

## Дослідження та аналіз рівня фізичної підготовленості студентів ДНУ імені Олесея Гончара

Світлана Хотієнко

Дніпровський національний університет імені Олесея Гончара, Дніпро, Україна

**Мета:** дослідити та проаналізувати рівень фізичної підготовленості студентів ДНУ ім. О. Гончара.

**Матеріал і методи:** рівень фізичної підготовленості студентів визначався за допомогою тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, результати яких визначають рівень розвитку основних фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність. Студенти виконували 5 видів тестів.

**Результати:** отримані результати дозволили скласти динаміку рівня фізичної підготовленості студентів: високий, достатній, середній, низький, а також відповідну оцінку фізичного стану: відмінно, добре, задовільно, незадовільно.

**Висновки:** отримані дані свідчать про те, що більшість студентів мають середній та низький рівень фізичної підготовленості. У зв'язку з отриманими результатами запропоновано комплекс вправ для поліпшення стану фізичної підготовленості студентів.

**Ключові слова:** рівень фізичної підготовленості, державні тести, фізичне виховання, студенти, комплекс вправ.

### Вступ

Фізичне виховання є обов'язковою складовою частиною всіх освітніх систем. Пошук шляхів і засобів вдосконалення фізичного виховання учнівської молоді був і залишається одною з актуальних проблем у теперішній час. В успішному вирішенні даної проблеми зацікавлені усі структури соціуму [1].

Студентство є найбільш вразливою ланкою молоді, тому що стикається з рядом труднощів, що пов'язані зі збільшенням учбового навантаження, невисокою рухливою активністю, відносною свободою студентського життя. Студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, тому стан їх здоров'я є запорукою здоров'я усієї нації.

Фізичне виховання студентів відстає від зарубіжних аналогів по якості, спостерігається зниження інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Все вищепераховане позначається на рівні фізичної підготовленості студентів, їх здоров'ї і якості життя.

Будь-яка свідомо і цілеспрямована діяльність людини передбачає облік її результатів. Однією з форм такого обліку є нормативи. Вони виконують важливу роль у фізичному вихованні, що визначає його направленість і бажаний рівень фізичної і спортивної підготовки. Об'єктивна оцінка фізичної підготовки студентів проводиться на основі постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" [5].

В основі цього тестування, передусім – діагностика фізичної підготовленості студентів з наступним вживанням педагогічних заходів.

Таким чином, оцінка фізичної і функціональної підготовленості студентів університету є актуальною проблемою.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідженням рівня фізичної підготовленості присвячено багато наукових праць. Було визначено, що проблема фізичного стану та підготовленості студентів привертає увагу наукових дослідників.

Фізична підготовленість є найважливішим фактором, що визначає стан здоров'я і працездатність людини, його успіхи в оволодінні професійними вміннями та навиками, продуктивністю фізичної і розумової праці [3].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив зробити висновок, що в практиці педагогіки фізичної культури і спорту є достатньо досліджень оцінки загальної фізичної підготовленості студентів. Однак, не дивлячись на досвід, за дослідженнями С. М. Канішевського, Є. А. Захаріна, Є. І. Іванова, В. Л. Карпман, Н. А. Гудков відзначається незадовільний стан здоров'я студентської молоді, а також теоретичних та методичних умінь студентів вищих навчальних закладів. Важливою проблемою є посилення даної тенденції. Можна сказати, що в даний час галузь фізичного виховання у ВНЗ занепадає, незважаючи на ЗУ "Про фізичну культуру і спорт", Держстандарти, а також різноманітні інструкції та накази, що контролюють діяльність навчальних закладів з фізичного виконання.

Багато авторів, що досліджували проблему фізичної підготовленості студентів і провели оцінку за Державними тестами, висловили занепокоєність, адже рівень розвитку фізичної підготовки не відповідає нормам.

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Однією з головних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму є малорухливий режим, адже при фізичній активності підвищується неспецифічна стійкість організму до негативних впливів охолодження, перегріву, опромінення, обсягу інформації [4].

Результати досліджень науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю, а також про збільшення контингенту, що потрапляє до спеціальних медичних груп у процесі навчання [6].

Проте, фізичне виховання у ВНЗ повинно сприяти зміцненню здоров'я і розвитку рухових здібностей. Для вирішення цих завдань необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

**Мета дослідження:** аналіз рівня фізичної підготовленості студентів I–V курсів ДНУ ім. О. Гончара.

## Матеріал і методи дослідження

Було використано методи тестування, теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел.

