

УДК 796.015.132.057.875

## ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ

Галина ЧОРНЕНЬКА<sup>1</sup>, Галина КРОНШТАЛЬ<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Львівський національний університет ім. І. Франка

**Анотація.** У статті представлено результати аналізу джерел із проблеми підвищення фізичної підготовленості студенток-першокурсниць. Наведено показники розвитку фізичних якостей студенток, що встановлено під час контрольних випробувань. Представлено результати порівняльного аналізу студенток, що не займаються спортом, та студенток, що займаються спортом. У статті дано рекомендації щодо підвищення фізичної підготовленості студенток-першокурсниць вищих навчальних закладів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки-першокурсниці, спорт, підготовленість, навчання.

**Актуальність теми.** Для студентів навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) відбувається на тлі хронічного емоційного та розумового напруження. Тому процес адаптації студентів до навчання відбувається поступово, деколи викликаючи розлади в нервово-психічній і серцево-судинній системах [2].

Розв'язання проблеми фізичного виховання студентської молоді засобами фізичної підготовки студентів була й залишається домінантною в дослідженнях багатьох фахівців [1-6].

Фахівці широко вивчали проблему мотивації, інтересу та бажання до занять фізичною культурою [1]. Багато наукових праць стосується проведення моніторингу для виявлення причин проблем фізичного виховання у ВНЗ [2-6].

**Зв'язок із важливими науковими завданнями.** Дослідження проводилося згідно з темою НДР кафедри фізичного виховання Львівського національного університету імені Івана Франка «Динаміка фізичної працездатності, фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Установлено, що фізична підготовленість є основою фізичного стану студентської молоді, але оцінювання ефективності фізичної підготовки студентів до нині містить багато протиріч. Насамперед це стосуються методики застосування критеріїв оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді [2, 4].

Після аналізу літературних джерел з питань оцінювання фізичного стану, з'ясовано що нині час відсутній єдиний підхід у виборі як морфо-функціональних, так і рухових тестів. Розроблено нормативи визначення фізичної підготовленості, містять низку недоліків [2].

Дані проаналізованої наукової та методичної літератури вказують, що при виборі засобів фізичної підготовки значна увага повинна надаватися проблемі мотивації, при формуванні стійкого інтересу до занять на тривалий термін. При цьому відзначається, що ефективність занять фізичною культурою і спортом залежить також від різних чинників [1, 2].

Вивчення побудови раціональних режимів рухової активності студенток – одна з особливо актуальних питань науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури. Це стосується визначення оптимального режиму рухової активності для конкретного вікового контингенту. Зокрема, заняття фізичними вправами зі студентками вимагають урахування специфіки й індивідуалізації особливостей жіночого організму [5,6].

Поліпшення навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ повинно сприяти оптимізації рухового режиму, збереженню здоров'я і підвищенню навчально-виробничої активності студенток [1-6].

**Мета дослідження** – провести порівняльну характеристику фізичної підготовленості студенток перших курсів ВНЗ різного профілю.

Відповідно до мети дослідження, було поставлено такі **завдання**:

1. Вивчити проблеми фізичного виховання студенток.

2. Провести порівняння показників фізичної підготовленості студенток, які навчаються на перших курсах ВНЗ.

3. Розробити методичні рекомендації щодо поліпшення фізичної підготовленості студенток-першокурсниць.

Для розв'язання поставлених завдань застосували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, опитування, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), методи математичної статистики.

