

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.3.001.53-057.87

БАТЄЄВА Н. П.

Київський національний університет культури і мистецтв

Стан фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв

Анотація. Мета: провести аналіз стану фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв. **Матеріал і методи:** у дослідженні брали участь студенти I та II курсів Київського національного університету культури і мистецтв, які навчаються в інститутах: «кіно і телебачення», «готельно-ресторанна справа», «журналістика та міжнародні відносини». Загальна кількість студентів склала 136 осіб, віком 17–18 років, з яких 107 дівчат та 29 юнаків. Було використано методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури, проведено тестування рухових здібностей студентів для визначення їх рівня фізичної підготовленості; визначено середні показники результатів тестування. **Результати:** виявлено, що найбільш фізично підготовлені на момент дослідження студенти (юнаки та дівчата) II курсу Київського національного університету культури і мистецтв, рівень фізичної підготовленості студентів I курсу є недостатнім та відповідає оцінці «задовільно». Встановлено низький рівень у показниках силових підготовленості у студенток та студентів I курсу. **Висновки:** результати дослідження свідчать про необхідність удосконалення фізичної підготовки студентів I та II курсів Київського національного університету культури і мистецтв з дисципліни «фізичне виховання».

Ключові слова: фізична підготовленість, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, фізичне виховання, студенти, молодь.

Вступ. Фізична культура і спорт в учбових закладах є невід'ємною частиною формування загальної професійної культури сучасного фахівця [3]. Загальна мета ВНЗ – підготовка висококваліфікованих фахівців, здатних успішно адаптуватися на ринку праці у відповідності до вимог часу, цьому повинна також сприяти система фізичного виховання [11]. Зокрема, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», який прийнятий Верховною радою і затверджений Президентом України (17.11.2009) та набрав чинності з 1 січня 2011 року [4], фізичне виховання студентів визнане одним з головних напрямів упровадження фізичної культури серед студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаним забезпечити розвиток фізичних, моральних і вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок [1].

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю [8; 10; 13].

Оптимізація процесу фізичного виховання молоді вищих навчальних закладів є центральною проблемою методики. Його важливість пов'язана з тим, що за результатами тестувань в Україні лише 30–40% студентів виконують належні нормативи фізичної підготовленості. Таким чином, саме фізичне виховання у вищій школі сприятиме підвищенню рівня здоров'я студентства та його рухових здібностей [1].

Проблемам підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді, підвищення мотивації студентів до занять руховою активністю, застосування особливих методик були присвячені праці Л. С. Луценко, 2008; Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко, 2011; В. С. Мунтян, 2011 та інші. Однак усе більш актуальним стають питання апробованих і обґрунто-

ваних досліджень для практичного застосування, які б об'єднували виховну, оздоровчу і розвиваючу складові [1].

Фізичне виховання студентів культурно-мистецького напрямку має певні особливості. Необхідність підвищення рівня розвитку рухових якостей студентів Київського національного університету культури і мистецтв обумовлюється в подальшому високими вимогами професійної діяльності. Від рівня фізичної працездатності працівника, розвитку професійних важливих якостей залежить його фахова дієздатність [2]. Для кращої реалізації процесу підготовки студентів культурно-мистецького напрямку до професійної діяльності необхідно знання рівня їх фізичної підготовленості. Водночас спеціальних наукових досліджень з визначення рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв у літературі не виявлено, що і зумовило вибір теми наукового дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в рамках реалізації комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (державний реєстраційний номер 0113U001205).

Мета дослідження: провести аналіз стану фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилось у вересні-жовтні 2013/2014 навчального року на базі Київського національного університету культури і мистецтв. Були протестовані 136 студентів, з них 107 дівчат та 29 юнаків. Вік студентів склав 17–18 років. У дослідженні взяли участь студенти першого та другого курсів Київського національного університету культури і мистецтв, які навчаються в інститутах: «кіно і телебачення», «готельно-ресторанна справа», «журналістика та міжнародні відносини».