У дослідженні брали участь 250 студентів віком 17–21 років, які навчалися на I–V курсах історичного, хімічного, біологічного факультетах Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара.

## Результати дослідження та їх обговорення

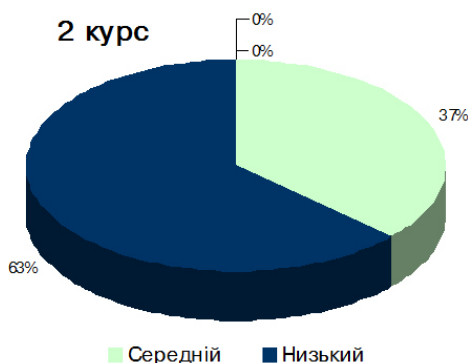
У зв'язку з науково-технічним прогресом у навчанні, система оцінки та контролю рівня фізичної підготовленості студентів у ВНЗ зазнала змін. А саме, Кабінетом Міністрів України було введено обов'язкове щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України [2].

У нашому дослідженні була проведена оцінка рівня фізичної підготовленості за результатами Державного тестування.



**Рис. 1.** Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсів

На рис. 1 видно, що рівень фізичної підготовленості студентів 1 курсів дуже низький. Це говорить про те, що у даної групи досліджуваних велике учбове навантаження та невисока рухлива активність, а також свідчить про те, що при навчанні в школі не було приділено значної уваги фізичному вихованню.



**Рис. 2.** Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 2 курсів

Серед студентів других курсів немає високого та достатнього рівнів підготовленості, переважає низький та середній – близько 63% та 37% відповідно.



**Рис. 3.** Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 3 курсів

Серед студентів 3 курсу переважно невеликий відсоток досліджуваних, що відповідають високому та достатньому рівням (приблизно 16% та 11% відповідно). Так само як і у 1 та 2 курсів, переважають середній та низький рівні фізичної підготовленості, однак результат студентів 3 курсу взагалі краще, адже їх заняття з фізичного виховання більш систематичні та регулярні.



**Рис. 4.** Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 4 курсів

На рис. 4 показано, що лише 10% студентів 4 курсів мають високий та достатній рівні фізичної підготовки, а решта 90% не задовольняє норми Державного тестування.

Студенти 5 курсів також мають дуже низький рівень фізичної підготовленості, що зумовлюється як учбовим навантаженням, так і незацікавленістю у фізичному вихованні.

Отже, за нашим дослідженням визначено, що найкращу фізичну підготовку мають 3 та 4 курси (рис. 6). Однак, з'ясовано, що більше 40% досліджуваних мають низький рівень підготовки, та не більше 16% – високий. Порівнюючи результати студентів, що проходили тестування, за гендерним розподілом, помічено тенденцію: юнаки мають більш високий рівень фізичної підготовленості, ніж дівчата, які, в свою чергу, мають низький та середній рівні фізичної підготовленості. Все це свідчить про те, що молодь недостатньо фізично підготовлена до виконання норм Державного тестування.



Рис. 5. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 5 курсів

Отже, з'ясовано, що студенти ДНУ ім. О. Гончара відносяться до групи ризику, тому потрібно застосовувати нові тренувальні програми, задля підвищення рівня фізичної підготовленості.

За результатами дослідження було з'ясовано, що студенти старших курсів мають кращу фізичну підготовленість, а студенти перших та других курсів – досить низьку. Це пов'язано з недостатньою кількістю годин фізичного виховання в учбовому процесі. При збільшенні кількості занять з фізичного виховання викладач має змогу надати більше теоретичних та практичних знань студентам, а також застосовувати різні методики для поліпшення фізичного стану, серед яких стретчинг, скіппінг, а також кардіотренування.

Дані види тренувань корисно впливають на фізичний стан людини, а також не потребують додаткового високо-вартісного устаткування. Завдяки використанню скіппінгу в системі фізкультурно-оздоровчих занять відбуваються позитивні зміни морфологічних та функціональних показників фізичного розвитку, розширюються функціональні можливості дихальної системи та зростає адаптація кардіореспіраторної системи до дозованого навантаження.

Однак для самостійних занять студентам бракує досвіду і недостатньо теоретичних і практичних знань для оволодіння даними методиками. Тому рекомендовано займатися з викладачем задля контролювання процесу занять і правильного дозування навантаження у відповідності до фізичного стану студента.