**Організація досліджень.** Дослідження відбувалося трьома етапами. На першому етапі (вересень 2013 року) проводилося вивчення й аналіз літературних джерел за темою дослідження та складалася програма педагогічного спостереження. На другому етапі (вересень–жовтень 2013 року) проводилися опитування студенток і педагогічні контрольні випробування стану фізичної підготовленості 71 студентки 1 курсу Львівського національного університету імені Івана Франка (економічного ( $n=33$ ) та географічного ( $n=38$ ) факультетів) та 21 студентки 1 курсу факультету фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури різних видів спорту. Студентки виконували такі контрольні вправи: біг 100 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, біг 2000 м (студентки ЛНУ ім. І.Франка), біг 800 м (студентки ЛДУФК). На третьому етапі (листопад – грудень 2013 року) відбулася обробка даних за допомогою методів математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Опитування студенток 1 курсів ЛНУ ім.І.Франка показало, що систематично фізичною культурою і спортом займається незначна кількість студенток: 24,6 % студенток нерегулярно займаються, а 26,8 % студенток – не займаються зовсім. Переважною причиною, що заохочує до занять фізичною культурою і спортом, студентки назвали відпочинок від напруженої розумової праці – 22,3 %. Для більшості студенток вимоги Державних тестів виявилися недосяжними: студенток, які виконали всі вимоги Державних тестів на позитивну оцінку, виявилось 20,2 %. Установлено, що кількість студенток, які постійно займаються фізичною культурою, щомісячно знижується від 11,4 % у вересні–жовтні до 10,2 % у листопаді–грудні. Установлено, що впродовж навчання в університеті спостерігалася велика кількість пропущених занять через хворобу від 3 до 14 днів хворіли 23 % обстежених.

Порівняння середньостатистичних величин фізичної підготовленості здебільшого виявило значне відставання студенток першого курсу ЛНУ ім. І. Франка від студенток першого курсу ЛДУФК. Це пояснюється тим, що переважна більшість випускниць середніх шкіл, які не займаються спортом, недостатньо фізично і функціонально підготовлена у школі для виконання Державних тестів та нормативів навчальних програм ВНЗ, що підтверджує висновки інших авторів (Н.Г. Верушкин, 1996; А.В. Домашенко, 2003; Ю.И. Євтушок, 1994 та ін.). Результати оцінювання якісної фізичної підготовленості за шкалою Державних тестів показали, що переважна більшість студенток оцінена на «незадовільно».

Так, у бігу на 100 м студентки-першокурсниці економічного факультету ЛНУ ім. І. Франка показали середній результат  $17,28 \pm 0,16$  с, а студентки географічного факультету цього ж ВНЗ –  $17,61 \pm 0,13$  с. Ці показники характеризують низький рівень розвитку швидкості. Студентки-першокурсниці ЛДУФК пробігли 100 м приблизно на 2 с швидше ( $15,34 \pm 0,11$  с). Цей результат у бігу на 100 м свідчить про середній розвиток швидкісно-силових якостей студенток-першокурсниць ЛДУФК.

Результати в стрибках у довжину з місця були однаковими у студенток-першокурсниць економічного та географічного факультетів ЛНУ ім. І.Франка (відповідно  $170,2 \pm 1,81$  см і  $170,3 \pm 2,04$  см), що свідчить про низький рівень швидкісно-силових якостей. Середній показник результатів у стрибку в довжину серед студенток-першокурсниць ЛДУФК виявився на 30 см дальшим ( $201,5 \pm 1,7$  см), що характеризується як середній розвиток швидкісно-силових якостей студенток-першокурсниць ЛДУФК.

За результатами бігу на 2000 м студентки ЛНУ ім. І. Франка показали рівень розвитку витривалості нижчий за середній. Середній показник у цьому випробуванні студенток-першокурсниць економічного факультету становив  $12,11 \pm 0,22$  с, а у студенток-першокурсниць географічного факультету середній результат –  $11,91 \pm 0,24$  с.

Студентки-першокурсниці у випробуванні на витривалість бігли 800 м. Середній результат студенток-першокурсниць ЛДУФК дорівнював  $3,11 \pm 0,14$  с. Цей показник свідчить про середній рівень розвитку витривалості.