Були використані методи теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури, проведено тестування рухових здібностей студентів для визначення їх рівня фізичної підготовленості; визначено середні показники результатів тестування.



Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті проведених первинних тестових іспитів визначено рівень розвитку фізичних якостей студентів I–II курсів Київського національного університету культури і мистецтв (табл. 1, 2).

Аналіз результатів, відображених у табл. 1, свідчить про те, що достовірність розбіжностей існує між усіма показниками рівня фізичної підготовленості студенток 1-го та 2-го курсу.

Порівняння показників тестування дівчат I курсу з нормативними тестами дозволило встановити, що в загалом їх результати відповідають оцінці «задовільно». При цьому слід відмітити, що в тесті на визначення силового показника «стрибок у довжину з місця» вони отримали оцінку «незадовільно».

Аналогічне порівняння показників фізичної під-

готовленості дівчат II курсу з нормативними тестами дає можливість говорити про те, що результати в тестах на витривалість, швидкісно-силових здібностей, сили м'язів рук та черевного пресу відповідають оцінці «добре», але в тестах на гнучкість та силу ніг – «задовільно».

Таким чином, результати досліджень показали, що найбільш фізично підготовленими на момент проведення дослідження були студентки II курсу.

У табл. 2 представлені результати тестування студентів (юнаків) I–II курсів.

Аналіз результатів, наведених у табл. 2, свідчить про те, що достовірність розбіжностей існує між показниками витривалості, швидкісно-силових здібностей, сили м'язів ніг та черевного пресу.

Отримані показники при тестуванні юнаків I курсу

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студентів 1-го та 2-го курсів КНУКіМ (дівчата n=107), (p<0,05)

№	Тести	Групи		t _p	t _{кр}	p
		I курс (n=68)	II курс (n=39)			
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
1	Біг 1000 м, с	316,25±3,52	295,51±1,95	5,15	2,00	<0,05
2	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	17,72±0,2	19,25±0,32	4,05	2,00	<0,05
3	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	38,35±0,32	41,17±0,51	4,68	2,00	<0,05
4	Біг 100 м, с	15,95±0,15	15,25±0,19	2,89	2,00	<0,05
5	Стрибки у довжину з місця, см	168,55±1,81	181,33±2,76	3,93	2,00	<0,05
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16,13±0,29	14,27±0,48	3,31	2,00	<0,05

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовленості студентів 1-го та 2-го курсу КНУКіМ (юнаки, n=29), (p<0,05)

№	Тести	групи		t _p	t _{кр}	p
		I курс (n=17)	II курс (n=12)			
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
1	Біг 1000 м, с	253,33±3,81	232,10±2,50	4,59	2,00	<0,05
2	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	27,94±0,68	30,33±1,03	1,93	2,00	>0,05
3	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	46,47±0,78	49,51±0,45	4,35	2,00	<0,05
4	Біг 100 м, с	13,41±0,22	12,53±0,26	2,64	2,00	<0,05
5	Стрибки у довжину з місця, см	226,11±5,04	241,16±3,62	2,42	2,00	<0,05
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14,51±0,39	11,32±0,4	5,57	2,00	<0,05

і порівняння їх з нормативними тестами свідчать про те, що в тесті згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, результати відповідають оцінці «незадовільно»; біг на 1000 м, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи – «задовільно» та результати тесту в бігу на 100 м відповідають оцінці «відмінно».

Результати тестування юнаків II курсу дають можливість встановити, що показники в тестах на витривалість, силу рук та гнучкість у них відповідають оцінці «задовільно»; сили м'язів ніг та черевного пресу – оцінці «добре» та швидкісно-силових здібностей – оцінці «відмінно».

