

УДК 796. 012

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА ЗА ДЕРЖАВНИМИ ТЕСТАМИ

Дмитро ЦИСЬ

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. У статті проаналізовано проблематику, досліджено рівень фізичної підготовленості студентів Глухівського НПУ ім. О. Довженка. Визначено рівень фізичної підготовленості студентів залежно від розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості. Результати дослідження дозволяють констатувати, що більшість студентів мають середній та нижчий за середній рівень фізичної підготовленості. Отримані дані створюють позитивні передумови в розробці ефективних оздоровчих систем.

Ключові слова: рівень фізичної підготовленості, фізичні якості, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблеми. Стан здоров'я та фізична підготовленість сучасної молоді є одним із найважливіших завдань діяльності закладів освіти України. На сьогодні ефективність фізичного виховання молоді залишається незадовільною [4].

Упродовж останніх десятиліть науковці України констатують тенденцію погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Майже 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % незадовільну фізичну підготовленість. Цей негативний ланцюг починається зі школи, яка приймає 20–25 % хворих дітей, а випускає – 70 %; до вищих навчальних закладів вступає 70 % хворих молодих людей, а закінчує – 90%. Вже нікого не дивує той факт, що у віці 30–35 років молоді люди мають хвороби, яким можна було б запобігти в шкільні та студентські роки [2, с. 40]. Це пов'язано не тільки зі змінами в економіці, екології, а й недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної ролі фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел дав змогу дійти висновку, що проблема здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді впродовж тривалого часу привертає увагу науковців. Так, у численних дослідженнях визначено недостатній рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей та запропоновано шляхи його підвищення.

Критерієм визначення рівня фізичної підготовленості населення України є державні тести. Проблема тестування фізичної підготовленості різних вікових груп є достатньо розробленою в теорії фізичного виховання. Значний вклад у розробку теорії тестування зробили В.М. Заціорський (1979), Є.І. Іванов (1987), В.Л. Карпман, Н.А. Гудков (1988), В.Н. Платонов (1995), М.М. Булатова (1997), Т.Ю. Круцевич (1999), Л.П. Сергієнко (2001).

Вивчення рівня фізичної підготовленості студентської молоді стосуються наукові дослідження С.М. Канишевського (1999), В.П. Краснова (2000), О.С. Куца (1995), І.В. Муравова (2003), С.І. Присяжнюка (2005) та інших.

Мета нашого дослідження – охарактеризувати рівень фізичної підготовленості студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка за період 2006–2012 років.

Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Установити рівень фізичної підготовленості студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.
2. Визначити показники фізичної підготовленості студентів факультету природничої і фізико-математичної освіти та факультету технологічної і професійної освіти за результатами складання тестових вправ.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дані наших досліджень свідчать про те, що за останні роки в університеті спостерігається збільшення контингенту студентів спеціальної медичної групи та зменшення кількості тих, які мають спортивні розряди, відвідують спортивні секції. Так, на факультеті природничої і фізико-математичної освіти у 2011/2012 навчальному році до спеціальної медичної групи зараховано 25,6% студентів і тільки 6,3% студентів відвідують спортивні та 4,9% – оздоровчі секції. Для студентів першокурсників повноцінні заняття з фізичного виховання часто починаються у вищому навчальному закладі. Більшість із них не володіє елементарною технікою виконання легкоатлетичних вправ, прийомами спортивних ігор, має низький рівень фізичної підготовленості.

Для перевірки рівня фізичної підготовленості використано Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України. До дослідження було залучено студентів 1–4 курсів основного навчального відділення ГНПУ ім. О.Довженка, які займаються фізичним вихованням 4 години на тиждень. Практичні заняття в осінньо-весняний період проводилися на стадіоні, у зимовий – у спортивній залі та передбачали оволодіння студентами вимог навчальної програми з легкої атлетики, загальної фізичної підготовки, спортивних ігор.

На сонові даних табл. 1, ми можемо проаналізувати динаміку рівня фізичної підготовленості студентів упродовж обраного періоду. Так, середній та нижчий за середній РФП у різні роки разом становлять: 2006 р. – 84,6 %, 2007 – 87,9 %, 2008 – 86,5 %, 2009 – 89,1 %, 2010 – 81,4 %, 2011 – 86,4 %, 2012 – 79,3 %. Таким чином, можна констатувати, що більшість студентів має РФП у діапазоні від нижчого за середній до середнього.

