

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 18–20 РОКІВ**

*Сидорчук Т. В., Кошелева О. О.*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

**Анотація.** У статті представлено результати оцінки фізичної підготовленості та рухового віку студентів музичного ЗВО. Виявлено вікові та статеві відмінності у показниках, що можна використовувати при розробці критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні студентської молоді.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, руховий вік, студенти.

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтенсифікація навчального процесу, активізація творчої роботи, збільшення фізичних і розумових навантажень гостро поставили питання про активне впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову роботоздатність, сприяють підвищенню успішності студентів [3].

Проте, за науковими даними О. Головченко, І. Востоцької, І. Осіпової [1], Н.Л. Корж [5], О.О. Кошелевої [6], Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелової [7], останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді.

Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох чинників, основні з яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [2].

Тому викладач фізичного виховання повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які дозволили б йому обґрунтовано вирішувати питання оцінки фізичного стану студентів, зокрема, фізичної підготовленості, як його компонента, для нормування фізичних навантажень у процесі занять з фізичного виховання, щоб не допускати перевантаження тих, хто займається. Адже ефективне використання фізичних вправ не можливе без врахування відповідності інтенсивності та об'єму фізичних навантажень функціональним можливостям організму [8, 11, 12, 13].

Великі можливості в розподілі фізичних навантажень, врахуванні індивідуальних особливостей студентів має диференційований підхід, який

дає змогу кожному студентові працювати в оптимальному режимі і забезпечує найкращий оздоровчий ефект [10].

Отже, визначення показників фізичної підготовленості і, на їх основі, рухового віку студентів зумовлює актуальність експериментів в даному напрямі.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості та руховий вік студентів 18 – 20 років для диференціації фізичних навантажень в процесі занять фізичним вихованням.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 120 здобувачів освіти I – III курсів (60 юнаків та 60 дівчат), які навчаються у Дніпропетровській академії музики ім. М. Глінки.

**Результати дослідження.** З метою оцінки фізичної підготовленості студентів нами застосовано методику «Перевір себе» Ю.М. Вавілова [9], що передбачає визначення показників сили за тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», швидкісно-силових здібностей за тестами «Стрибок у довжину з місця», «Піднімання тулуба в сід за 30 с», силової витривалості за тестом «Вис на перекладині», гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» та загальної витривалості за тестом «Біг на 1000 м». На основі отриманих даних розраховується руховий вік [9].

Зіставлення показників розвитку рухових якостей з нормативами, представленими у методиці, показало, що юнаки 18 – 20 років мають від’ємне значення розрахованих показників фізичної підготовленості (табл. 1). Це свідчить про невідповідність встановленим нормам.

За тестом «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» результати всіх юнаків знаходяться у діапазоні задовільного рівня. За тестом «Стрибок у довжину з місця» - на хорошому рівні. Піднімання тулуба в сід юнаки 18 і 19 років виконали на задовільні оцінки, юнаки 20 років – на хороші. У висі на

перекладині та нахилі тулуба вперед з положення сидячи результати також є задовільними. Біг на 1000 м виконаний на хороший результат. Загальний рівень фізичної підготовленості у юнаків 18 і 20 років складає по -0,23 ум.од., у юнаків 19 років – -24 ум.од. Це свідчить про задовільний результат.

Розрахунок рухового віку, проведений на основі визначення показників у рухових тестах, показав, що у юнаків 18 років руховий вік склав 34 роки, у юнаків 19 років – 33 роки, у юнаків 20 років – 32,3 роки. Слід зазначити, що піку фізичної підготовленості у тестах-вправах юнаки досягають до 21 року. Це пояснює тенденцію до зниження показника рухового віку з віком обстежених учасників, тобто можна прогнозувати, що показник рухового віку буде дещо знижуватися від 18 до 21 року. При цьому, слід відмітити, що отримані результати перевищують норму.