У цілому результати тестування виявили значну різницю у фізичній підготовленості між студентами першого та другого курсу навчання. Згідно нормативних оцінок (Л. П. Сергієнко, 2010) рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу відповідає «нижче середнього». Оскільки тестування проводилось у вересні, жовтні місяці, то, на наш погляд, низка проблем фізичного розвитку молоді полягає в недостатній реалізації вимог шкільної програми з фізично-

го виховання в старших класах загальноосвітніх шкіл.

Виходячи з вище зазначеного, маємо можливість зробити наступні **висновки**:

1. Встановлено, що найбільш фізично підготовленими на момент проведення дослідження були студенти та студентки II курсу.

2. Визначено, що у студенток КНУКіМ слабо розвинута гнучкість та сила ніг. Результати дослідження юнаків показали, що рівень показників тестів на витривалість, силу рук та гнучкість знаходяться на низькому рівні.

3. Для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв викладачам кафедри фізичного виховання необхідно більше уваги приділяти розвитку фізичних якостей та рухових здібностей.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у дослідженні змін рівня фізичної підготовленості студентів Київського національного університету культури і мистецтв, здійснених у процесі занять з фізичного виховання впродовж навчального року.

Список використаної літератури:

1. Воронов В. М. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / В. М. Воронов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 21–24.
2. Гах Р. В. Режимы тренировальных нагрузок студентов-экономистов первого года обучения / Р. В. Гах // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 3(41). – С. 36–39.
3. Журавлева И. Н. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ / И. Н. Журавлева, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2006. – № 10. – С. 27–29.
4. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України» («Урядовий кур'єр» № 2 від 06.01.2010 р.)
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта] В 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. : Методика физического воспитания различных групп населения. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Луценко Л. С. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Л. С. Луценко, Г. І. Приходько. – Х. : Нац. юрид. акад. України, 2008. – 7 с.
7. Мунтян В. С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений различного профиля / В. С. Мунтян // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 3. – С. 22–24.
8. Носков В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістичної орієнтованої професійної підготовки студентів : автореферат д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 / В. І. Носков. – Київ : 2002. – 30 с.
9. Остапенко Ю. О. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української Академії Банківської справи за період 2003–2010 років навчання / Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 41–43.
10. Остроушко С. В. Профессиональная направленность в физическом воспитании студентов в финансово-экономических специальностей : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / С. В. Остроушко. – Хабаровск : 1999. – 24 с.
11. Пилипей Л. П. Проектирование процесса физического воспитания студентов / Л. П. Пилипей // Физическое воспитание студентов : [научный журнал]. – Харьков : ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 79–84.
12. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.09.2014 р.

Опубліковано: 31.10.2014 р.

Аннотация. Батеєва Н. П. Состояние физической подготовленности студентов Киевского национального университета культуры и искусств. Цель: провести анализ состояния физической подготовленности студентов Киевского национального университета культуры и искусств. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие студенты I и II курсов Киевского национального университета культуры и искусств, обучающихся в институтах: «кино и телевидения», «гостинично-ресторанное дело», «журналистика и международные отношения». Общее количество студентов составило 136 человек в возрасте 17–18 лет, из которых 107 девушек и 29 юношей. Были использованы методы теоретического анализа и обобщения научной и методической литературы, проведено тестирование двигательных способностей студентов для определения их уровня физической подготовленности; определены средние показатели результатов тестирования. **Результаты:** установлено, что наиболее физически подготовленные на момент исследования студенты (юноши и девушки) II курса Киевского национального университета культуры и искусств, уровень физической подготовленности студентов I курса является недостаточным и соответствует оценке «удовлетворительно». Определен низкий уровень в показателях силовой подготовленности у студенток и студентов I курса. **Выводы:** Результаты исследования свидетельствуют о необходимости совершенствования физической подготовки студентов I и II курсов Киевского национального университета культуры и искусств по дисциплине «физическое воспитание».

Ключевые слова: физическая подготовленность, сила, скорость, выносливость, гибкость, физическое воспитание, студенты, молодежь.



