

*Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П.
Житомирський національний агроекологічний університет
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова*

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ АГРАРІЇВ - ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

В статті представлений аналіз фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України.

Розкрито роль фізичної підготовленості студентів у формуванні здоров'я та функціонування цілісного організму. Доведено, що позитивні оцінки більшість студентів отримує тільки після спеціальних тренувань на тренажерах, гирьовим спортом, боротьбою, лижним спортом, кросовою підготовкою, легкою атлетикою, спортивними іграми,

відвідуванням додаткових занять з фізичної підготовки. Експериментально розкрито низький стан фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, студент.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів [11]. Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовувалися як під час навчальних, так і самостійних занять фізичними вправами. Використовуючи відповідні фізичні вправи та

регулюючи інтенсивність їх виконання, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію всіх систем організму, підвищувати рівень їх функціонування, тим самим забезпечувати високий рівень фізичної підготовленості студентів. В той же час, показники рівня фізичної підготовленості студентів дають підстави відстежити ефективність навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовленість - це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у навчальному процесі з фізичного виховання. Під час виконання студентом фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі його органи й системи організму [3, 10, 11]. Фізична підготовленість розглядається не тільки як функція рухового апарата, а і як функціонування цілісного організму [16]. Фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів з «безпечним» рівнем можуть служити як ціль для розвитку рухових якостей студентів з нижчими рівнями фізичного здоров'я. Очевидно, що фізична підготовленість, перш за все, повинна бути орієнтована на поліпшення здоров'я студентів і лише опосередковано на результати рухових тестів [5]. Аналіз спеціальної літератури [3, 8, 10, 12] показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання у ВНЗ підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді. Фізична підготовленість студентів показує, що рівень розвитку фізичних якостей у них є не однаковим. Позитивні оцінки більшість студентів отримує тільки після спеціальних тренувань.

Сучасна система фізичного виховання у ВНЗ України спрямована на виконання тестів та нормативів з фізичної підготовки, які досить часто є не доступними для студентів з низьким та середнім станом фізичного здоров'я. Тому виникає необхідність переорієнтації сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ на оздоровчу спрямованість і лише опосередковано - на результати рухових тестів. Крім того, слід звернути увагу на те, що критерієм оцінки рухових якостей не повинна бути норма, основана на середніх стандартах фізичної підготовленості. Необхідно націлюватись на фізичну підготовку студента, яка відповідає рівню його здоров'я, збереженню працездатності та підвищенню фізкультурно-спортивної активності [3, 5, 6, 11]. У той же час в Україні повністю відсутні відомості про те, які результати рухових тестів повинні бути для студентів з «безпечним» рівнем фізичного здоров'я, який гарантує повну відсутність і ризик виникнення серцево-судинних захворювань, порушень опорно-рухового апарату та інших захворювань [6]. У той же час дослідження [14] показало істотне погіршення фізичної підготовленості осіб, що відрізняються по статі, зросту і соціальній належності. Не є винятком в цьому відношенні і студенти різних навчальних закладів [1, 3, 4, 9, 7, 10, 13 та ін.]. Причинами такої несприятливої ситуації, що робить істотний вплив на загальний функціональний стан і рівень здоров'я майбутніх фахівців, є

різке зниження їхньої рухової активності, нераціональне співвідношення між об'ємами розумового і фізичного навантажень, недотримання принципів здорового способу життя [3].