Отже, пропонуємо комплекс вправ з кардіотренувань, до якого входить п'ять вправ: "присідання зі стрибками", "підтягування ніг до грудей", "випад з підскоком", "планка зі віджиманням" та "вихід в упор лежачи з стрибком" [7].

"Присідання зі стрибками": встаньте прямо, ноги на ширину плечей, вирівняйте спину. Виконайте глибоке присідання. Стегна мають бути паралельно лінії підлоги. Вистрибуйте вгору. М'яко приземлитесь в положення присідання і відразу повторіть підскік. Зробіть 15–20 повторів.

"Підтягування ніг до грудей": прийміть упор лежачи на витягнутих руках, ноги на ширину тазу, а руки розташуйте трохи ширше плечей. Підтягніть коліно правої ноги до лівого ліктя, поверніться у вихідне положення. Потім аналогічно з іншою ногою. Зробіть 15–20 повторів.

"Випад з підскоком": встаньте прямо, ноги на шири-

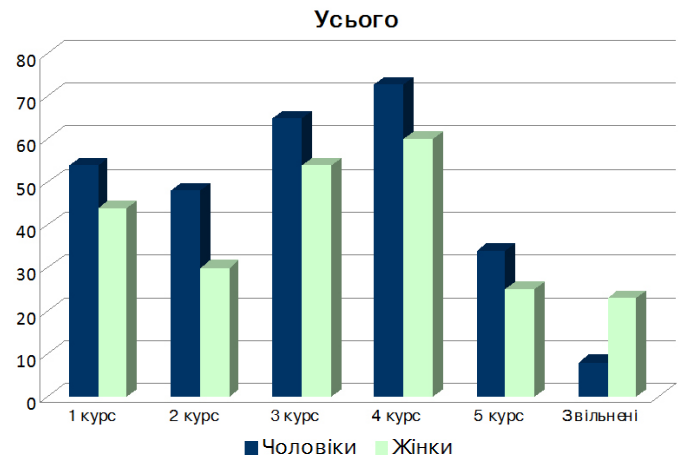


Рис. 6. Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 1–5 курсів

ну плечей, вирівняйте спину. Зробіть випад правою ногою вперед. Присядьте, глибоко вниз, коліно вперед. Відштовхніться від підлоги і підстрибніть, поміняйте положення ніг у повітрі і приземлитесь у випад лівою ногою попереду. Зробіть 10–15 повторень.

"Планка зі віджиманням": прийміть упор лежачи на ліктях, зберігайте пряму лінію від плечей до щиколоток. Підніміться в позицію віджимання на витягнутих руках, не прогинайтеся в попереку. Затримайтесь у верхній точці і поверніться у вихідне положення. Зробіть 15–20 повторів.

"Вихід в упор лежачи зі стрибком": встаньте прямо, ноги на ширину плечей. Глибоко сядьте, покладіть долоні перед собою. Потім зробіть стрибок назад, зробивши упор лежачи. У цьому положення зберігайте рівну лінію корпусу. Наступним різким рухом поверніться в положення присідання і відразу вистрибніть угору. Зробіть 10–15 повторень.

## Висновки

За результатами аналізу науково-методичної літератури, а також результатами тестування студентів можна констатувати те, що більше 40% студентів мають середній і низький рівні фізичної підготовленості. Тому студенти підпадають під групи ризику. Це пов'язано з недостатньою кількістю занять з фізичного виховання, а значить студенти мають недостатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань.

Отримані дані створюють умови для розробки нових програм в залежності від рівня підготовки.

Рекомендовані методики скіппінгу, стретчингу та кардіотренування. Також запропоновано комплекс вправ з кардіотренувань.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" передбачається подальше дослідження рівня фізичної підготовленості студентів.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.  
**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

## Список використаної літератури

1. Волков, В.М., Терещенко, О. (2006), *Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді: навч.-метод. посіб.*, Нора-Друк, Київ.
2. Зубалій, М.Д. (1997), *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України*, Київ.
3. Дрозд, О.В. (1998), *Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з ФвіС*, Київ, 24 с.
4. Дудорова, Л. (2004), "Динаміка структури фізичної підготовленості студентів", *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, ДОВ "Вінниця", Вінниця, С. 64-66.
5. Кабінет Міністрів України (2015), *Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, Постанова від 09 грудня 2015 року № 1045*.
6. Присяжнюк, С.І. (2005), "Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету", *Фізичне виховання в школі*, № 2, С. 49-52.
7. Синиця, С.В. (2010), *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: Навчальний посібник*, ПНПУ, Полтава.

