

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 15–16 РОКІВ ЗВО I-II РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

¹*Ажиппо Олександр, д.п.н., професор, ¹Кузьменко Ірина, к.фіз.вих., доц.,*

²*Корчевська Олена*

¹*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

²*Харківський національний медичний університет, Харків*

Анотація. У статті представлена оцінка рівня рухової підготовленості здобувачів вищої освіти. Здійснено порівняльний аналіз отриманих показників у статевому, віковому аспекті та порівняння з оціночною шкалою. Результати проведеного дослідження виявили, що рівень фізичної підготовленості студентів 15–16 років відповідає оцінці «задовільно».

Ключові слова: студенти, рівень фізичної підготовленості, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою навчального процесу у закладах вищої освіти, метою якого є підготовка здорових, гармонійно розвинених, високоосвічених, творчих особистостей, які здатні до високопродуктивної праці за обраним фахом та спроможні використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби і технології в повсякденній та професійній діяльності.

Одне із головних завдань фізичного виховання є зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Нажаль, серед сучасної студентської молоді в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я. За останні роки виявлено тенденцію збільшення кількості студентів з низьким рівнем здоров'я. З кожним роком збільшується кількість здобувачів освіти, які відносяться до спеціальної медичної групи [2, 3, 6, 11, 12, 17, 19].

Одним із складових показників здоров'я студентів є рівень їх фізичної підготовленості. Вивчення рівня фізичної підготовленості є важливим

завданням для покращення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Необхідність його оцінювання викликана потребою визначення оптимальних фізичних навантажень, доцільності вибору засобів, методів, методичних прийомів в системі навчальних занять [5, 7, 9, 18].

Незважаючи на те, що дослідженню рівня фізичної підготовленості студентської молоді присвячені роботи О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко [1], В. О. Жука, А. Ю. Тулінова [4], І. О. Кузьменко, Д. В. Куца, Ю. О. Іващенко [10], І. Сухенко [14], А. В. Чередніченко, І. Д. Руденко [15], N. V. Krivoruchko, I. P. Masliak, T. M. Bala, I. N. Skripka, V. I. Noncharenko [16] та ін., питання залишається актуальним і, на наш погляд, потребує подальшого вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури за науковою темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020-2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку фізичних якостей студентів 15–16-ти років ЗВО I–II рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 63 студенти 15–16 років, з яких: 15 юнаків та 17 дівчат, які навчаються на I курсі; 17 юнаків та 14 дівчат, які навчаються на II курсі.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості студентів 15–16 років визначався за показниками розвитку координаційних здібностей, швидкості, гнучкості, витривалості, сили та швидко-силових якостей.

Аналіз результатів розвитку рухових здібностей у статевому аспекті студентів 15 років представлений у таблиці 1.

Порівняння показників рівня розвитку фізичних якостей студентів 15 років у статевому аспекті

Стать / Показники	n	Юнаки	n	Дівчата	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	15	11,45±0,11	17	11,76±0,16	1,67	>0,05
Біг на 60 м, с	15	9,02±0,10	17	10,92±0,11	12,66	<0,001
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	15	7,33±0,93	17	9,88±0,69	2,19	<0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	15	37,27±2,92	17	34,29±2,27	0,80	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	15	20,00±2,01	17	7,94±0,60	5,75	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	15	197,67±6,18	17	161,45±3,44	5,12	<0,001
Біг продовж 6 хв., м	15	1230,00±42,17	17	891,18±32,25	6,37	<0,001

Розглядаючи дані човникового бігу 4x9 м та піднімання тулуба в сід за 1 хв. студентів I курсу у гендерному аспекті, необхідно зауважити, що юнаки виконують вправу краще, ніж дівчата, однак, достовірність відмінностей відсутня ($p>0,05$).

Порівнюючи результати бігу на 60 м та бігу продовж 6 хв. осіб 15 років у статевому аспекті, варто відмітити, що дані юнаків достовірно кращі, ніж показники дівчат ($p<0,001$).

Аналіз показників рівня розвитку гнучкості студентів I курсу у статевому аспекті, показав, що дівчата виконують вправу краще, ніж юнаки. Слід відмітити, що дані нахилу тулуба відрізняються достовірно ($p<0,05$).

Порівняння результатів згинання та розгинання рук в упорі лежачи і стрибка у довжину з місця виявило, що дані юнаків кращі, ніж дівчат. При цьому відмінності мають достовірний характер ($p<0,001$).

Порівняння результатів рухової підготовленості студентів II курсу у гендерному аспекті висвітлене в таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняння показників рівня розвитку фізичних якостей студентів 16 років у статевому аспекті

Стать / Показники	n	Юнаки	n	Дівчата	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	17	10,41±0,22	14	11,31±0,13	3,60	<0,001
Біг на 60 м, с	17	8,83±0,11	14	10,94±0,13	12,61	<0,001
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	17	7,53±1,16	14	9,57±0,88	1,41	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	17	38,12±2,15	14	34,71±1,88	1,19	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	17	22,71±2,39	14	9,29±0,57	5,47	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	17	218,80±6,60	14	166,57±4,22	6,67	<0,001
Біг продовж 6 хв., м	17	1317,65±35,33	14	996,43±45,19	5,60	<0,001

Аналіз показників човникового бігу 4x9 м та бігу на 60 м студентів 16 років відносно статі виявив, що результати юнаків достовірно кращі, ніж дівчат ($p < 0,001$).