Цілим рядом авторів [1, 2, 3, 6, 10, 13 та ін.] відзначається низький рівень фізичної підготовленості студентської молоді в більшості регіонів України, що відповідає 1-3 балам оцінки фізичної підготовленості. За даними А.І. Драчука [7] виявлено, що понад 45 % студентів ВНЗ не виконують програмних вимог, а саме: 1) 17-20 % не виконують нормативи з швидкісно-силових якостей, м'язової сили і спритності, 12-15 % - з інших видів вправ, що входять до контрольних тестів; 2) 28-34 % студентів третього курсу і 20-25 % четвертого курсу неможуть виконати нормативи тестів; 3) за показниками функціональної й фізичної підготовленості спостерігається значна неоднорідність величин показників: ЖЄЛ, бігу на 100 м і на 3000 м, підтягуванні на перекладині, човниковому бігу тощо. На низький рівень фізичної підготовленості студентів звертає увагу також О.О. Малімон [13]. За його даними найнижче розвинені сила, витривалість і швидкісно-силові якості. Дещо вищий розвиток мають гнучкість і швидкість. Студенти однієї вікової групи характеризуються неоднорідністю фізичної підготовленості. Загалом виявлено 37 % молоді, що має низький рівень фізичної підготовленості, 48 % - середній і 15 % - високий. Дослідження Г.Є. Іванової [9] показують, що рівень фізичної підготовленості студентів Луцького технічного університету «добрий» лише у 24,5 %, «задовільний» у 61 % і «незадовільний» у 14,5 %. В той же час встановлено [2], що у 30 % студентів чоловічої статі міста Львова рівень фізичної підготовленості не задовольняє сучасні вимоги. Дослідження, проведені В.Б. Базильчук [1] в Технологічному університеті Поділля, свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у юнаків та дівчат на першому курсі навчання і подальше його погіршення впродовж чотирьох років навчання у ВНЗ. Автор звертає увагу на факт, що виявлені результати рівня фізичної підготовленості студентів у більшості випадків вступають у суперечність із результатами досліджень, які проводили Г.Є. Іванова [9] та С.А. Савчук [15]. Вищезгадані автори виявили погіршення рівня фізичної підготовленості до третього курсу, а на четвертому - покращання. Суперечність отриманих результатів може бути пояснена тим, що в дослідженнях вищезгаданих авторів брали участь студенти різних курсів в один навчальний рік, а у дослідженнях В.Б. Базильчук - простежувалась динаміка рівня фізичного стану сталого контингенту студентів впродовж всіх років навчання.

Питання фізичної підготовленості студентів ВНЗ були також об'єктом дослідження ще багатьох авторів, а саме: М.І. Кравцова, Г.Д. Галайтатого, А.Н. Лакізи, А.К. Дудника, В.И. Максимченка, А.И. Діденка, А.Н. Колесник, Г.Є. Іванової, Т.Б. Кутек, Н.І. Фалькової, Г.П. Грибана, В.В. Романенка, О.С. Куца, СІ. Присяжнюка, М.О. Третьякова та інших, результати дослідження яких свідчать про погіршення стану фізичної підготовленості студентів впродовж чотирьох років навчання у ВНЗ.

Мета дослідження полягає у вивченні стану фізичної підготовленості студентів 1-М курсів протягом навчання у ВНЗ.

Методи та організація дослідження ґрунтуються на системно-порівняльному аналізі, вивченні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ та системі забезпечення оцінки фізичної підготовленості студентів. В експериментальних дослідженнях взяли участь студенти I-IV курсів ЖНАЕУ, які навчалися в основному навчальному відділенні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для оптимального визначення і нормування фізичних навантажень у навчальному процесі з фізичного виховання у ВНЗ важливе значення мають відомості про стан фізичної підготовленості студентів. Багаторічний досвід та наукові дослідження дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів ВНЗ закладається ще в ранні роки, в юності, а особливо під час навчання у школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, з яким рівнем здоров'я він прийде до ВНЗ, багато в чому буде залежати зміст і рівень навантаження на навчальних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, а в кінцевому результаті і рівень його фізичної підготовленості.

Навчальна програма з фізичного виховання спрямована лише на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь, удосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці, а питання формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у студентів «фізкультурно-оздоровча освіта і рухова активність упродовж всього життя» залишилася поза увагою як програми, так і викладачів кафедр фізичного виховання. Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей. У цілому структурну основу фізичної підготовленості студентів складає рівень розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості). Вищесказане дає підстави стверджувати, що на рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення і оснащення спортивної бази ВНЗ та стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи. Відомо, що фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей. Проведений аналіз фізичної підготовленості студентів ЖНАЕУ основного навчального відділення (табл. 1, 2) дає підстави стверджувати, що стан фізичної підготовленості студентів НУ курсів у цілому можна вважати незадовільним.

