

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Крук М.З.¹, Крук А.З.², Мацапура В.А.³

*^{1,2} Житомирський державний університет імені Івана Франка
³ Комунальний вищий навчальний заклад “Житомирський базовий
фармацевтичний коледж ім. Г.Ф. Протасевича”*

Постановка проблеми. Навчання у вищих навчальних закладах – важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Педагогічний процес з фізичного виховання передбачає теоретичну, методичну і практичну направленість впливів з метою формування у студентів особистої фізичної культури . Особиста фізична культура має декілька компонентів, які характеризують її рівень, це стан здоров’я, фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична досконалість як їх сукупність.

Нажаль, у дослідженнях провідних науковців зазначається, що у абітурієнтів, які вступили на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. А тому, виникає потреба досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, підвищувати ефективність занять з дисципліни “Фізичне виховання”, впроваджуючи у навчально-виховний процес нові методи та засоби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню рівня розвитку компонентів фізичної підготовленості присвячені роботи Круцевич Т. Ю. (2005), Бондара І. Р. (2000), Дрозда О. В. (1998), Драчука А. І. (2001), Вовченко І. І. (2001) та ін. Ці науковці стверджують, що засоби , які застосовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. Окрім того, деякі науковці пропонують

ефективні засоби підвищення фізичної підготовленості студентів, які проживають у зонах радіаційного забруднення, зокрема, Кутек Т. Б. (2001).

Питання контролю за рівнем фізичної підготовленості було предметом дослідження таких спеціалістів, як Шигалевський В. (2001), Фалькова Н. І. (2002), Сергієнко В. М. (2004), Середа Ю. (2008), що рекомендують під час контролю за фізичною підготовленістю використовувати комплекс педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів дослідження.

Структура фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів знайшла своє відображення в наукових працях Волкова В.Л. (2008), Пилипенка В.Ф. (2006), Севрюкова А.Н. (2006).

Питання, що стосуються особливостей розвитку черлідінгу як виду спорту в Україні вивчалися Крикун Ю.Ю. (2006), а вплив вправ черлідінгу на фізичне здоров'я школярів були предметом дослідження таких фахівців, як Кузьменко І. О. (2010) та Бала Т. М. (2012).

Метою статті є аналіз дослідження, що ставило своїм завданням оцінити рівень фізичної підготовленості студентів I курсу ННІ іноземної філології ЖДУ ім. І. Франка та експериментально дослідити вплив занять з черлідінгу на рівень фізичної підготовленості студентів.

Методи дослідження. Під час дослідження було використано методи теоретичного аналізу та узагальнення літературних даних, опитування, метод тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з науковим і технічним прогресом у навчанні, система оцінки та контролю фізичної підготовленості студентів ВНЗ зазнала змін. В останні роки все частіше висловлюються сумніви щодо доцільності впровадження в практику обов'язкових нормативних вимог для оцінки фізичного стану, і зокрема для оцінки фізичної підготовленості студентської молоді.

В той же час попередні системи оцінки і контролю фізичної підготовленості студентів не завжди були науково обґрунтовані та вимагали вдосконалення, як у складі комплексу контрольних вправ, що використовувалися, так і в нормативних вимогах до них.

У різних країнах світу питання тестування рівня фізичної підготовленості, стимулювання занять фізичною культурою і спортом серед різних груп населення приділяється велика увага. Тому затвердження "Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України" відкрило новий етап використання фізичного виховання та спорту для підтримки здоров'я та фізичної підготовленості. Це положення відноситься, в першу чергу, до контингенту населення, для якого фізичне виховання є регламентованою формою обов'язкового використання. Державні тести України, це нормативна основа вдосконалення фізичної підготовленості населення, але робота з впровадження тестів є недостатньою, що свідчить про відсутність держзамовлення на дослідження сутності результатів [2].