Досліджуючи дані нахилу тулуба вперед з положення сидячи, необхідно зауважити, що дівчата виконують вправу краще, ніж хлопці. Однак, достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

Аналізуючи показники піднімання тулуба в сід за 1 хв. у досліджуваного контингенту стосовно статі, слід відмітити, що юнаки виконують вправу дещо краще, ніж дівчата. Однак, відмінності мають не достовірний характер ($p > 0,05$).

Розглядаючи результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця і бігу продовж 6 хв. студентів II курсу, визначено, що хлопці мають показники достовірно кращі, ніж дівчата ($p < 0,001$).

Порівняння результатів рухових здібностей юнаків 15–16 років відносно віку представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Вікові порівняння показників розвитку рухових здібностей юнаків 15–16 років

Вік / Показники	n	15 років	n	16 років	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	15	11,45±0,11	17	10,41±0,22	4,30	<0,001
Біг на 60 м, с	15	9,02±0,10	17	8,83±0,11	1,31	>0,05
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	15	7,33±0,93	17	7,53±1,16	0,13	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	15	37,27±2,92	17	38,12±2,15	0,23	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	15	20,00±2,01	17	22,71±2,39	0,87	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	15	197,67±6,18	17	218,80±6,60	2,34	<0,05
Біг продовж 6 хв., м	15	1230,00±42,17	17	1317,65±35,33	1,59	>0,05

Характеризуючи результати прояву координаційних здібностей осіб 15–16 років у віковому аспекті, варто зауважити, що дані човникового бігу 4x9 м у 16 річних студентів кращі, ніж у молоді 15 років. Слід відмітити, що показники мають достовірний характер відмінностей ($p < 0,001$).

Аналіз показників бігу на 60 м у досліджуваного контингенту стосовно віку виявив, що юнаки 16 років демонструють результати кращі, ніж п'ятнадцятирічні хлопці. Однак, відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Розглядаючи показники нахилу тулубу вперед з положення сидячи студентів I–II курсів, необхідно зазначити, що з віком спостерігається тенденція до погіршення результатів. Однак, достовірність відмінностей між показниками відсутня ($p > 0,05$).

Співставлення даних піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, бігу продовж 6 хв. у віковому аспекті показало, що студенти 16 років виконують вправи краще, ніж особи 15 років. При цьому, достовірність відмінностей між показниками відсутня ($p > 0,05$).

Аналізуючи дані стрибка у довжину з місця студентів 15–16 років відносно віку, слід відмітити, що юнаки 16-ти років демонструють результати кращі, ніж особи 15 років. При цьому, відмінності мають достовірний характер ($p < 0,05$).

Порівняння показників розвитку фізичних якостей дівчат 15–16 років відносно віку висвітлене в таблиці 4.

Таблиця 4

**Вікові порівняння показників розвитку рухових здібностей
дівчат 15–16 років**

Вік / Показники	n	15 років	n	16 років	t	p
$\bar{X} \pm m$						
Човниковий біг 4x9 м, с	17	11,76±0,16	14	11,31±0,13	2,22	<0,05
Біг на 60 м, с	17	10,92±0,11	14	10,94±0,13	0,11	>0,05
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	17	9,88±0,69	14	9,57±0,88	0,28	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів	17	34,29±2,27	14	34,71±1,88	0,14	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	17	7,94±0,60	14	9,29±0,57	1,62	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	17	161,45±3,44	14	166,57±4,22	0,94	>0,05
Біг продовж 6 хв., м	17	891,18±32,25	14	996,43±45,19	1,89	>0,05

Аналіз показників човникового бігу 4x9 м студенток 15–16 років у віковому аспекті виявив, що результати шістнадцятирічних дівчат достовірно вищі, ніж дівчат 15 років ($p < 0,05$).

Розглядаючи результати бігу на 60 м у досліджуваного контингенту стосовно віку, варто зазначити, що показники студенток 1 та 2 курсів

практично однакові і достовірності відмінностей не мають ($p > 0,05$).

Порівняння показників нахилу тулубу вперед з положення сидячи показало, що дівчата 15 років виконують вправу краще, ніж студентки 16-ти років. Однак, відмінності мають не достовірний характер ($p > 0,05$).

Досліджуючи дані піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця, бігу продовж 6 хв. слід відмітити, що дівчата 16 років демонструють результати вищі, ніж студентки 15 років. При цьому, достовірності відмінностей не має ($p > 0,05$).

Порівняння результатів човникового бігу 4x9 м у досліджуваного контингенту з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], виявило, що студенти 15–16 років виконують вправу на оцінку «задовільно».

