

УДК 796.015.132:378.091.212

DOI 10.31494/2412-9208-2018-1-2-281-287

The level of physical preparedness of the first year students in the field of specialization “General physical education”

Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу зі спеціалізації “Загальна фізична підготовка”

Tatiana Samolenko,

candidate of sciences in physical education and sports, associate professor

<https://orcid.org/0000-0003-4102-6322>

t_gold882@ukr.net

Alexander Apaychev,

candidate of science in physical education and sports

<https://orcid.org/0000-0002-8070-6788>

alex8709@ukr.net

Kyiv National University of Trade and Economics

✉ 19 Kioto St.,
Kiev, 02156

Тетяна Самоленко,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Олександр Апайчев,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Київський національний торговельно-економічний університет

✉ вул. Кіото, 19, м. Київ, 02156

ABSTRACT

Strengthening and saving of students' health, increasing the level of their physical preparedness are the urgent tasks which confront the Ukrainian society. The motor activity, for students, who in higher educational institutions, is the main part of their healthy lifestyle and comprehensive development. To interest students to do sport are needed to use modern directions of physical education and to implement new methods of carrying out lessons. Consequently, students will be developing as advances identities. Exactly in student years boys and girls acquire habits of applying physical exercises for following the self-development and the improvement of activity level. The huge concern raises the annual increase of quantity of students, who for their health are related to the special medical group and are free from the physical education. It is important to mention the increasing role of physical culture in the educational system. In the article laid out the indicator results of the first year students' physical preparedness in the field of specialization “Common Physical Education”, accordingly to tests and standards, created by the Ministry of Youth and Sports of Ukraine. The estimation results of students' physical activity level allowed not only to identify the individual level of physical preparedness in each test task for the development of physical qualities but also the whole groups and departments. The results show that that the most difficult for students to pass physical standards with the endurance. Also, 15.7% of students have not been ready at all to pass the standard testing and had the low level of individual motor qualities. The successful delivery of testing standards requires the regular exercises, where students in the process of preparing have to spend more time for motor activity.

Key words. Standards, level, student, test, testing, physical preparedness.

Вступ. Здоров'я студентської молоді є важливою темою обговорення на державному рівні, при цьому відзначається, що фізична діяльність є компонентом у збереженні й зміцненні здоров'я студентів під час навчання в вищому закладі. Фахівці фізичної культури і спорту зазначають, що одним із головних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів Т. Круцевич, 2011; Е. Грязева, М. Жукова, О. Кузнецов, Г. Петрова, 2013; Г. Бойко, Д. Міщук, 2016, 2018.

Для студентів вищих навчальних закладів рухова активність є основною складовою їх здорового способу життя та всебічного розвитку. Регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність освітньої діяльності. Велике занепокоєння викликає щорічне збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та звільнені від практичних занять з фізичного виховання.

У дослідженнях багатьох науковців відзначено незадовільний стан здоров'я студентської молоді (С. Канішевський, 2007; Є. Захаріна, 2008; Т. Івчатова, 2011; О. Мартинюк, 2011; І. Вржесневський, 2011). Доведено, що впродовж всього терміну навчання у вищому закладі освіти чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп значно зростає. Близько 80% студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

У нефізкультурних вишах цьому сприяють заняття зі спортивною спрямованістю з різних видів. За даними вчених (Л. Гордієнко, 2003; Б. Акішин, 2008; І. Писанець, 2009; Д. Бойко, 2013), перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є урахування вільного вибору студентами виду спорту. У фізичному вихованні студентів тестування допомагає вирішенню низки складних педагогічних завдань: визначення розвитку рухових якостей, порівняння підготовленості студентів різного віку і статі; забезпечення об'єктивного контролю навчання студентів; проведення відбору для занять учнів тим чи іншим видом спорту (Ю. Д. Желєзняк, 2006).

Міністерство молоді та спорту України затвердило тести й нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, обов'язкового для учнів, студентів і військовослужбовців. Згідно з повідомленням прес-служби міністерства щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України передбачає виконання особами різної статі й віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їхньої фізичної підготовленості. Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість, а за результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький. Оцінка результатів здійснюється за таблицею нормативів е баллах від 2 до 5. У повідомленні зазначено? що починаючи з 2017 року проведення

щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України стане головним показником системи контролю стану фізичного розвитку та здоров'я населення України, сприятиме формуванню в населення України потреби в руховій активності, формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України.

Лист Міністерства освіти і науки України керівникам вищих навчальних закладів від 10.05.2017 року № 409 радить провести щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді та подати до органів управління освіти районних, районних у містах Києві та Севастополі державних адміністрацій, виконавчим органам міських рад звіт про результати до 28 жовтня 2017 року.