Таблиця 1

Узагальнені показники розподілу студентів-чоловіків за рівнем фізичної підготовленості (на прикладі ЖНАЕУ)

Рік навчання	Бали (% студентів)						Сума балів	Бал успішності
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»		
I	-	9,6	46,2	40,4	1,9	1,9	24,1	2,63
II	2,1	22,4	49,0	26,5	-	—	27,4	3,00
III	-	29,8	34,0	25,5	6,4	4,3	24,4	2,79
IV	2,1	23,4	51,1	17,0	4,3	2,1	26,2	2,96
Середні дані	1,0	21,0	45,1	27,7	3,1	2,1	25,5	2,84

Таблиця 2

Узагальнені показники розподілу студенток за рівнем фізичної підготовленості (на прикладі ЖНАЕУ)

Рік навчання	Бали (% студенток)						Сума балів	Бал успішності
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»		
I	—	2,1	20,8	41,6	29,2	6,3	16,9	1,83
II	-	4,5	50,1	38,6	2,3	4,5	21,9	2,48
III	4,3	12,8	10,6	38,3	23,4	10,6	19,0	2,08
IV	-	7,7	21,1	48,1	15,4	7,7	18,4	2,04
Середні дані	1,1	6,8	25,1	41,9	17,8	7,3	19,0	2,10

15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

Аналіз отриманих даних показує, що рівень фізичної підготовленості студентів чоловіків є суттєво кращим, ніж у жінок. Чоловіки I курсу показали при виконанні тестів 1,5-6,0 балів, II курсу - 2,3-6,6 балів, III курсу - 2,0-5,3 балів, IV курсу - 2,1-5,6 балів. У жінок результати дещо нижчі, а саме: I курс - 1,0-4,3 балів, II курс - 1,5-4,5 балів, III курс - 1,6-3,5 балів, IV курс - 1,2-3,2 балів. Порівняння наших досліджень із результатами досліджень цілого ряду авторів [1, 7, 9, 10, 13 та ІН.] показує, що значна кількість показників фізичної підготовленості студентів суттєво не відрізняється і є в основному незадовільною. Отримані нами дані підтверджують, що такий стан розвитку фізичних якостей властивий для більшості ВНЗ України різних регіонів.

За шкалою оцінки результатів випробувань, нами виділено шість рівнів фізичної підготовленості: високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький та дуже низький. Всі рівні оцінюються відповідними оцінками - 5-1 балів. Для студентів, які отримали за виконання всіх нормативів в сумі менше 9 балів нами було введено рівень фізичної підготовленості «дуже низький», за який виставлялася оцінка «0» балів. Дослідження підтвердили необхідність введення такої оцінки, тому що у чоловіків-студентів 1,9-4,3 % показали рівень фізичної підготовленості, який рівнявся сумі меншій 9 балів за виконання восьми нормативів (табл. 1). У жінок дані показники є ще нижчими: 4,5-10,6 % студенток попали у шкалу оцінки «0» балів (табл. 2).

Серед першокурсників і третьокурсників у чоловіків не виявлено жодного студента з високим рівнем фізичної підготовленості. На другому і четвертому курсі таких студентів нараховується 2,1 %. Впродовж навчання у ВНЗ кількість студентів з рівнем фізичної підготовленості вищим за середній має тенденцію до збільшення на другому, третьому і четвертому курсах. Якщо на першому курсі їх кількість складала 9,6 % від загальної кількості досліджуваних, то на старших курсах - збільшилась у два-три рази. Кількість студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості є найвищою на IV курсі (51,1 %), а найнижчою (34,0 %) на III курсі. На першому курсі вона складає 46,2 %, на другому курсі виявлено незначне збільшення чоловіків із названим рівнем фізичної підготовленості - 49,0 % (рис. 1).

На першому курсі навчання кількість чоловіків з нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості складала 40,4 % від загальної кількості досліджуваних. На другому курсі навчання їх кількість зменшилась до 26,5 %, на третьому - до 25,5 %, а на четвертому курсі - до 17 %. З поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості серед першокурсників виявлено 3,8 % студентів, на другому курсі такого рівня фізичної підготовленості зовсім немає, а на третьому суттєво збільшився до 10,7 %, на четвертому курсі до 6,4 %.

Отже, цілком очевидно, що впродовж чотирьох років навчання у ВНЗ рівень фізичної підготовленості чоловіків суттєво зростає до другого курсу, потім сповільнюється і стає нижчим, в порівнянні з другим курсом. На четвертому курсі знову спостерігається незначне підвищення. Найвищий рівень фізичної підготовленості у чоловіків спостерігається на другому курсі, а найнижчий - на першому. Отримані нами дані суперечать даним В.Б. Базильчук [1], в яких фізична підготовленість сповільнюється після першого курсу. У той же час результати фізичної підготовленості, отримані Є.О. Котовим [10], підтверджують наші дослідження щодо загального рівня фізичної підготовленості, але відносно якісних показників виявлені суттєві відмінності. У дослідженнях Є.О. Котова [10] не виявлено студентів з високим і вищим від середнього рівнем фізичної підготовленості, а в наших дослідженнях таких студентів виявлено 22,0 %.