Порівняння результатів розвитку швидкості осіб 15–16 років з оціночною шкалою за В. А. Романенко [13] показало, що юнаки 15 років виконують контрольну вправу біг на 60 м на оцінку «добре», хлопці 16-ти років – на оцінку «задовільно», дівчата 15–16 років – на оцінку «незадовільно».

Співставлення даних нахилу тулуба вперед з положення сидячи у досліджених з оціночною шкалою, представленою Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], виявило, що у студентів 15–16 років результати досить низькі і відповідають оцінці «незадовільно».

Порівнюючи показники піднімання тулуба в сід за 1 хв. студентів з нормами, запропонованими Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], слід зазначити, що результати відповідають оцінці «задовільно».

Порівняння даних згинання та розгинання рук в упорі лежачи з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], виявило, що студенти виконують вправу на оцінку «незадовільно».

Порівнюючи показники стрибка у довжину з місця з нормативною шкалою за Т. Ю. Круцевич із співавторами [8], необхідно зазначити, що юнаки 15–16 років виконують вправу на оцінку «добре», а дівчата – на оцінку «задовільно».

Порівнюючи показники розвитку витривалості осіб 15–16 років з нормативними оцінками, представленими В. А. Романенко [13], слід констатувати низький рівень витривалості досліджуваних, на що вказує оцінка «незадовільно» у контрольній вправі біг продовж 6 хв.

Таким чином, слід констатувати досить слабкий рівень фізичної підготовленості студентів, який, в середньому, відповідає оцінці «задовільно».

Висновки:

1. Аналіз показників рівня розвитку фізичних якостей студентів I–II курсів у гендерному аспекті показав, що результати юнаків вищі, ніж дівчат. Виняток становлять показники розвитку гнучкості, де результати кращі у дівчат. Слід відмітити, що розбіжності, у більшості випадків, носять достовірний характер ($p < 0,05$ – $p < 0,001$).

2. Розглядаючи результати розвитку рухових якостей осіб 15–16-ти років у віковому аспекті, слід зазначити, що з віком спостерігається тенденція до покращення результатів, за винятком показників розвитку гнучкості, які з віком погіршуються, та швидкості, які практично однакові, у дівчат. При цьому, результати відрізняються, в основному, не достовірно ($p > 0,05$).

3. Порівнюючи показники рівня рухової підготовленості досліджуваного контингенту з відповідними нормами, слід констатувати, що вони, в середньому, відповідають оцінці «задовільно».

Результати проведеного дослідження вказують на необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти I–II рівня акредитації.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку можуть полягати у пошуку шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-

практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 6–11.

2. Баламутова Н. М., Коломійцева О. Е. Моніторинг стану здоров'я студентів харківських вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2013. №1 (34). С. 56–59.

3. Герасименко С. Ю., Гурелич М. С. Визначення рівня соматичного здоров'я студенток 1-го курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 48–53.

4. Жук В. О., Тулінов А. Ю. Використання у повсякденному житті студентської молоді допоміжних засобів фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 103–109.

5. Коломійцева О. Е., Приходько Г. І. Ефективність використання Crossfit програми у фізичному вихованні студентів вишів. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез наукових доповідей ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції, 6 грудня 2019 року. Харків: ХДАФК, 2019. С. 14–16.

6. Корягін В. М., Блавт О. З. Оптимізація фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп засобами інноваційних технологій. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 108–116.

7. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №11. С. 56–59.

8. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

9. Кузьменко І. О., Бодянчук О. В. Оцінка рухової підготовленості та фізичного розвитку учнів 16–17 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2018. Випуск 154. Том II. С. 126–130.

10. Кузьменко І. О., Куций Д. В., Іващенко Ю. О. Розвиток силових здібностей студентів ВНЗ I–II рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 22 травня 2017 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017. С. 99–104.

11. Кулик Н. А., Гудим С. В. Рівень здоров'я студентів-першокурсників при вступі до закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. С. 144–152.

12. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету, 2012. № 2 (8) С. 92–97.

13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк: Изд-во Донецкого нац. ун-та, 2005. 290 с.

14. Сухенко І. Зміни показників фізичного стану студентів під впливом занять у спортивних секціях. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2 (70). 2019. С. 91 –96. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2019-2.016>.

15. Чередніченко А. В., Руденко І. Д. Фізичний стан студентської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2019. С. 218–255.

16. Krivoruchko N. V., Masliak I. P., Bala T. M., Skripka I. N., Noncharenko V. I. The influence of cheerleading exercises on the demonstration of

strength and endurance of 15-17-year-olds girls. *Physical education of students*, 2018, 22 (3): 127–133.

17. Masliak I., Bala T., Krivoruchko N., Shesterova L., Kuzmenko I., Kulyk N., Stasyuk R. and Zhuk V. Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452–458, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.s163.

18. Masliak I., Krivoruchko N., Bala T., Horchaniuk Y., Korchevska O. Efficiency of using cheerleading for flexibility development at female students of teacher training college. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 1), Art 27, 2019, pp. 178–184.

19. Krivoruchko N., Masliak I., Bala T., Shesterova L., Mameshina M., Kuzmenko I. & Kotliar S. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences (RJPBCS)*, №. 9 (4), 2018, pp. 1498–1506.