

УДК 796.015.132 – 057.875

ОЦІНЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Роман ПЕТРИНА¹, Володимир СТАДНИК², Андрій ОКОПНИЙ¹

¹Львівський державний університет фізичної культури

²Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У статті вивчено динаміку рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» під час навчання. Відзначено тенденцію щодо зниження рівня фізичної підготовленості студентів до закінчення курсу занять з фізичного виховання. Ефективність фізичної підготовки у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовленості для забезпечення належного стану здоров'я необхідного для майбутньої успішної трудової діяльності.

Ключові слова: студент, фізична підготовленість, тестування, оцінка.

Проблема вирішення оздоровчого завдання системи фізичного виховання студентської молоді передбачає всебічний, гармонійний розвиток особистості й підвищення рівня фізичної підготовленості для подальшої активної трудової діяльності [1]. Сучасні вимоги, які спрямовані на поліпшення підготовки спеціалістів різних галузей, повною мірою стосуються й студентства технічного ВНЗ.

Набуття високого рівня фізичної підготовленості, що є передумовою збереження здоров'я в умовах тотальної гіподинамії та техногенного розвитку промислової діяльності, вважається провідним завданням фізичного виховання ВНЗ. Зазначимо, що специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання, є спрямованість на біологічну сферу: зміна функціональних можливостей окремих систем організму, розвиток рухових якостей, підвищення опірності зовнішнім чинникам [6, 12]. Завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах освіти визначаються такими напрямками і як підтримка соціально обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія негативним факторам, що впливають на здоров'я й навчання у ВНЗ, засобами фізичного виховання, уміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання, формування культури здорового способу життя та ін. [2–4]. Заняття фізичними вправами в умовах перебування у ВНЗ є головною й практично єдиною можливістю, здатною запобігти фізичній деградації українського студентства. Сутність сучасної проблемної ситуації полягає в тому, що 20 % населення України – це молодь студентського віку. Саме тому вона вважається однією з найважливіших проблем сучасності.

Численні дані літературних джерел [1, 2–6, 11], наголошують, що серед актуальних питань фізичного виховання студентів основних медичних груп провідне місце посідає питання рівня їхньої фізичної підготовленості під час навчання, що дає змогу сформувати підґрунтя збереження й поліпшення стану здоров'я та забезпечити високу працездатність упродовж багатьох років життя. Як стверджується в наукових дослідженнях цього питання [3–8], у процесі фізичного виховання основних медичних груп потрібно визначати рівень фізичної підготовленості студентів, що дасть змогу зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчих занять та визначити їх ефективність [3, 10].

Фізична підготовленість – один із компонентів, який визначає фізичний стан студентів, котрий, зі свого боку, є інтегральним показником фізичного здоров'я [4]. На сьогодні фізичний стан студентів основних медичних груп є одним із важливих предметів багатьох досліджень, які загалом зазначають тенденцію до його істотного погіршення [2, 5–10]. Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання, зниження рівня їх фізичної підготовленості та морфологічного стану [2, 5, 7, 10]. Зазначимо, що визначення рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичного виховання ос-

новних медичних груп у ВНЗ. Необхідність його оцінювання викликається необхідністю адекватного вибору методики в системі занять фізичною культурою. В основу цього твердження покладено досвід вітчизняних і закордонних фахівців [1–12], їхні пропозиції та науково-методологічні положення організації фізичного виховання студентів основних медичних груп. Незважаючи на численні дослідження у цій галузі, проблема залишається нерозкритою.

Ураховуючи це сказане, актуальним слід вважати подальше вивчення та аналіз рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ, так як високий рівень фізичного здоров'я, підготовленості й працездатності студентської молоді – головне завдання фізичного виховання у вищому навчальному закладі [4–6]. Установлено, що відомості про рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості й фізичного стану повинні використовуватися для корекції засобів фізичного виховання. Потреба з'ясувати динаміку рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ під час навчання й обумовило вибір теми та напряму дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» під час навчання.

Методи дослідження – педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості студентів, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Відповідно до визначеної мети дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» впродовж трирічного курсу визначеної дисципліни. Усі студенти у кількості 1.672 чоловік, у рівній кількості дівчат та хлопців, на період проведення дослідження (2008–2011 рр.) за результатами медичного огляду належать до основної медичної групи.

Результати дослідження та обговорення. Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних були використані загальноприйняті тести та норми оцінювання навчальної програми курсу «Фізичне виховання» у ВНЗ. Процес тестування містить низку контрольних вправ, результати яких дозволяють об'єктивно оцінити рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Основний методологічний підхід до організації дослідження базувався на використанні комплексу вказаних показників, які дозволяють описати структуру фізичної підготовленості обстежених.

