

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК СумДПУ ім. А.С. МАКАРЕНКА

Міщенко О.В., Ситник Р.М.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Анотація. У статті досліджується динаміка стану фізичної підготовленості студенток Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка з першого по четвертий курси, проводиться аналіз розвитку рухових якостей.

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей, підлітків і молоді дуже ослаблене, де близько 90% цього контингенту мають відхилення у стані здоров'я, про що свідчать дані Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України [2]. Особливе занепокоєння викликає молодь, яка у майбутньому буде представляти українську націю, буде наставниками учнів, своїх дітей. Саме робота державних закладів освіти у плані збереження здоров'я молоді повинна вестись на належному рівні, бо половину свого денного часу підрастаюче покоління проводить в цих закладах. А одним із шляхів зміцнення здоров'я є підвищення рухової активності, що і проходить на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз публікацій. Аналіз останніх публікацій з наведеної проблеми висвітлює стан фізичної підготовленості молоді у негативному руслі. Серед основних називаються: низька якість здорового способу життя [4], гіподинамія [3], стреси, генетичні розлади, несприятлива екологія; невідповідність школярів (майбутніх абітурієнтів вузів) дбати про свій фізичний стан, недостатній професіоналізм вчителів, розбіжність програм з фізичного виховання в школах і ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання у школах; недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу у ВНЗ; велика чисельність студентів у навчальних групах; недостатня інтенсивність та стандартність навантажень; зменшення до мінімуму рухових можливостей під час сесії [6].

Мета дослідження. Виходячи з вищевказаного, метою роботи було проаналізувати рівень фізичної підготовленості (ФП) студенток СумДПУ ім. А.С. Макаренка, прослідити динаміку підготовленості студентів вузу від курсу до курсу та визначити оціночні показники розвитку фізичних якостей у порівнянні з державними тестами [1].

Дослідження виконано згідно плану наукових робіт інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел з вказаної проблеми, тестування фізичної підготовленості та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні брали участь 1579 студенток I—IV курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка. Аналіз отриманих результатів свідчить про низькі показники здоров'я студентської молоді (рис. 1). Серед 1597 респондентів найвищого (5) рівня ФП не було взагалі. Четвертого (вище середнього) рівня було 62 особи, або 3,88%. Середній рівень становив 37,19%, тобто 594 респондента. Тенденцію до погіршення стану здоров'я показувало підвищення чисельності студенток у нижче за середній рівень ФП (731), що становило 45,77%. Останній, найнижчий рівень, становив 13,15%, або 210 респондентів.

Подальший аналіз результатів тестування дозволив виявити динаміку рівнів ФП по курсах (рис. 2), що підтверджує висновки науковців України про незадовільний стан шкільної системи фізичного виховання. Серед першокурсників з 476 обстежених 73, 53% склали дівчата першого (14,08%)

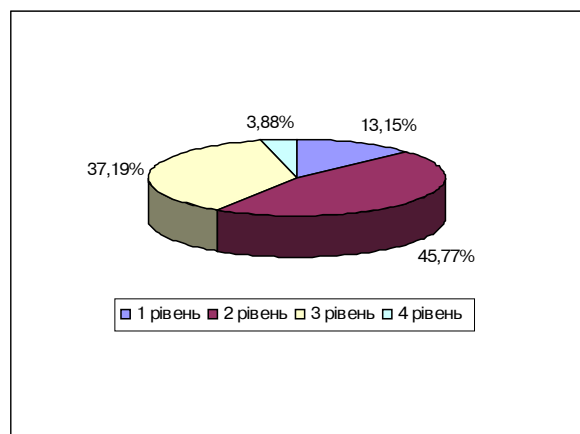


Рис. 1. Підсумки рівня фізичної підготовленості студенток СумДПУ ім. А.С. Макаренка на початок 2006 навчального року (у відсотках).

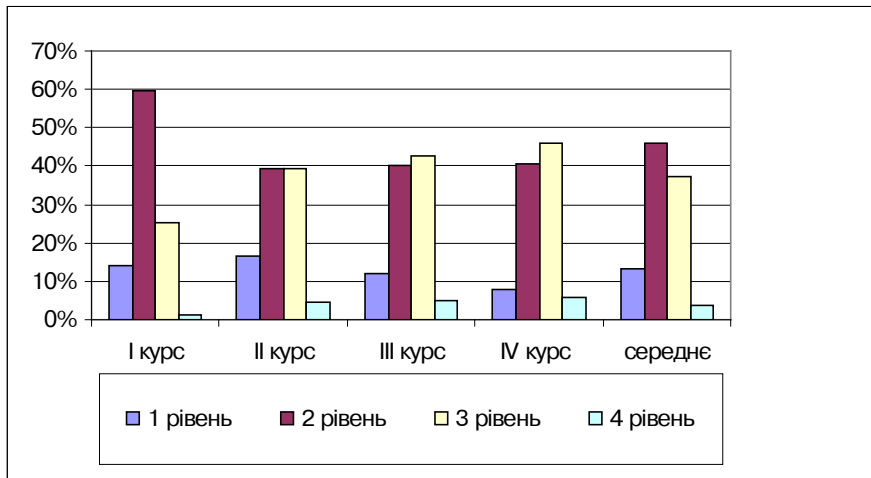


Рис. 2. Динаміка рівнів фізичної підготовленості за курсами студенток СумДПУ ім. А.С.Макаренка (у відсотках).