Згідно з наказом № 1330 від 17.05.2017 року слід увести в дію Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ до затвердження вченою радою університету, здійснювати у відповідності до інструкції проведення тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості, узагальнювати та подавати інформацію про результати проведення тестування.

Зв'язок з важливими науковими й практичними завданнями виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень КНТЕУ в межах науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури, викладачі кафедри працюють над розробкою теми "Дослідження особливостей фізичного розвитку студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості", затвердженої вченою радою КНТЕУ 30 листопада 2017 року, протокол № 4.

Метою дослідження є визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу зі спеціалізації "Загальна фізична підготовка". Завданням стало визначити рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу зі спеціалізації "Загальна фізична підготовка".

Методи та методики дослідження. Використовувались державні тести здобувачів вищої освіти, які відображають рівень розвитку фізичних якостей. Види тестів на витривалість; силу, стрибучість; швидкість; кондиційні здібності, та гнучкості.

Результати та дискусії. Тестування проводилось серед студентів першого курсу зі спеціалізації "Загальна фізична підготовка" у спортивному комплексі Київського національного торговельно-економічного університету (КНТЕУ). Тестування пройшли в травні 2017-2018 навчального року після закінчення другого семестру. Використовувались державні тести здобувачів вищої освіти – жінки 17 років; 18-20 років; 21-25 років. Види тестів: біг на 2000 м, хв.; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів, або стрибок у довжину з місця, см; підтягування у висі, лежачи, кількість разів або згинання і розгинання рук в упорі, лежачи, разів; біг на 100 м, с; човниковий біг 4x9 м, с; нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.

Заняття з фізичного виховання в КНТЕУ йдуть за секційною системою навчання. Студенти розподіляються по відділеннях з різною

спортивною спеціалізацією з урахуванням зацікавленості, попереднього рухового досвіду, наявності певної спеціальної підготовки. Кожен студент відвідує секційні заняття, які проводяться згідно з робочою програмою для груп. До тестування були допущені тільки ті студенти, які попередньо пройшли медичне обстеження, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час виконання тестів.

У тестуванні брали участь 152 студентки перших курсів зі спеціалізації “Загальна фізична підготовка”, з шести факультетів, на заняттях займаються тільки дівчата.

Загалом у дослідженні зі спеціалізації “Загальна фізична підготовка” на високий рівень фізичної підготовленості склали 14 студенток (9.2%), достатній – 61 студентка (4.1%), середній – 53 студентки (34.8%), низький – 24 студентки (15.7%).

Студентки з факультету ресторанно-готельного і туристичного бізнесу (ФРГТБ) спеціалізацію відвідує 31 дівчина, з них 16 років – 1, 17 – 6, 18-20 – 24.

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту 16 років – 1: перший тест склала на 4 бали, другий – на 2 бали; третій, четвертий, п'ятий виконала на 5 балів. Загалом, у дівчинки високий рівень фізичної підготовленості – 21 бал.

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту, 17 років – 6: перший тест склали 2 студентки на 2 бали, одна – на 3 бали, 3 студентки цей тест не виконали зовсім. Другий тест 2 студентки склали на 3 бали, 2 студентки – на 5 балів, одна – на 4 бали і одна – на 2 бали. Третій тест дві студентки склали на 4 бали, одна на 2 бали, дві на 3 бали, одна на 5 балів. Четвертий тест три студентки склали на 3 бали, одна – на 5 балів, дві – на 4 бали. П'ятий тест шість дівчат виконали на 5 балів, одна – не змогла виконати.

Здобувачі вищої освіти 18-20 років – 24: перший тест на 5 балів не склала жодна студентка, на 4 бали – 3 студентки, на 3 бали – 1, на 2 бали – 3, 17 студенток цей тест не склали зовсім. Другий тест на 5 балів здали 2 студентки, на 4 бали – 2 студентки, на 3 бали – 9, на 2 бали – 8, 3 студентки цей тест не склали зовсім. Третій тест на 5 балів не склала жодна студентка, на 4 бали – 1 студентка, на 3 бали – 6, на 2 бали – 11, 6 студенток цей тест не склали зовсім. Четвертий тест на 5 балів склали 9 студенток, на 4 бали – 7 студенток, на 3 бали – 5, на 2 бали – 2, одна студентка цей тест не склала. П'ятий тест на 5 балів склали 14 студенток, на 4 бали – 2 студентки, на 3 бали – 3, на 2 бали – 1, 4 студентки цей тест не здали.

Взагалі, в дослідженні студентів на високий рівень фізичної підготовленості склали 4 студентки, на достатній – 9, на середній – 11, на низький – 7.

З факультету обліку, аудиту, і інформаційних систем (ФОАІС) спеціалізація “Загальна фізична підготовка” відвідують 15 студенток, з них на високий рівень склали – 1; на достатній – 6; на середній – 5; на низький – 3.