Таблиця 1

**Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів
ГНПУ ім. О. Довженка за період 2006-2012 р.р. (%)**

| № | Рівень фізичної підготовленості | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 |
|----|---------------------------------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| 1. | Високий | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0% | 0,0% |
| 2. | Вище за середній | 6,7 | 2,7 | 6,5 | 6,1 | 7,2 | 3,0% | 1,9% |
| 3. | Середній | 56,1 | 36,3 | 42,7 | 56,3 | 44,4 | 46,4% | 34,0% |
| 4. | Нижчий за середній | 28,5 | 51,6 | 43,8 | 32,8 | 37,0 | 40,0% | 45,4% |
| 5. | Низький | 6,2 | 9,4 | 7,0 | 4,8 | 7,9 | 7,8% | 15,4% |
| 6. | Не здали випробування | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 2,8% | 3,4% |

Упродовж 2006–2012 років жоден студент не склав випробувань, які відповідають високому РФП (див. табл.1). На нашу думку, вимоги тестування, що відповідають цьому рівню, завищені. З роками спостерігається погіршення показників, що відповідають вищому за середній рівню фізичної підготовленості. Так, 2006 року цей рівень мали 6,7% студентів, а 2012 – 1,9%. У той же час підвищуються показники низького РФП, якому у 2006 році відповідали 6,2% досліджуваних, а у 2012 – 15,4%.

Отримані дані за 2012 р. (тестуванням були охоплені 915 студентів), наглядно демонструють досить низький рівень фізичної підготовленості (рис.1.).

Так, 44,4 % досліджуваних мають нижчий за середній РФП, 35,0 % – середній, 14,4 % – низький, 4 % – взагалі не здали випробування і тільки 1,8 % студентів мають вищий за середній РФП.

Ми ставили за мету оцінити стан фізичної підготовленості студентів залежно від розвитку таких фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості. До дослідження були залучені 140 юнаків факультету природничої і фізико-математичної освіти та факультету технологічної і професійної освіти.

Юнаки склали такі види випробувань: подолання дистанції 100м (швидкість), подолання дистанції 2000 м (витривалість), стрибок у довжину з місця (вибухова сила нижніх кінцівок), згинання і розгинання рук в упорі лежачи або вис на зігнутих руках (сила рук), піднімання в сід за 1 хв (сила м'язів черевного пресу), човниковий біг 4х9м (спритність), нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість). Результати подано у табл. 2.

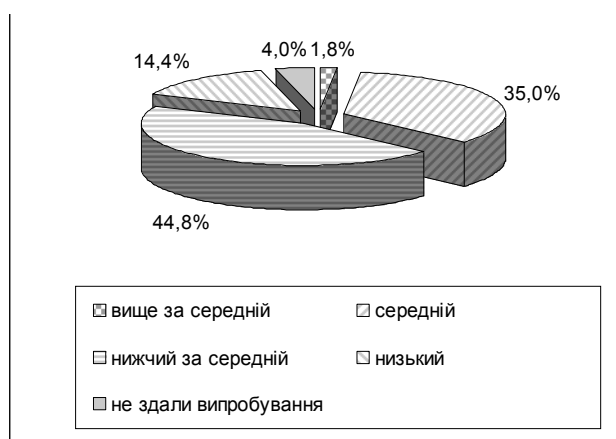


Рис. 1. Розподіл студентів за рівнем фізичної підготовленості

Таблиця 2

Результати тестування фізичної підготовленості студентів

| № з/п | Тестові вправи | Бали | | | | | |
|-------|--|------|------|------|------|------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 1 | Біг на 100м | 7,1 | 21,4 | 20,7 | 30,7 | 17,8 | 2,3 |
| 2 | Біг на 2000м | 11,3 | 31,5 | 40 | 14,5 | 2,7 | --- |
| 3 | Стрибок у довжину з місця | 2,8 | 23,5 | 54,2 | 12,3 | 7,2 | --- |
| 4 | Згинання і розгинання рук у упорі лежачи | 62,1 | 18,7 | 13,6 | 5,6 | --- | --- |
| 5 | Човниковий біг 4x9 м | 5,0 | 15,7 | 25,0 | 33,0 | 7,0 | 1,8 |
| 6 | Піднімання тулуба в сід за 1 хв | 10,7 | 37,1 | 27,8 | 14,2 | 10,2 | --- |
| 7 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи | 2,1 | 15,1 | 17,1 | 38,5 | 18,2 | 9,0 |

На основі отриманих даних фізичної підготовленості (табл.2) ми можемо проаналізувати результати тестів та дати характеристику розвитку тим якостям, яким вони відповідають.

