \pm 0,72$  бала), витривалість ( $2,39 \pm 0,78$  бала), сила ( $2,45 \pm 1,51$ ) та гнучкість ( $2,57 \pm 1,55$  бала). Загалом спостерігалася деяка тенденція до підвищення фізичних кондицій на другому році навчання та зниження на третьому, що потребує диференціального підходу в організації та методиці проведення занять з фізичного виховання.

**Перспектива подальших досліджень** полягатиме в корекції процесу фізичного виховання студентів шляхом реалізації диференційованого впливу легкоатлетичних засобів фізичної підготовки.

### Список літератури

1. Волков В. Вікові особливості інформаційної значущості та взаємозв'язків компонентів структури фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху / Волков В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 7 – 11.
2. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 14 – 18.
3. Боднарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту [спец.] : 24.00.02 / Н. Я. Боднарчук; ЛДДФК. – Л., 2006. – 20 с.
4. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді / Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2. – С. 22 – 25.
5. Божик М. До проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів / М. Божик // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 10. – С. 11 – 13.
6. Воронин С. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов / Воронин С. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 59–64.
7. Воронов Н. П. Методика развития силы студентов специальной медицинской группы / Н. П. Воронов, В. В. Шадрин, В. В. Брусник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 18–22.
8. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно оздоровчої діяльності / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 6. – С. 51 – 56.
9. Губка П. Вплив психофізичної підготовки на працездатність і інтелектуальну діяльність студентів / П. Губка // Імідж сучасного педагога. – 2011. – № 6.

10. Іващенко С. Вплив індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки на показники стійкості уваги у студентів / С. Іващенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 43 – 46.

11. Касарда О. З. Стан фізичного виховання у вищій школі з погляду батьків абітурієнтів / О. З. Касарда // Слобожанський науково-спортивний вісник – Х., 2008. – № 4. – С. 21 – 24.

12. Малімон О. О. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів / О. О. Малімон // Молода спортивна наука України : матеріали II Всеукр. конф. аспірантів. – Л. : ЛДДФК, 1998. – С. 211 – 217.

13. Раєвський Р. Т. Фізичне виховання студентської молоді України у контексті Болонського процесу / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, В. Г. Лапко // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації : матеріали Всеукр. наук.-практ.конф. – К. : НаУКМА, 2007. – С. 44 – 49.

14. Сергієнко Л. П. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 1. – С. 39 – 46.

15. Федякина Л. К. Анализ следований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов / Л. К. Федякина, Ю. А. Василькова, Г. Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 14 – 18.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Татьяна ДУХ<sup>1</sup>, Орест ЛЕСЬКО<sup>2</sup>, Надежда РАЧУК<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Львовский государственный университет физической культуры,

<sup>2</sup>Львовская академия искусств

**Аннотация.** В статье проанализированы современные тенденции развития системы физического воспитания с целью повышения уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Установлены перспективные направления совершенствования процесса физического воспитания. Представлена качественную и количественную оценку физической подготовленности студентов непрофильных вузов. Выявлено волнообразную динамику уровня развития силы, ловкости и скоростно-силовых качеств. Установлено, что основная часть студентов (72,6%) характеризуется неудовлетворительным уровнем физической подготовленности, 1,1% студентов выше среднего уровнем подготовленности и только в третьей части студентов (24,2%) выявлены удовлетворительный уровень, 2,1% студентов находятся на низком уровне подготовленности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовленность, студенты, дифференциация, контроль.

### PHYSICAL READINESS AS ONE OF THE CRITERIA OF EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS

Tetiana DUKH<sup>1</sup>, Orest LESKO<sup>2</sup>, Nadia RACHUK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Lviv State University of Physical Culture,

<sup>2</sup>Lviv Academy of Arts

**Abstract.** The article analyzes the current trends of the development of physical education to enhance physical fitness of students in higher education. Promising areas of improvement physical education have been established. Qualitative and quantitative assessment of physical fitness of students of not specialized universities has been presented. A wave-like dynamics of the development of strength, agility and power-speed has been presented. It was established that most of the students (72.6%) are characterized by insufficient levels of fitness, 1.1% higher than the average student level of fitness and only a third of the students (24.2%) revealed a satisfactory level of preparedness, 2.1% students are low.

**Keywords:** physical education, physical readiness, students, differentiation, control.