та другого (59,45%) рівнів (табл. 1). Після перебування у стінах педагогічного вузу ця чисельність дещо знижується. Так на другому курсі вона становить вже 55,95%, на третьому — 52,39%, а на четвертому — 48,4%. Тобто, завдяки регулярним заняттям фізичним вихованням чисельність груп з низьким рівнем

фізичного стану поступово зменшувалася. Пропорційно цьому підвищувалася кількість студенток середнього та вище за середній рівень ФП. Якщо на першому курсі третій та четвертий рівень становили 26,47%, то на другому ця цифра виросла до 44,06%, на третьому — до 47,61% і на четвертому — до 51,6%.

Таблиця 1

Рівні фізичної підготовленості студенток різних факультетів СумДПУ ім. А.С. Макаренка

Курс	Всього студенток	I рівень		II рівень		III рівень		IV рівень	
		Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
I	476	67	14,08	283	59,45	121	25,42	5	1,05
II	454	76	16,74	178	39,21	179	39,43	21	4,63
III	355	43	12,11	143	40,28	151	42,54	18	5,07
IV	312	24	7,69	127	40,71	143	45,83	18	5,77
Всього	1597	210	13,15	731	45,77	594	37,19	62	3,88

Таблиця 2

Середня оцінка результатів фізичної підготовленості студенток за виконання державних тестів

Курс	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Середній рівень ФП
1	1,55	1,02	1,64	2,48	2,04	0,98	3,3	2,13
2	1,74	1,24	1,9	3,26	2,86	1,28	3,85	2,32
3	1,87	1,33	2,18	3,44	2,97	1,38	3,88	2,41
4	1,33	1,21	2,12	3,43	3,37	1,28	3,78	2,5
Середнє	1,65	1,19	1,92	3,11	2,73	1,21	3,67	2,32

Примітки: T1 — витривалість (біг на 2000 м);

T2 — швидкість (біг на 100 м);

T3 — спритність («човниковий» біг 4x9 м);

T4 — сила (згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі);

T5 — сила м'язів тулубу (піднімання в сід);

T6 — швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця);

T7 — гнучкість (нахил тулуба вперед, сидячи)

Дані, представлені у таблиці 2, показують на середню оцінку, отриману студентами за виконання державних тестів, де максимальна оцінка була 5 балів. Найвищі оцінки на всіх курсах отримав тест на гнучкість, який в середньому становив 3,67 балів. Далі за рейтингом іде визначення сили м'язів плечового поясу — 3,11 балів; сила м'язів тулубу — 2,73 бали; спритність — 1,91 бали; загальна витривалість — 1,65 балів; швидкісно-силові здібності — 1,21 балів; швидкісні здібності — 1,19 балів. Це вказує на негармонійність розвитку фізичних якостей, найгіршими з яких є швидкісно-силові та швидкісні, а кращими — гнучкість. Тобто, розвитку швидкісних властивостей організму дівчат приділяється недостатньо уваги. Характерним є те, що майже за всіма тестами, крім визначення сили м'язів тулубу, найвищі результати були у третьокурсниць, що знову вказує на позитивний вплив регулярних занять з фізичного виховання на розвиток фізичних якостей.

Негативним є низька середня оцінка ФП студенток для всіх курсів, яка склала 2,32 бала. Це означає, що стан здоров'я дівчат перебуває на межі норми і патологічних змін [5] у сторону посилення останніх. І це, після закінчення вищого навчального закладу, призведе до погіршення стану здоров'я в цілому, бо такий дієвий чинник як рухова активність випаде з поля зору у більшості випускників у зв'язку з ліквідацією фактора впливу викладача на відвідування занять з фізичного виховання.

Висновки

1. Низький рівень розвитку фізичних якостей першокурсниць вказує на негативну роботу з фізичного виховання у шкільних закладах.
2. Рівень фізичної підготовленості студенток СумДПУ ім. А.С. Макаренка в цілому є низьким, де при п'ятибальному рівні оцінка в середньому є 2,32 бали, що відносить їх до групи ризику щодо стану здоров'я.
3. Фізична підготовленість студенток від курсу до курсу покращується, що вказує на позитивний

навчально-виховний процес з фізичного виховання у вузі.

4. У процесі фізичного виховання студенток необхідно приділяти увагу розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості, що у підсумку приведе до збалансованого розвитку фізичних якостей та до зміцнення здоров'я взагалі.

Наступні дослідження будуть направлені на удосконалення розвитку спритності, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості за допомогою корегування занять фізичного виховання у сторону посилення впливу вищезазначених фізичних якостей.

Список літератури

1. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України*. Постанова КМУ від 15.01.1996р. № 80. — К. — С.19.
2. *Інструктивний лист* комітету з фізичного виховання та спорту МОН України за № 245 від 08.01.2004р.
3. *Наскальний В., Костенко О., Бочарова В.* Проблеми фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.10. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т.1. — С. 243—246.
4. *Раєвський Р., Смолякова І.* До проблеми здорового способу життя студентської молоді // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.10. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т.1. — С. 237—242.
5. *Теория и методика физического воспитания: Учеб. для вузов ФиС.* / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — Т.2. — С. 245.
6. *Череповська О.* Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді (на прикладі національного університету «Львівська політехніка») // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.10. — Львів: НВФ «Українські технології», 2006. — Т.1. — С. 270—275.

Надійшла до редакції 18.09.2007

Мищенко А., Ситник Р. Определение уровней физической подготовленности студенток СумГПУ им. А.С. Макаренко. В статье исследуется динамика состояния физической подготовленности студенток Сумского государственного педагогического университета им. А.С.Макаренко первого по четвертый курсы, проводится анализ развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки.

Mischenko O., Sytnik R. Investigate of level the physical readiness of students of the Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko.

The article is devoted to research a condition of physical readiness of students of the Sumy state pedagogical university named after A.S. Makarenko. Explore the matter of dynamics the physical state from first to four coursers. Analysis of development of physical quantity is investigated

Key words: physical readiness, students.