

## **ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

*Несен Олена, к.фіз.вих., Клименченко Вікторія*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
Харків*

**Анотація.** Стаття розкриває рівень розвитку фізичних якостей студентської молоді залежно від статі. Наведені дані педагогічного тестування студентів-філологів, дана оцінка показників фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, рівень, оцінка, тестування.

**Вступ.** У індивідуальному навчальному плані студентів закладів вищої освіти України існують обов'язкові дисципліни, та дисципліни за вибором, які суттєво розкривають зміст та особливості майбутньої спеціальності пошукувача освіти. Але незалежно від напрямку освіти, важливим елементом студентського життя залишається рухова активність. Тому, розклад багатьох факультетів, на сьогодні, налічує таку дисципліну як «фізичне виховання».

Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами, і сьогодні це стає вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді [6].

Питаннями фізичного виховання цієї верстви населення України займалися багато науковців. Так, Н. В. Криворучко [5] досліджувала вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Г. П. Грибан [2] з співавторами вивчали питання розвитку фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту. І. В. Кривенцова з співавторами [3, 4] вивчали та вдосконалювали методику викладання фізичного виховання з елементами фехтування, де приділяли багато уваги розвитку та контролю фізичних якостей студентів гуманітарних спеціальностей.

Бондаренко І. Г. [1], досліджуючи традиційну систему фізичного виховання, виявив недостатній рівень фізичної підготовленості студентської молоді: низький рівень розвитку швидкісних здібностей та витривалості, не відповідність функціональних можливостей студентів до навантажень.

Проведення та аналіз тестування фізичної підготовленості студентів дає змогу оцінити гармонійність розвитку основних фізичних якостей, відповідно до статевих і вікових особливостей їх розвитку, та за необхідності, здійснити корегування змісту та навантаження наступних занять [6].

На виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 9.12.2015 р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», враховуючи наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 р. № 4607, проводиться регулярно тестування фізичної підготовленості студентів ХНПУ імені Г. С. Сковороди, за прийнятими тестами [7].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди, державної реєстрації № 0114U003929.

**Мета дослідження** – встановити рівень фізичної підготовленості студентів ХНПУ імені Г. С. Сковороди, які навчаються на факультеті іноземної філології.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури з питання оцінки фізичної підготовленості студентів.
2. Провести педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей.
3. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів з урахуванням статі.

**Матеріали і методи дослідження.** У дослідженні брали участь студенти 2 курсу факультету іноземної філології у кількості 56 дівчат та 23 хлопці. Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури був

присвячений пошуку сучасної інформації стосовно тестування фізичної підготовленості студентів; педагогічне тестування налічувало проведення 7 тестових вправ: стрибок у довжину з місця, стрибок вгору поштовхом двох ніг з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині, біг на 100 метрів, човниковий біг 4x9 метрів та біг на 2000 метрів. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів відбувалося за державними нормами [7].

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами проведеного педагогічного тестування (табл.1) видно, що однорідність груп хлопців та дівчат варіюється з кожним тестовим нормативом.

Таблиця 1

**Результати виконання тестових вправ студентами**

Групи	Тестові вправи						
	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	Підйом тулуба в сід з положення лежачи, рази	Човниковий біг 4x9 метрів, с	Біг на 100 метрів, с	Біг на 2000/3000 метрів, хв.
	$\bar{X} \pm \sigma$						
Дівчата (n=56)	159,84± 20,70	37,78± 6,62	15,51± 8,51	35,03± 10,05	11,97± 1,08	18,41± 2,37	13,14± 2,17
v	17,70**	17,53**	52,94 <sup>1</sup>	28,68***	8,99*	12,85**	16,53**
Юнаки (n=23)	218,08± 23,47	57,36± 8,18	37,69± 6,84	43,92± 9,06	9,73± 0,67	14,14± 1,00	14,27± 2,75
v	10,75**	14,25**	18,14**	20,63***	6,86*	7,04*	22,99** *

Примітка:

\* - слабо виражена варіація показників

\*\* - середньо виражена варіація показників

\*\*\* - сильно виражена варіація показників

<sup>1</sup> - група не однорідна

Так, однорідність показників була визначено в тестах «човниковий» біг 4x9 метрів та біг на 100 метрів як у хлопців так і у дівчат, стрибок у довжину з місця та стрибок вгору з місця у хлопців. Результати же інших тестових вправ не були однорідними.

Переводячи отримані данні студентів у оціночну шкалу отримаємо досить низькі показники у більшості з тестових вправах (табл. 2).

Таблиця 2

### Оцінка фізичної підготовленості студентів

Групи	Тестові вправи						
	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	Підйом тулуба в сід з положення лежачи, рази	Човниковий біг 4x9 метрів, с	Біг на 100 метрів, с	Біг на 2000 метрів, хв
	Рівень підготовленості						
Дівчата (n=56)	низький	нижче середнього	низький	нижче середнього	низький	низький	низький
Юнаки (n=23)	низький	високий	середній	вище середнього	середній	нижче середнього	середній

Так, результати дівчат у 71,4% тестових нормативів відповідають «низькому», а у 28,6% – «нижче середньому» рівню.

Розглядаючи отримані результати хлопців за даними тестувань розподілились наступним чином: 14,3 % тестів хлопці відповідають «високому» рівню; 14,3 % – «вище середнього»; 42,8 % – «середньому»; 14,3 % «нижче середнього» та «низькому» рівню також 14,3 %.

**Висновки.** Отримані результати рівня фізичної підготовленості студентів ХНПУ імені Г. С. Сковороди 2 курсу факультету іноземної філології вказують на низькі показники дівчат та середні показники хлопців. Це спонукає до перегляду змісту та методик викладання дисципліни «фізичне виховання» з даним контингентом студентів.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** ми розглядаємо у пошуку нових шляхів підвищення зацікавленості студентів заняттями фізичними вправами та спонукання їх до фізичного вдосконалення.

### **Список використаної літератури**

1. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов. Физическое воспитание студентов. 2011. № 2. С. 10–13.

2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук В. М. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. Житомир, 2014. 400 с.

3. Кривенцова И. В. Повышение уровня общей выносливости будущих педагогов с помощью фехтовальных упражнений. Сборник статей 11 Международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». Белгород-Харьков-Москва, 2015. С. 114–116.

4. Кривенцова І. В. Клименченко В. Г., Іванов О. В., Блізнюк С. С. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у студентів, які займаються фехтуванням. Единоборства. 2018. № 2 (8). С. 42–50.

5. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2017. 262 с.

6. Кузнєцова Олена, Зубрицький Богдан, Сініцина Олена. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 147–152.

7. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.16 № 46465. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення 27.04.2020).