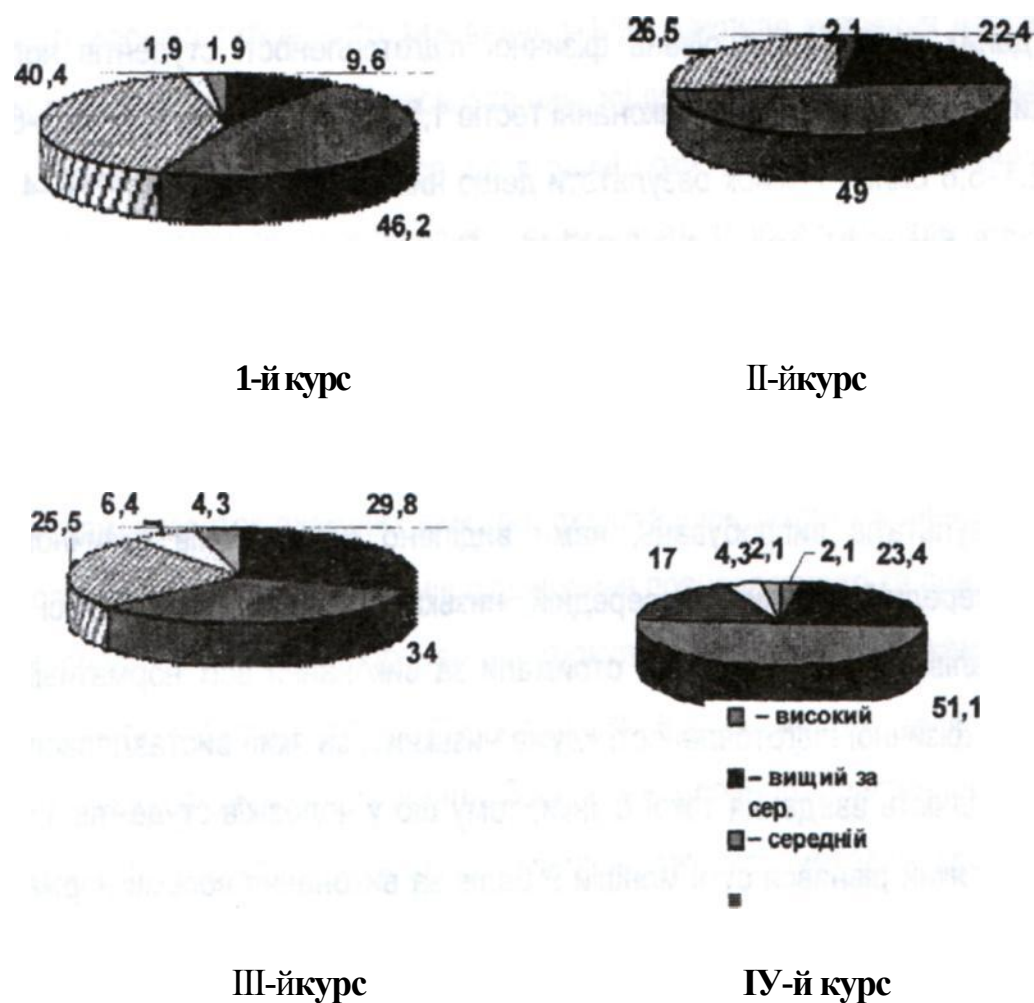


Рис. 1. Розподіл студентів на групи за рівнем фізичної підготовленості на різних курсах навчання

Кількість жінок із високим рівнем фізичної підготовленості упродовж навчання у ВНЗ практично відсутня, окрім третього курсу, де таких виявлено 4,3 %. У дослідження В.Б. Базильчук [1] з високим рівнем фізичної підготовленості 6,5 % складали студентки першого курсу, а в подальшому відбулося суттєве зниження студенток з високим рівнем фізичної підготовленості, а саме: на другому курсі на 5,1 %; на третьому курсі їх кількість зменшилась майже у двічі і становила 2,9 %; на четвертому році навчання відбулося зменшення до 1,5 %.