Отримані дані педагогічного експерименту дають змогу простежити динаміку рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ під час навчання. Результати досліджень подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати оцінювання фізичної підготовленості студентів НУ «ЛП»

Оцінка тестування фізичної підготовленості	Групи	Результати тестування		Вірогідність розбіжностей показників між тестуваннями
		на початку занять (%)	по закінченні занять (%)	
Відмінно	Х	19	18	$p > 0,05$
	Д	7	4,5	$p > 0,05$
Добре	Х	38	35	$p < 0,05$
	Д	22	20	$p < 0,05$
Задовільно	Х	35	38	$p < 0,01$
	Д	56	56,5	$p > 0,05$
Незадовільно	Х	8	9	$p > 0,05$
	Д	15	19	$p < 0,01$

Аналіз отриманих результатів тестування засвідчив, що у хлопців першого курсу рівень фізичної підготовленості значно кращий ніж у дівчат. Водночас спостерігається стійка тенденція до зниження якісного оцінювання тестування впродовж навчання у ВНЗ як у групах

хлопців так і у групах дівчат. Ураховуючи дані розподілу студентів за рівнями фізичної підготовленості, слід відзначити, що кількість хлопців I курсу, які мали високий рівень фізичної підготовленості зменшилася протягом терміну навчання на 1% і становила у групі вже 18%. Кількість хлопців I курсу з низьким рівнем фізичної підготовленості збільшилася в таких самих межах (9%).

Розглядаючи особливості розподілу дівчат, слід відзначити характерну тенденцію до зниження їх кількості з високим рівнем фізичної підготовленості (-2,5 %), що є вагоміше ніж у хлопців. При цьому слід зазначити, що загалом кількість дівчат із високим рівнем фізичної підготовленості є значно меншою, ніж хлопців. Водночас із низьким рівнем фізичної підготовленості кількість дівчат вдвічі більше порівняно з хлопцями. На I курсі зафіксовано 15% дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості, до закінчення курсу фізичного виховання ця кількість зросла до 19 %.

Вважається, що основними чинниками зниження рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ є такі: збільшення навчального навантаження та стресів під час навчання у ВНЗ; погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу до ВНЗ; недосконалість процесу фізичного виховання у загально освітніх школах; зниження кількості тих, хто займаються спортом починаючи зі школи та під час навчання у ВНЗ; зменшення зацікавленості до фізичного виховання та свого здоров'я; низький рівень спеціальних знань щодо здорового способу життя; обмежена кількість академічних занять із фізичного виховання; відсутність позаакадемічних занять та потреби у студентів до регулярних самостійних занять фізичними вправами; низький рівень мотивації студентів щодо занять фізичною культурою; відсутність агітації студентів щодо занять фізичною культурою, недостатня кількість фізкультурно-спортивних заходів.

Як ми вже зазначали, у спеціальній літературі є велика кількість даних про наявність негативної тенденції до погіршення рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ВНЗ під час навчання [2, 5, 6, 10]. Наші дослідження підтвердили їхні результати. Аналіз дослідження динаміки фізичної підготовленості студентів основних медичних груп сучасної вищої школи переконує в тому, що основну цільову установку занять у цих групах – сприяти ефективному вирішенню питань поліпшення фізичного стану цих студентів – неможливо вирішити в рамках академічних занять із фізичного виховання у цих групах. Підтверджено думки багатьох авторитетних науковців [2, 4-6] про те, що чинна сьогодні в Україні система фізичного виховання студентів основних медичних груп малоефективна та не сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Для детального аналізу динаміки рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп НУ «ЛП» під час навчання подаємо якісний розподіл результатів тестування в табл. 2, 3.

Таблиця 2

Якісний розподіл результатів тестування у чоловічих групах НУ «ЛП» (%)

№ з/п	Тестування	I курс				II курс				III курс			
		Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
1	Силові здібності	36,2	42,0	16,6	5,8	37,1	40,7	17,2	7,0	37,1	37,7	22,1	5,1
2	Загальна витривалість	15,4	24,2	39,5	20,9	13,0	22,9	42,6	22,5	13,0	20,9	40,4	24,7
3	Гнучкість	2,8	7,5	67,2	22,5	2,6	5,6	66,0	25,9	2,8	5,9	61,1	30,2
4	Спритність	23,4	21,0	45,1	10,5	22,1	28,4	46,1	3,4	22,0	29,9	45,4	3,7
5	Швидкість	34,9	26,4	27,1	11,6	35,4	28,7	29,2	6,7	32,5	30,5	30,1	6,9

Отримані результати педагогічного експерименту дають змогу провести порівняльний аналіз рівня розвитку фізичних якостей у студентів, які брали участь у тестуванні. Спостері-

гається чітка тенденція до незначного погіршення результатів тестування в чоловічих основних медичних групах впродовж терміну навчання у ВНЗ. Винятком стали лише результати тестування силових здібностей, які поліпшилися на 0,9 % по закінченні курсу. За всіма іншими показниками результати знизилися в межах до 1,5 %. Відзначимо дуже низький рівень результатів у тестуванні гнучкості, що пояснюється, передусім, статевими особливостями. Водночас зазначимо, що недостатній рівень гнучкості в суглобах обмежує своєю чергою прояв таких фізичних якостей як витривалість, сила, швидкість.