Останнім часом з'явилися цілий ряд методик оцінки рухової підготовленості студентів, які включають поєднання загальновідомих контрольних вправ в різних варіантах. Тести, які використовуються, повинні відповідати таким критеріям: валідність, доступність, індіферентність, надійність, ємність, інформативність. В сучасних публікаціях думка з приводу Державних тестів та їх ефективності розділилися. Одні вчені вважають, що Державні тести не мають належного наукового обґрунтування та не є ідеальними для оцінки деяких рухових якостей, а також для людей з різними початковими рівнями підготовленості та здоров'я. Інші вважають, що вони зіграли певну роль у вирішенні освітніх та оздоровчих задач фізичного виховання, але зміна соціально-економічних та інших умов, перевірка рівня фізичної підготовленості та досвіду тестування свідчать про необхідність внесення змін та доповнень до системи тестів та їх оцінювання [1].

Контроль за фізичною підготовленістю включає оцінку рівня розвитку фізичних якостей. Для об'єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей використовуються рухові тести. Під руховими якостями розуміють витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координаційні здібності. Найбільш поширені два основні варіанти тестування. Це може бути оцінка рівня розвитку якої-небудь однієї якості, або комплексна оцінка фізичної підготовленості з використанням широкого кола різноманітних тестів.

Педагогічний контроль є необхідною передумовою ефективного планування навантаження і вибору правильної стратегії впливу на організм майбутнього фахівця. Систематичне спостереження за руховою підготовленістю дозволяє своєчасно спостерігати картину розвитку рухових якостей і навиків, виявляти відстаючі і досягати необхідного ефекту в рішенні задач фізичного виховання [4].

Засоби та методи контролю можуть мати різні напрямки. Спеціалісти рекомендують під час контролю за фізичною підготовленістю використовувати комплекс педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів дослідження. Для дослідження фізичної підготовленості використовувати ізольовані рухові тести, спрямовані до конкретної рухової якості і нормативи її оцінки.

Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження. За допомогою цього методу виявляють рівень знань, умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, а також їхню відповідність певним нормам. Під нормою фізичної підготовленості у фізичному вихованні розуміють результат у фізичній вправі, відповідний оцінним вимогам фізичної підготовленості.

Тест – це стандартизоване за змістом, формою й умовами виконання завдання, або певним чином пов'язані між собою завдання, які дозволяють досліднику діагностувати рівень прояву певних властивостей

обстежуваного, його психологічні характеристики та ставлення до тих чи інших об'єктів. Як вже зазначалось, рівень розвитку фізичної підготовленості студентів вищих педагогічних навчальних закладів регламентують Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. (Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.96 р. № 80). Вони визначають мету і спрямованість фізичного виховання на різних етапах становлення та розвитку особистості й впливають на її фізичну підготовленість і здоров'я. Тестування рухових можливостей дозволяє виявити рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей та оцінити якість технічної і тактичної підготовленості.

На основі результатів тестування можна: оцінювати дійсний рівень фізичної підготовленості, визначати належний рівень фізичної готовності, визначати ефективні засоби фізичного виховання і відповідну методику фізичної підготовки, проводити відбір у фізкультурні гуртки і спортивні секції з різних видів спорту для поповнення резерву спорту вищих досягнень. Під час дослідження особливостей розвитку фізичних якостей студентів розглядалися компоненти фізичної підготовленості. [5].

Дослідження проводилось з жовтня 2012 р. по квітень 2013 року. У ньому взяло участь 40 студентів віком 17- 18 років, жіночої статі, які навчалися на I курсі ННІ іноземної філології Житомирського державного університету ім. І. Франка. Всі студентки за станом здоров'я, на основі комплексного медичного огляду, належали до основної медичної групи. Перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж по техніці безпеки та правила виконання завдань. Дослідження полягало у визначенні фізичної підготовленості студенток двох груп за допомогою складання контрольних нормативів, що проводилось у два етапи. Такий порівняльний аналіз мав визначити рівень фізичної підготовленості студенток.