Отже, для поліпшення фізичної підготовленості студенток-першокурсниць ЛНУ ім.І.Франка слід пам'ятати про дотримання деяких рекомендацій. Під час занять з фізичної культури у менструальній фазі (від 1 до 3 – 7 днів) дівчатам дозволено виконувати лише вправи на гнучкість і дихальні вправи. Виключені силові вправи, а також вправи на витривалість та швидкісного характеру. У постменструальній фазі (4-12 день) дозволено вправи технічного характеру, вправи на швидкість і витривалість великого сумарного навантаження. Наприкінці фази слід зменшити навантаження. Овуляторна фаза (13–14 день) вимагає виключення вправ на координацію рухів і техніку виконання вправи. Слід включати вправи аеробного характеру малої та помірної потужності, вправи на дихання. Постовуляторна фаза (15–25 день) характеризує організм дівчини як такий, що готовий до перенесення великих фізичних навантажень, тому поступово збільшувати навантаження до 20 дня і також поступово зменшувати навантаження до 25 дня. У цей період слід виконувати програмний матеріал, складати контрольні нормативи, виступати на змаганнях. У передменструальній фазі (26–28 день) застосовувати спортивні ігри та вправи на дихання. Зменшити кількість вправ на швидкість, витривалість та загальну працездатність.

**Висновки:** 1. Низький рівень фізичної підготовленості студенток ЛНУ ім. І. Франка пов'язаний із низькою фізичною активністю, яка стала наслідком поганого відвідування занять з фізичної культури, відсутністю мотивації до занять, а також нецікавим для студенток проведенням академічних занять з фізичної культури за навчальною програмою з фізичної культури у ВНЗ.

2. Для поліпшення навчального процесу слід зміщувати акценти із нормативної частини фізичної культури на ведення занять з фізичної культури у вигляді різних форм оздоровчої фізичної культури, за допомогою яких навчити студенток дотримуватися рухового режиму дня для збереження здоров'я, виконувати самостійно фізичні вправи оздоровчої спрямованості, проведення самоконтролю студентки у процесі самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

3. Фізична культура повинна стати для кожної студентки помічником у збереженні її здоров'я. Студентки повинні досягнути великий арсенал засобів і методів фізичного виховання й обирати заняття спортом за вподобою.

**Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку** полягають у проведенні анкетування студенток для з'ясування цікавих для них фізкультурно-оздоровчих форм занять.

### Список літератури

1. *Іванова А. Є.* Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту (на прикладі машинобудівного факультету Луцького національного технічного університету) / А. Є. Іванова // Перспективні інновації в науці, освіті, виробництві та транспорті 2013.
2. *Бойко Д. В.* Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів ВНЗ : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Д. В. Бойко. – Л., 2013. – 19 с.
3. *Коваленко Ю. О.* Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів / Ю. О. Коваленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 56 – 58.
4. *Круцевич Т. Ю.* Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т. Ю. Круцевич // Оптимізація фізичного виховання в системі освіти : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. студентів і асп. – Т., 1997. – С. 30–31.
5. *Ніколаєв С. Ю.* Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / С. Ю. Ніколаєв. – Л., 2004. – 20 с.

6. Романова В. Вплив рухової активності на показники морфо-функціонального стану студенток молодших курсів / В. Романова, В. Леонова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 219–221.

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК-ПЕРВОКУРСНИЦ

Галина ЧОРНЕНЬКА<sup>1</sup>, Галина КРОНШТАЛЬ<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Львовский национальный университет им. И. Франко

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа источников с проблем физической подготовленности студенток-первокурсниц. Даны показатели развития физических качеств студенток, установленные в процессе контрольных испытаний. Представлены результаты сравнительного анализа студенток, которые не занимаются спортом, и студенток, которые занимаются спортом. В статье даны рекомендации по повышению физической подготовленности студенток-первокурсниц высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студентки-первокурсницы, спорт, подготовленность, обучение.

## COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS

Halyna CHORNENKA<sup>1</sup>, Halyna KRONSH TAL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>L'viv State University of Physical Culture

<sup>2</sup>L'viv National University named after I. Franko

**Abstract.** This article presents the results of analysis of the sources of the problem of the physical preparedness improvement of the first-year female students. This text shows the indicators of physical qualities development of female students that installed in the process of the control tests. This article introduces the results of the comparative analysis of female students that are not involved in sports, and students involved in sports. The article includes the recommendations for improvement of the physical education of the first-year female students of the higher educational institutions.

**Keywords:** physical education, the first-year female students, sport, preparedness, study.