Найвищі результати показали студенти у тестах, які характеризують силову витривалість (згинання і розгинання рук у упорі лежачи). На «5» балів тестову вправу виконало 62,1 % юнаків; «4» – 18,7%; «3» – 13,6%, «2» – 5,6 %; показники «низький», «не здали випробування» відсутній.

Високі результати також спостерігаються під час виконання тестової вправи на витривалість, що відповідає «5» балам показали 11,3%; «4» – 31,5 %, «3» – 40,0 %, «2» – 14,5%, «1» – 2,7 %, показники «не здали випробування» відсутні. Також дані таблиці свідчать про те, що не менш вдало юнаки склали тестову вправу «піднімання тулуба за 1хв». Можна стверджувати що юнаки мають достатньо високі результати: на «5» склало – 10,7%; «4» – 37,1%; «3» – 27,8; «2» – 14,2%; «1» – 10,2; «0» – відсутній. До високих результатів слід зарахувати показники швидко-силових якостей, що в загальній сумі становить 80,5% позитивного результату досліджуваних.

Досить посередньо виглядають показники на розвиток швидкості та спритності. Так, у сумі на «відмінно», «добре», «задовільно» показали результати в бігу на 100 м – 49,2% студентів та човникового бігу 4x9м – 45,7%, відповідно «незадовільно», «погано» склали випробування відповідно 50,8%, та 54,3% досліджуваних.

Особливо низькими є показники, які характеризують рівень розвитку гнучкості. Так, результати, що відповідають «5», «4», «3» показали 34,3%. студентів. Студенти, які не склали

випробування, становлять 65,7%. Величина прояву гнучкості у дівчат обумовлена певними фізіологічними можливостями організму і становить на 20–30% більше порівняно з хлопцями.

Висновок. Аналіз наукової та методичної літератури, а також результати власних досліджень, дозволяють констатувати, що багато студентів мають середній та нижчий за середній рівень фізичної підготовленості.

Отримані дані створюють позитивні передумови для розробки оздоровчих програм для студентів залежно від рівня фізичної підготовленості.

Подальші дослідження спрямовуватимуться на порівняльний аналіз методик та оцінювання рівня фізичної підготовленості серед студентської молоді відповідно до їх інтересів.

Список літератури

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 1999. – С. 90-172.
2. Платонов В. М. Фізична культура – культура здоров'я / Платонов В. М. // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40-43.
3. Присяжнюк С. І. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету / Присяжнюк С. // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 2. – С. 49-52.
4. Сергієнко В. М. Динаміка розвитку витривалості студентів / В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : [зб. наук. пр.]. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 281-283.
5. Тимошенко О. Рухова активність чи нормативи?: сучасні проблеми та вимоги суспільства щодо підвищення ефективності фізичного виховання школярів / О. Тимошенко // Освіта. – 2011. – № 24. – С. 8-9.

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГЛУХОВСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА ЗА ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ТЕСТАМИ

Дмитрий ЦИСЬ

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко

Аннотация. В статье проанализированы основы обозначенной проблематики, исследован уровень физической подготовленности студентов Глуховского НПУ им. А. Довженка. Определено состояние физической подготовленности студентов в зависимости от развития физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости. Результаты исследования позволяют констатировать тот факт, что большинство студентов имеют средний и ниже среднего уровень физической подготовленности. Полученные данные создают позитивные предпосылки в разработке эффективных оздоровительных систем.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, физические качества, физическое воспитание, студенты.

CHARACTERISTICS OF STUDENTS PHYSICAL TRAINING LEVEL IN OLEKSANDR DOVZHENKO HLUKHIV NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY ACCORDING TO THE STATE TESTS

Dmytro TSYS

Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University

Abstract. Principles of the mentioned problems are analyzed and the level of students physical training in Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University is researched in the article. It is defined the level of students physical training depending on their physical qualities development: speed, endurance, power, quickness, flexibility. The research results have established the fact the most of students have average and below the average levels of physical abilities. Mentioned facts make positive ground in the development of effective health improving systems.

Key words: the level of physical training, physical skills, physical educational, students.