Перший етап тестування проводився у жовтні. Тестування включало в себе наступні контрольні нормативи: біг 1000м, біг 30 м., стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4х9 м.), піднімання в сід за 1 хв., згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання на правій/лівій нозі, нахил тулуба вперед з положення сидячи. За результатами тестування студентки були поділені на дві однакові групи, групи з однаковим середнім балом (експериментальну та контрольну групи). Контрольна група займалась за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ III–IV рівнів акредитації. В свою чергу експериментальна група займалась за програмою підготовки черлідерів. Черліденг – це досить новий, окремий вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика.

Другий етап тестування ми проводили у квітні. Він полягав у визначенні рівня фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної групи. На основі проведеного дослідження отримано результати, які були занесені до протоколів тестування та зроблено висновки.

За результатами тестування, яке проводилось в квітні 2013 року ми отримали наступні результати рівня фізичної підготовленості студенток I курсу ННІ іноземної філології ЖДУ імені Івана Франка. Середній рівень фізичної підготовленості виявлено майже у половини тих хто проходив тестування, а саме 48% студентів, тоді як РФП вище за середній мають 25%. Ще 22% студенток мають рівень нижче середнього, і лише у 5% студенток-першокурсниць фізична підготовленість трохи нижча за високий рівень. У нашому випадку рівень фізичної підготовленості студентів університету визначався за шкалою, запропонованою В. М. Ключко у “Положенні і методичних вказівках по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів ” і відповідає вимогам кредитно-модульної системи навчання [3].

Провівши експеримент можемо спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та по завершенню дослідження (табл.1).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників КГ та ЕГ за контрольними нормативами

№ з/п	Види випробувань	Одиниці вимір.	КГ		ЕГ	
			На початку дослідж.	По заверш. дослідж.	На початку дослідж.	По заверш. дослідж.
1	Біг 1000м.	хв.	5,12±0,17	5,07±0,16	5.13±0,16	5.06±0.13
2	Біг 30м.	с.	5,7±0,16	5,68±0,15	5,77±0,17	5.65±0.12
3	Стрибки в довжину з місця	см.	161,75±8,07	169,15±4,08	166,4±9,86	174.9±5.31
4	Човниковий біг (4х9 м.)	с.	11,23±0,30	11,15±0,29	11,35±0,87	10.79±0.20
5	Піднімання в сід за 1 хв.	разів	41,6±2,34	41,6±2,34	37,05±4,22	39.1±2.27
6	Згинання, розгинання рук в упорі	разів	16,6±2,18	17,15±1,69	14,65±2,26	14.95±2.16
7	Присідання на правій/лівій нозі	разів	16,4±2,16	16,9±1,82	15,6±2,34	16.55±1.71
8	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	разів	18,25±2,11	19±1,69	20,95±1,75	24±1.23

У студентів, що займалися за програмою підготовки черлідерів значно покращились показники з таких контрольних випробувань, як стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4х9 м.), нахил тулуба вперед з положення сидячи. У студентів, що займалися за традиційною програмою значних змін не відбулось.

Також, варто зазначити, що середній показник РФП зріс в обох групах, хоч показник приросту в експериментальній групі більш ніж у 2 рази більший ніж у контрольній, 7,6 балів і 3,6 балів відповідно (табл. 2).

Таблиця 2.

**Середній показник балів, набраних під час виконання
контрольних нормативів, по групах**

Групи	На початку	В кінці
Контрольна	60,5	64,1
Експериментальн	60,9	68,5

У студентів експериментальної та контрольної груп, які мали нижчий за високий рівень фізичної підготовленості середній показник не змінився. А у студентів, які мали середній та нижче за середній рівні фізичної підготовленості середній показник покращився. У студентів експериментальної групи ці зміни виражено більш яскраво.

Порівнявши результати дослідження та зробивши аналіз, використовуючи методи математичної статистики, ми отримали наступні результати, в яких значення t-критерію Стюдента в контрольній групі дорівнює 1,1; тоді як в експериментальній – 2,9. Значення t граничного в обох групах – 2,09.