Стаття надійшла до редакції: 03.01.2018 р.

Опубліковано: 28.02.2018 р.

**Анотація.** Светлана Хотієнко. Исследование и анализ уровня физической подготовленности студентов ДНУ имени Олеса Гончара. **Цель:** исследовать и проанализировать уровень физической подготовленности студентов ДНУ им. О. Гончара. **Материал и методы:** уровень физической подготовленности студентов изучался с помощью тестов и нормативов для проведения ежегодного оценивания физической подготовленности населения Украины, результаты которых определяют уровень развития основных физических качеств: сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость. Студенты выполняли 5 видов тестов. **Результаты:** полученные результаты позволили сложить динамику уровня физической подготовленности студентов: высокий, достаточный, средний, низкий, а также соответствующую оценку физического состояния: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно. **Выводы:** полученные данные свидетельствуют о том, что большинство студентов имеют средний и низкий уровень физической подготовленности. В связи с полученными результатами предложен комплекс упражнений для улучшения состояния физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** уровень физической подготовленности, государственные тесты, физическое воспитание, студенты, комплекс упражнений.

**Abstract.** Svitlana Hotienko. Research and analysis of the level of physical preparedness of Oles Honchar Dnipro National University students. **Purpose:** to study and analyze the level of physical preparedness of Oles Honchar Dnipro National University students. **Material & Methods:** the level of physical readiness of students was determined with the help of tests and standards for the annual assessment of the physical preparedness of the population of Ukraine, the results of which determine the level of development of the basic physical qualities: strength, endurance, speed, flexibility, agility. Students performed 5 types of tests. **Results:** obtained results made it possible to compile the dynamics of the level of physical preparedness of students: high, decent, medium, low, and also an appropriate assessment of the physical state: excellent, good, satisfactory, unsatisfactory. **Conclusion:** these data suggest that the majority of students are middle and low level of physical preparedness. In connection with the results suggested a set of exercises to improve the physical preparedness of students.

**Keywords:** level of physical preparedness, state tests, physical education, students, complex of exercises.

## References

1. Volkov, V.M. & Tereshchenko, O. (2006), *Kontrol i otsinka fizychnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi: navch.-metod. posib.* [Control and evaluation of physical preparedness of student youth: teaching method. Manual], Nora-Druk, Kyiv. (in Ukr.)
2. Zubalii, M.D. (1997), *Derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naseleння Ukrainy* [State tests and norms for assessing the physical preparedness of the population of Ukraine], Kyiv. (in Ukr.)
3. Drozd, O.V. (1998), *Fizychnyi stan studentskoi molodi zakhidnoho rehionu Ukrainy ta yoho korektsiia zasobamy fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys. kand. nauk z FviS* [Physical state of student youth of the western region of Ukraine and its correction by means of physical education: PhD thesis abstract], Kyiv, 24 p. (in Ukr.)
4. Dudorova, L. (2004), "Dynamics of the structure of physical preparedness of students", *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii: zb. nauk. pr.*, DOV "Vinnytsia", Vinnytsia, pp. 64-66. (in Ukr.)
5. Cabinet of Ministers of Ukraine (2015), *On Approval of the Procedure for conducting an annual assessment of the physical preparedness of the population of Ukraine, Resolution No. 1045 dated December 9, 2015.* (in Ukr.)
6. Prysiazhniuk, S.I. (2005), "Study of the level of physical preparedness of freshmen students of the National Agrarian University", *Fizychno vykhovannia v shkoli*, No. 2, pp. 49-52. (in Ukr.)
7. Synytsia, S.V. (2010), *Ozдорovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia: Navchalnyi posibnyk* [Health Aerobics. Sport and Pedagogical Improvement: Textbook], PNPU, Poltava. (in Ukr.)

Received: 03.01.2018.

Published: 28.02.2018.

## Відомості про авторів / Information about the Authors

**Хотієнко Світлана Вікторівна:** Дніпровський національний університет імені Олеса Гончара: м. Дніпро, проспект Гагаріна, 72, Україна.

**Хотієнко Светлана Викторовна:** Днепропетровский национальный университет имени Олеса Гончара: г. Днепр, проспект Гагарина, 72, Украина.

**Svitlana Hotiyenko:** Dnipro National University named after Oles Honchar: Dnipro, 72 Gagarin ave., Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0001-7210-9206**

**E-mail:** svetahotienko@gmail.com