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту 17 років – 9: перший тест на 2 бали –

1, 8 студенток цей тест не склали зовсім. Другий тест на 5 балів – 1, на 4 бали – 5, на 3 бали – 2; на 2 бали – 1. Третій тест на 5 балів не склала жодна студентка, на 4 бали – 2, на 3 бали – 6; одна студентка не змогла скласти цей тест. Четвертий тест на 5 балів – 5, на 4 бали – 3, на 3 бали – 1. П'ятий тест на гнучкість на 5 балів – 6, на 2 бали – 3 студентки.

Здобувачі вищої освіти 18-20 років – 6: перший тест на 4 бали склала 1 студентка, на 2 бали – 1, 4 студенток цей тест не склали зовсім. Другий тест на 4 бали – 1 студентки, на 3 бали – 1, на 2 бали – 4. Третій тест на 5 балів склала 1 студентка, на 4 бали – 1 студентка, на 3 бали – 1, 3 студентки цей тест не склали зовсім. Четвертий тест на 5 балів здали 2 студентки, на 3 бали – 3, на 2 бали – 1, П'ятий тест на 5 балів склали 2 студентки, на 4 бали – не склав ніхто, на 3 бали – 1, на 2 бали – 3.

3 факультету фінансів і банківських справ (ФФБС) спеціалізацію відвідують 8 дівчат, з них 17 років – 3, 18-20 років – 5.

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років), – 3: перший тест не виконала жодна студентка. Другий тест на 4 бали – 1, на 2 бали – 2. Третій тест на 4 бали – 1, на 3 бали – 2. Четвертий тест на 5 балів – 1, на 3 бали – 1, на 2 бали – 1. П'ятий тест на гнучкість на 5 балів – 3 студентки.

Здобувачі вищої освіти (18-20 років) – 5: перший тест на 3 бали склала 1 студентка, 4 студентки цей тест не склали зовсім. Другий тест на 3 бали – 2, на 2 бали – 3. Третій тест на 3 бали – 3, дві не виконали тест. Четвертий тест на 5 балів склали 4 студентки, на 3 бали – 1. П'ятий тест на 5 балів склали всі 5 студенток.

Таким чином, на високий рівень не виконала жодна студентка; на достатній – 5; на середній – 2; на низький – 1.

3 факультету економіки, менеджменту і психології (ФЕМП) спеціалізація “Загальна фізична підготовка” відвідують 20 студенток, з них 17 років – 6, 18–20 років – 13, 36 років – 1.

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років), – 6: перший тест на 2 бали склали 3 студентки, 3 – не виконали зовсім. Другий тест на 5 балів – 1, на 4 бали – 3, на 2 бали – 2. Третій тест на 3 бали – 3, на 2 – 1, 2 – не склали тест. Четвертий тест на 5 балів – 4, на 4 бали – 2. П'ятий тест на 5 балів – 5, на 4 бали – 1 студентка.

Здобувачі вищої освіти (18-20 років) – 13: перший тест склали на 4 бали – 1, на 3 бали – 6 студенток, на 2 бали – 4, 2 студентки цей тест не склали зовсім. Другий тест на 5 балів – 1, на 3 бали – 5, на 2 бали – 6, одна не змогла скласти цей тест. Третій тест на 5 балів – 1, на 4 бали – 1, на 2 бали – 2, 5 – не склали цей тест.

Четвертий тест на 5 балів склали 2 студентки, на 4 бали – 4, на 3 бали – 3, на 2 бали – 1, 3 – не склали цей тест. П'ятий тест на 5 балів здали 7 студенток, на 4 бали – 2, на 3 бали – 4 студентки.

Особи зрілого віку одна і показала середній рівень фізичної підготовленості, 1 тест виконала на 2 бали, 2–5, 3–3, 4–5, 5–5.

Загалом, на високий рівень склали – 1; на достатній – 8; на середній –

7; на низький – 3 особи.

З факультету торгівлі і маркетингу (ФТМ) відвідує 16 студенток, з них на високий рівень склали – 3; на достатній – 5; на середній – 4; на низький – 4.

Здобувачі вищої освіти 18-20 років: перший тест на 5 балів склали – 1 особа, на 4 бали здали 3 студентки, на 3 бали – 2, на 2 бали – 2, 8 студенток цей тест не здали зовсім. Другий тест на 5 балів – 3, на 4 бали – 5, на 2 бали – 6, одна не змогла скласти цей тест. Третій тест на 5 балів – 1, на 4 бали – 2, на 3 бали – 2, на 2 бали – 3, 8 – не здали цей тест. Четвертий тест на 5 балів склали 8 студенток, на 4 бали – 2, на 3 бали – 5, на 2 бали – 1, 1 – не склали цей тест. П'ятий тест на 5 балів склали 12 студенток, на 4 бали – 1, на 2 бали – 3 студентки.