Таблиця 3

Якісний розподіл результатів тестування в жіночих групах НУ «ЛП» (%)

№ з/п	Тестування	I курс				II курс				III курс			
		Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно	Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
1	Силові здібності	3,2	12,1	36,3	48,4	3,1	10,7	27,4	58,8	2,1	11,0	26,4	60,5
2	Загальна витривалість	6,6	14,2	29,5	49,7	6,3	12,9	26,9	53,9	6,3	12,9	24,4	56,4
3	Гнучкість	55,8	14,5	15,2	14,5	60,0	15,6	16,0	8,4	60,4	15,9	16,1	7,6
4	Спритність	26,1	31,4	40,7	1,8	26,1	30,2	41,1	2,6	26,0	30,9	40,4	2,7
5	Швидкість	14,0	16,4	47,8	21,8	15,4	16,7	49,2	18,7	14,5	13,5	53,1	18,9

Порівняння результатів проведених тестувань у студентів виявило значну перевагу хлопців над дівчатами в розвитку м'язової сили та витривалості, що пояснюється статевими особливостями та статично підтверджено ($P > 0,05$). До закінчення курсу фізичного виховання переважна більшість студенток (60,5 %) є не спроможними скласти контрольний тест на силові здібності, тобто в них значно знижені показники сили порівняно з іншими фізичними якостями. Водночас зазначимо, що дівчата доволі добре складають тест на гнучкість: до початку курсу переважна більшість студенток (55,8 %) склали тест на «відмінно», а по закінченні курсу ця кількість дещо збільшилася – на 4,6 %, що статично підтверджено ($p > 0,05$). Не спостерігається різниця в чоловічих і жіночих групах щодо тестування спритності, до закінчення курсу занять практично відсутні зміни в результатах тестування цієї якості.

Висновок. Отримані результати проведеного дослідження загалом доводять негативну динаміку рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка під час навчання обумовлюють високу актуальність наукових досліджень у цій галузі, з іншого – необхідність вдосконалення роботи в напрямку пошуку грамотного підходу та вибору навчальної програми

Проведене експериментальне дослідження дало змогу підтвердити результати літературного аналізу щодо недостатньої ефективності навчального процесу з фізичного виховання студентів основних медичних груп у вищих навчальних закладах. Аналіз отриманих результатів дослідження засвідчує низьку ефективність занять згідно чинної програми занять курсу. У студентів, які брали участь у дослідженні, зафіксовано певні зміни в динаміці фізичної підготовленості, проте вони є мало інтенсивними, не завжди статистично підтверджуються. Отже, за такого підходу вирішити проблеми, пов'язані зі станом фізичної підготовленості цих студентів, неможливо. Недостатність вузівської системи фізичного виховання в обсязі двох годин на тиждень для забезпечення оптимального психофізичного стану студентів зумовлює необхідність комплексного поєднання академічних та самостійних занять фізичними вправами у вільний час. Забезпечення такого комплексного підходу до занять дасть змогу студентам основного медичного відділення успішно підвищувати рівень фізичного підготовленості для забезпечення належного стану здоров'я.

Подальші дослідження плануються в напрямку пошуку оптимальних форм і засобів поза академічних занять в умовах ВНЗ.

Список літератури

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. для студ. вузів / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Довженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К. : НУФВС України, 2007. – 21 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. ; Т. 2. – 367 с.
4. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 12. – С. 320–379.
5. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнар. електр. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 65-68.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
9. Физическая культура : учебн. / [под ред. В. А. Коледы]. – Минск : Тесей, 2005. – 423 с.
10. Физическая культура : учебн. / [под ред. Е. В. Харламова]. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 355 с.
11. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
12. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

**ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
Роман ПЕТРИНА¹, Владимир СТАДНИК², Андрей ОКОПНИЙ¹**

¹Львовский государственный университет физической культуры,
²Национальный университет «Львівська політехніка»

Аннотация. В статье изучена динамика уровня физической подготовленности студентов основных медицинских групп Национального университета «Львовская политехника» во время обучения. Отмечена тенденция снижения уровня физической подготовленности студентов до окончания курса занятий по физическому воспитанию. Эффективность физической подготовки в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях требует усовершенствования, направленного на повышение уровня физической подготовленности для обеспечения надлежащего состояния здоровья? необходимого для будущей успешной трудовой деятельности.

Ключевые слова: студент, физическая подготовленность, тестирование, оценка.

**EVALUATION INDICATOR
OF PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS
Roman PETRUNA¹, Volodymyr STADNYK², Andriy OKOPNYJ¹**

¹Lviv State University of Physical Culture
²Lviv Polytechnic National University

Abstract. The article studied the dynamics of physical fitness of students major medical groups the National University "Lviv Polytechnic" during training. The tendency to reduce the level of physical fitness to students completing the course physical education classes. The effectiveness of physical training in the physical education in higher education requires improvement aimed at improving physical fitness to ensure proper health ? necessary for future successful work.

Key words: student, physical training, testing and evaluation.