*Таблиця 1*

**Показники фізичної підготовленості юнаків 18–20 років ( $\bar{x} \pm S$ )**

Тест	Вік	Результат	Розрахований показник
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	18 (n=20)	30 ± 4,10	-0,29
	19 (n=20)	32 ± 3,15	-0,26
	20 (n=20)	33 ± 3,25	-0,25
Стрибок у довжину з місця, см	18 (n=20)	200 ± 10,24	-0,14
	19 (n=20)	210 ± 9,13	-0,12
	20 (n=20)	212 ± 9,22	-0,12
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	18 (n=20)	19 ± 2,14	-0,21
	19 (n=20)	20 ± 3,12	-0,20
	20 (n=20)	21 ± 2,42	-0,16
Вис на перекладині, с	18 (n=20)	40 ± 7,45	-0,27
	19 (n=20)	42 ± 8,15	-0,28
	20 (n=20)	43 ± 9,20	-0,28

Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	18 (n=20)	8 ± 2,10	-0,27
	19 (n=20)	6 ± 3,12	-0,40
	20 (n=20)	6 ± 3,20	-0,40
Біг на 1000 м, с	18 (n=20)	238 ± 16,15	-0,17
	19 (n=20)	235 ± 18,22	-0,19
	20 (n=20)	231 ± 18,50	-0,19
ЗРФП, ум.од.	18 (n=20)		-0,23
	19 (n=20)		-0,24
	20 (n=20)		-0,23
Руховий вік, років	18 (n=20)	34,0 ± 2,15	
	19 (n=20)	33,0 ± 3,10	
	20 (n=20)	32,3 ± 3,25	

За результатами дослідження А.М. Гурєвої [4], відхилення рухового віку від паспортного більше, ніж на 13 років свідчить про низький рівень здоров'я, що належить до небезпечної зони, діапазон відхилення 12 – 13 років є пограничним станом, «безпечний» рівень здоров'я та рухового віку складає 0 – 11 років у порівнянні з паспортним. Отже, юнаки 18 і 19 років відносяться до «небезпечного» рівня здоров'я і рухового віку, юнаки 20 років мають пограничні значення. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого впливу на фізичну підготовленість.

У дівчат 18 – 20 років (табл. 2) виявлена схожа тенденція у фізичній підготовленості: майже всі результати є від'ємними. За тестами «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «Вис на перекладині» виявлено задовільний рівень. Стрибок у довжину та біг на 1000 м виконані на хороші результати.

У тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с» виявлені хороші результати у 18- та 19-річних дівчат та задовільні у 20-річних.

Тест на гнучкість виконаний на задовільні оцінки дівчатами 19 та 20 років, і на хороші – дівчатами 18 років.

Загальний рівень фізичної підготовленості у студенток 18 років склав -0,12 ум.од., у студенток 19 років – -0,20 ум.од., що є хорошим рівнем, у студенток 20 років – -0,21 ум.од., що є задовільним рівнем.

Руховий вік у студенток 18 років склав 22 роки, у 19-річних – 23,5 років, у 20-річних – 24,5 років. Показники рухового віку дівчат відносяться до «безпечної» зони. У порівнянні з юнаками, дівчата мають тенденцію до збільшення рухового віку. З цього можна зробити висновок, що пік фізичної підготовленості дівчат приходить приблизно на вік 17 – 18 років, про що також свідчать вікові оцінні нормативи методики Ю.М. Вавілова. Це відповідає особливостям вікового розвитку жіночого організму.

Отримані дані визначення фізичної підготовленості та рухового віку студентської молоді дають підстави розробляти програми занять, спрямовані на розвиток рухових якостей, підбирати засоби цілеспрямованого впливу на «відстаючі» фізичні здібності, застосовувати диференційований підхід у фізичному вихованні студентів, заснований на розподілі тих, хто займається за ознаками приналежності до відповідного загального рівня фізичної підготовленості або рухового віку.