З рівнем фізичної підготовленості вищим за середній на першому курсі у загальній вибірці виявлено всього 2,1 % студенток, на другому курсі - 4,5 %, на третьому - 12,8 % і на четвертому - 7,7 % (рис. 2). Студенток із середнім рівнем фізичної підготовленості на першому курсі було 20,8 %, на другому - 50,1 %, на третьому - 10,6 %, на четвертому - 21,1 %. З нижчим за середній рівнем виявлено: на першому курсі - 41,6 %, на другому - 38,6%, на третьому - 38,3%, на четвертому - 48,1 %. Високий відсоток низького і дуже низького рівня фізичної підготовленості виявлений у студенток першого курсу - 35,5 %, найкращий у студенток другого курсу - 6,8 %. Ці дані суттєво відрізняються від даних отриманих В.Б. Базильчук [1], а також мають деякі відмінності від даних Є.О. Котова [10].

ВИСНОВКИ

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання можна зазначити, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості у різних авторів є різним, а у цілому він характеризує досить низький стан фізичної підготовленості студентської молоді



Рис. 3. Розподіл студенток на групи за рівнем фізичної підготовленості на різних курсах навчання

України, особливо жінок. Кількість жінок із поганою і дуже поганою фізичною підготовленістю на першому курсі у 9,3 рази перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Спостерігається висока тенденція студенток з такою фізичною підготовленістю на третьому і четвертому курсах навчання. Різниця показників у різних авторів може залежати від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ВНЗ, періоду тестування тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.Б. Базильчук. - Львів: ЛДІФК, 2004. -190 с.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / І.Р. Боднар. - Луцьк: ВДУ ім. Л. Українки, 2000. -19 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во Рута, 2009-594 с.
4. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. -Житомир: Вид-во Рута, 2008. -106 с.
5. Долженко Л. Прогностичні моделі фізичної підготовленості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я / Л. Долженко // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. - № 2. - 2006. - С. 89-91.
6. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я / Л. Долженко // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. - Вип. 9. - Т. 4. - Львів: НВФ «Українські технології», 2005. - С. 139-143.

7. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А.І. Драчук. - Львів: ЛДІФКС, 2001. - 20 с.
8. Єдинак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення: автореф. дис. ...канд. пед. наук / В.Д. Єдинак. - К.: УДУФВіС, 1997. - 24 с.
9. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.Д. Єдинак. - Луцьк, 2000. -21с
10. Катав С.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис.... канд. наук фіз. вих. і спорту / Є.О. Котов. - Луцьк, 2003. -178 с.
11. Кузнєцова О. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних лимгей / О. Кумда // Ммедасмртима наука України: зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. - Вип. б. - Т. 3. - Львів: НВФ «Українські технології», 2004. - С. 179-184.
- 12.Малімон О,О, Диференційований підхід у процесі Фізичного виховання студентів; автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту/ О.О. Малімон. - Луцьк: ВДУ ім. Л. Українки, 1999. -19 с.
13. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту / С.А. Савчук. Рівне: Рівн. держ. гуманіт. ун-т, 2002.18 с.
14. BuliczE., MurawowI. Zdrowieczlowiekaijegodiagnostyka.Efektyzdrowotneaktywnosciruchowej. -Radom: PolitechnicaR. 2003. - 533 s.

Аннотация. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П.

Состояниефизическойподготовленностистудентовво времяобучения в высшемучебном заведений.

В статьепредставленыйанализфизическойподготовленностистудентоввысшихучебных заведений Украины. Раскрыта роль физическойподготовленностистудентов в формированииздоровья и функционированииицелостногоорганизма.

Доказано, чтоположительныеоценкибольшинствостудентовполучаеттолькопослеспециальныхтренировок на тренажерах, гиревым спортом, борьбой, лыжным спортом, кроссовойподготовкой, легкойатлетикой, спортивными играми, посещениемдополнительных занятий. Экспериментальнораскрытооченьнизкоесостояниефизическойподготовленностистудентов.

Ключевые слова: физическаяподготовленность, физическоевоспитание, студент.

Annotation.GrygoriiGryban, OleksiiTymoshenko, PavloTkachenko. The physical fitness of students while studying at university.

In this paper, the analysis of physical fitness of students at higher educational establishments in Ukraine is presented. The role of physical fitness of students in shaping the health and functioning the whole body is explicated. It is shown that the positive evaluation of most students is ascertained only after special training at the gym, weight lifting, wrestling, skiing, cross-country training, athletics, sports games, visiting additional training for all-round development. A very low state of physical fitness of students is experimentally determined.

Key words: physical education, physical fitness, student.