Abstract. Batiieva N. State of the level of physical preparedness of students of the Kiev National University of Culture and Art. Purpose: analysis of physical fitness of students of the Kyiv National University of Culture and Arts. **Material and Methods:** the study involved students I and II courses of Kiev National University of Culture and Arts studying in institutions: "Film and Television", "hotel and restaurant business", "journalism and international relations." The total number of students was 136 persons aged 17–18 years, of which 107 girls and 29 boys. We used methods of theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical literature, conducted testing of motor abilities of students to determine their level of physical preparedness; found the average test results. **Results:** found that the most physically fit at the time of study, students (boys and girls) II year of Kiev National University of Culture and Arts, level of physical preparedness of students of I year is sufficient and appropriate assessment "satisfactory". Defined low level in terms of strength training at students and students of I course. **Conclusions:** the findings suggest the need to improve physical fitness of student's I and II courses of Kiev National University of Culture and Arts on discipline "Physical Education".

Keywords: physical preparedness, strength, speed, endurance, flexibility, physical education, students, youth.

References:

1. Voronov V. M. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 3, pp. 21–24. (ukr)
2. Gakh R. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 3(41), pp. 36–39. (ukr)
3. Zhuravleva I. N., Shesterova L. Ye. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2006, vol. 10, pp. 27–29. (rus)
4. Zakon Ukraini «Pro vnesennya zmin do Zakonu Ukraini «Pro fizichnu kulturu i sport» ta inshikh zakonodavchikh aktiv Ukraini» («Uryadoviy kur'er» № 2 vid 06.01.2010 r.) [Law of Ukraine "On Amending the Law of Ukraine" On Physical Culture and Sports "and other legislative acts of Ukraine"]. (ukr)
5. Krutsevich T. Yu. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and Methodology of Physical Education], Kyiv, 2003, 392 p. (rus)
6. Lutsenko L. S., Prikhodko G. I. Programa navchalnoi distsiplini «Fizichne vikhovannya» [The program of the course "Physical Education"], Kharkiv, 2008, 7 p. (ukr)
7. Muntyan V. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 3, pp. 22–24. (rus)
8. Noskov V. I. Osnovi psikhogigienichnogo zabezpechennya humanistichnoi oriyentovanoi profesynoi pidgotovki studentiv : avtoreferat d-ra psikhol. Nauk [Fundamentals psychogigienic providing humanistic oriented training students : Doctor of Science thesis], Kiv, 2002, 30 p. (ukr)
9. Ostapenko Yu. O., Ostapenko V. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, p. 41–43. (ukr)
10. Ostroushko S. V. Professionalnaya napravlenost v fizicheskom vospitanii studentov v finansovo-ekonomicheskikh spetsialnostey : avtoref. kand. ped. nauk [Professional orientation in physical education students in the financial and economic disciplines : PhD thesis], Khabarovsk, 1999, 24 p. (rus)
11. Pilipey L. P. Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], Kharkov, 2012, vol. 5, pp. 79–84. (rus)
12. Sergienko L. P. Sportivna metrologiya: teoriya i praktichni aspekti [Sports metrology: theory and practical aspects], Kyiv, 2010, 776 p. (ukr)
13. Shiyani B. M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv [Theory and methods of physical education in schools], Ternopil, 2001, Ch. 1, 272 p. (ukr)

Received: 10.09.2014.

Published: 31.10.2014.

Батєєва Наталія Петрівна: к. фіз. вих., Київський національний університет культури та мистецтв: вул. Щорса 36, м. Київ, 01133, Україна.

Батєєва Наталія Петровна: к. физ. восп., Киевский национальный университет культуры и искусств: ул. Щорса 36, г. Киев, 01133, Украина.

Nataliya Batiieva: PhD (Physical Education and Sport), Kiev National University of Culture and Arts: Shchorsa 36, Kiev, 01133, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8575-5506

E-mail: kyzim@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Батєєва Н. П. Стан фізичної підготовленості студентів київського національного університету культури і мистецтв / Н. П. Батєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 11–14. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.002