З факультету міжнародної торгівлі і права (ФМТП) відвідують 64 студентки, на високий рівень здали – 5; на достатній – 29; на середній – 24; на низький – 6.

Здобувачі вищої освіти (18-20 років) – 64: перший тест на 5 балів не склали жодна студентка, на 4 бали – 9 студенток, на 3 бали – 10, на 2 бали – 19, 26 студенток цей тест не склали зовсім. Другий тест на 5 балів склали 11 студенток, на 4 бали – 13 студенток, на 3 бали – 22, на 2 бали – 18, Третій тест на 5 балів – 2 студентки, на 4 бали – 10 студенток, на 3 бали – 17, на 2 бали – 19, 15 студенток цей тест не здали зовсім. Четвертий тест на 5 балів здали 31 студентка, на 4 бали – 17 студенток, на 3 бали – 10, на 2 бали – 1, 4 студентки цей тест не склали. П'ятий тест на 5 балів склали 50 студенток, на 4 бали – 3 студентки, на 3 бали – 3, на 2 бали – 6, 2 студентки цей тест не склали.

Висновки. Успішне складання нормативів тестування вимагає регулярних занять, де студенти повинні в процесі підготовки більше часу відводити для рухової активності. Таким чином, на задовільному рівні залишилися результати студентів з витривалості. Зниженню цієї якості сприяє той факт, що заняття на повітрі починаються весною з травня, де незабаром починається прийняття тестів. Студенти не встигають удосконалити цю фізичну якість. Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження будуть спрямовані на розробку програми занять, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Журавель О. О. Проблема формування вмінь і навичок фізичного самовдосконалення студентів в сучасних умовах функціонування системи вищої освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 57-60.

2. Лист Міністерство освіти і науки України. Керівникам вищих навчальних закладів, щодо проведення фізичної підготовленості студентів та подання звітів про результати до 28 жовтня 2017 року. Київ. – № 409 від 10.05.2017.

3. Наказ № 1330 від 17.05.2017 року, Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ, Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ.

4. Постанови Кабінету Міністрів України "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" від

9 грудня 2015 року – містять доручення уряду місцевим адміністраціям та профільним міністерствам проводити щорічну оцінку фізичної підготовленості населення України з 2017 року.
<http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>.

References

1. Zhuravel, O. O. (2012). Problema formuvannya vmin i navychok fizychnoho samovdoskonalennia studentiv v suchasnykh umovakh funktsionuvannia systemy vyshchoi osvity. [Problem of formation of skills and abilities of physical self-improvement of students in modern conditions of functioning of the system of higher education], Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. № 3, 57–60. [in Ukrainian].

2. Lyst Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Kerivnykam vyshchyykh navchalnykh zakladiv, shchodo provedennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv ta podannia zvitiv pro rezultaty do 28 zhovtnia 2017 roku. Kyiv. – № 409 vid 10.05.2017.

3. Nakaz № 1330 vid 17.05.2017 roku, Tymchasovy poriadok provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv KNTEU, Kyivskiy natsionalny torhovelno-ekonomichnyi universytet, m. Kyiv.

4. Postanovy Kabinetu Ministriv Ukrainy "Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy" vid 9 hrudnia 2015 roku – mistiat doruchennia uriadu mistsevym administratsiiam ta profilnym ministerstvam provodyty shchorichnu otsinku fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy z 2017 roku.
<http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>.

АНОТАЦІЯ

Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Для студентів вищих навчальних закладів рухова активність є основною складовою їх здорового способу життя та всебічного розвитку. Зацікавити студентів цілеспрямовано займатися фізичною культурою, для цього слід використовувати сучасні напрямки фізичної культури, застосовувати нові методики ведення занять, тоді студенти будуть розвиватися як сучасні особистості. Саме в студентські роки юнаки і дівчата набувають навички застосування фізичних вправ для подальшого самовдосконалення і покращення фізичної підготовленості. Велике занепокоєння викликає щорічне збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання. Слід відзначити зростаючу роль фізичної культури в загальній системі освіти. У статті викладено результати показників рівня фізичної підготовленості студентів перших курсів зі спеціалізації "Загальна фізична підготовка", згідно тестам і нормативам, розробленими Міністерством молоді та спорту.

Результати оцінювання рівня фізичної підготовленості дозволили визначити не тільки індивідуальний рівень фізичної підготовленості студентів в кожному тестовому завданні з розвитку фізичних якостей так і цілих груп, та факультетів. Результати виявили наступне, що студентам найважче здавати норматив з витривалості, а 15,7% студентів зовсім не були готові к здачі нормативів тестування, та мали низький рівень розвитку окремих рухових якостей.

Успішна здача нормативів тестування вимагає регулярних занять, де студенти повинні у процесі підготовки більше часу відводити для рухової активності.

Ключові слова. *Нормативи, рівень, студент, тести, тестування, фізична підготовленість.*