Таким чином, у студентів контрольної групи показник t-критерію отриманий за формулою при розрахунках, менше t граничного. Це свідчить про те, що суттєвих змін середніх величин не відбулося. А у студентів експериментальної групи показник t-критерію більше за показник t граничного, це свідчить про те, що відмінність вибірових середніх показників достовірна, тобто зміни в значеннях середніх величин є суттєвими і пояснюються не випадковими закономірними обставинами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Провівши тестування фізичних якостей студенток I курсу ННІ іноземної філології ЖДУ імені Івана Франка можна зробити висновок, що майже половина від загальної кількості студентів (48%), що проходили тестування, мають середній рівень фізичної підготовленості, що відповідає оцінці задовільно, вище середнього рівня (оцінка добре) показали 30% студентів. Високий рівень підготовленості (оцінка відмінно) не мають жодна з досліджуваних і рівень нижче середнього (оцінка незадовільно) має 22% студенток.

Отримані дані створюють позитивні передумови для розробки оздоровчих програм для студентів в залежності від рівня фізичної підготовленості. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на порівняльний аналіз методик для оцінки рівня фізичної підготовленості серед студентської молоді та взаємозв'язок окремих тестів з фізичним станом та розробку оздоровчих програм.

За результатами отриманих даних нашого дослідження, ми робимо висновок, що заняття за програмою підготовки черлідерів, завдяки використанню акробатичних та танцювальних рухів, елементів гімнастики та інших засобів є більш ефективним для підвищення рівня фізичної підготовленості ніж традиційна навчальна програма з фізичного виховання для студентів ВНЗ. Хоч варто зазначити, що такі заняття потребують спеціальної матеріально-технічної бази.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В. Волков – К.: “Освіта України”, 2008. – 256 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України/ за ред. М.Д. Зубалія /, 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.
3. Клочко В.М. Положення і методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів. – Х. : ХНАМГ, 2007. – 29 с.
4. Круцевич Т.Ю., М.И. Воробьев Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – Киев: ТОВ “Поліграф-Експрес”, 2005. - 195 с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО “Фирма “Издательство АСТ”, 1998. – 272 с.

АНОТАЦІЇ

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМ. ІВАНА ФРАНКА

Крук М.З.1, Крук А.З.2, Мацапура В.А.3

*1,2 Житомирський державний університет імені Івана Франка
3 Комунальний вищий навчальний заклад "Житомирський базовий
фармацевтичний коледж ім. Г.Ф. Протасевича"*

У статті представлено дослідження рівня фізичної підготовленості студентів ННІ іноземної філології ЖДУ ім. І. Франка та розглядається вплив занять з черліденгу на рівень фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, черлідінг, тестування, нормативи.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЖДУ ИМ. ИВАНА ФРАНКО

Крук Н.З.1, Крук А.З.2, Мацапура В.А.3

*1,2 Житомирский государственный университет имени Ивана Франко
3 Комунальний высшее учебное заведение "Житомирский базовый
фармацевтический колледж им. Г.Ф. Протасевича"*

В статье представлено исследование уровня физической подготовленности студентов УНИ иностранной филологии ЖДУ им. И. Франко и рассматривается влияние занятий по черлидингу на уровень физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, черлидинг, тестирования, нормативы.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS ZSU NAMED AFTER IVAN FRANKO

Kruk M.Z., Kruk A.Z., Matsapura V.A.

*1,2 Zhytomyr State University named after Ivan Franko
3 Komunalnyy higher education institution "Zhytomyr base Pharmacy
College. GF Protasevich"*

This paper presents the study of physical fitness of students ESI hoped Foreign Languages ZSU named after Ivan Franko and dealing with the effects of cheerleading classes to the level of physical fitness of students.

Keywords: physical education, physical fitness, cheerleading, testing, standards.