*Таблиця 2*

**Показники фізичної підготовленості дівчат 18–20 років ( $\bar{x} \pm S$ )**

Тест	Вік	Результат	Розрахований показник
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	18 (n=20)	12 ± 2,12	-0,25
	19 (n=20)	10 ± 3,15	-0,38
	20 (n=20)	10 ± 3,10	-0,33
Стрибок у довжину з місця, см	18 (n=20)	165 ± 18,25	-0,07
	19 (n=20)	160 ± 15,16	-0,09
	20 (n=20)	158 ± 16,10	-0,08
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	18 (n=20)	17 ± 3,10	-0,19
	19 (n=20)	17 ± 4,15	-0,15
	20 (n=20)	15 ± 4,05	-0,21

Вис на перекладині, с	18 (n=20)	32 ± 7,12	-0,24
	19 (n=20)	29 ± 6,22	-0,29
	20 (n=20)	25 ± 6,10	-0,36
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	18 (n=20)	14 ± 1,05	0,08
	19 (n=20)	10 ± 2,10	-0,23
	20 (n=20)	9 ± 2,14	-0,25
Біг на 1000 м, с	18 (n=20)	278 ± 10,10	-0,06
	19 (n=20)	280 ± 8,16	-0,06
	20 (n=20)	284 ± 7,22	-0,06
ЗРФП, ум.од.	18 (n=20)		-0,12
	19 (n=20)		-0,20
	20 (n=20)		-0,21
Руховий вік, років	18 (n=20)	22,0 ± 2,20	
	19 (n=20)	23,5 ± 2,14	
	20 (n=20)	24,5 ± 2,45	

Результати дослідження також дають підстави диференціювати величину фізичних навантажень у заняттях з фізичного виховання залежно від різниці між паспортним та руховим віком.

**Висновки.** З метою визначення критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів музичного ЗВО нами проведена оцінка фізичної підготовленості та рухового віку юнаків і дівчат 18 – 20 років. Виявлено, що рівень фізичної підготовленості юнаків 18, 19, 20 років є задовільним. Всі результати рухових тестів мають від’ємне значення і є нижчими за норму для відповідного віку. За показниками рухового віку юнаки 18 і 19 років відносяться до «небезпечного» рівня здоров’я і рухового віку, юнаки 20 років мають пограничні значення.

У дівчат 18, 19 років загальний рівень фізичної підготовленості є хорошим, у дівчат 20 років – задовільним. Показники рухового віку дівчат відносяться до «безпечної» зони. Загалом можна зробити висновок, що фізична підготовленість дівчат в більшій мірі відповідає віковим нормативам, ніж у юнаків.

Отримані дані можуть бути використані у практичній роботі викладача фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці програм фізичного виховання залежно від рівня фізичної підготовленості та рухового віку здобувачів освіти.

#### **Список літератури:**

1. Головченко О., Востоцька І., Осіпова І. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2014. №4 (76). С. 199–201.

2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.

3. Гунько П.М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. №8 – 9. С. 98-101.

4. Гурєєва А.М. Диференційований підхід у дозуванні фізичних навантажень у процесі фізичного виховання студенток різного рухового віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.02 / Дніпропетровськ, 2014. 21 с.

5. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 59 – 64.



6. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: дис. ... канд.наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2019. 294 с.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109 – 114.
8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие. 5-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2011. 348 с.
10. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 173 с.
11. Москаленко Н., Кошелева О., Рузанов В., Решетилова В., Михайленко Ю. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. №1. С. 151 – 160.
12. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Попичко А.Ф., Лапко В.Г. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської наук. - практ. конф. Донецьк: ДонНУ, 2004. С. 351–357.
13. Сравнительный анализ уровней физической подготовленности и функционального состояния организма студентов инженерных специальностей / Марочкина Н.В., Гуренко А.С., Медведев С.Б. [и др.] Личность, семья и общество: общие вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXXV междунар. науч.-практ. конф. № 12 (35). Часть I. Новосибирск: СибАК, 2013. 126 с.