

**Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток I-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток)***Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Інтерес і звичка до занять фізичною культурою та спортом у процесі навчання у вищих навчальних закладах характеризується чітко вираженим бажанням студентів досягти певних результатів у фізичному вдосконаленні, усвідомленням перспективи цих занять, глибоким розумінням того факту, що досягти успіхів у своєму фізичному розвитку неможливо без переборювання труднощів, без щоденних занять фізичними вправами. Успішне здійснення фізичного виховання студентів передбачає врахування їх індивідуальних особливостей, зокрема емоційно-вольових якостей, ступеня розвитку рухових дій.

Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти повинно обґрунтовуватися, передусім, реальним станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів. Проте, як показують наукові дослідження [3; 6; 7; 8], в абітурієнтів, котрі вступили на перший курс вищих навчальних закладів, простежується низька фізична підготовленість і невисокий рівень рухової активності.

Важливо відзначити, що в першокурсників відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності. Значний ритм навчання та способу життя в школі переходить до нової діяльності у вищому навчальному закладі, де діє велика кількість абсолютно нових факторів.

Рухова активність і здоров'я є важливими медико-соціальними показниками, тісний зв'язок між якими лікарі-практики спостерігають давно. Рухова діяльність має виняткове фізіологічне призначення, тому що рух є найбільш ефективним механізмом пристосування до навколишнього середовища [1]. У процесі ознайомлення зі станом фізичної підготовленості першокурсників викладачі фізичного виховання відзначають її низький рівень, особливо в жіночого контингенту. Така оцінка цілком справедлива, оскільки результати контрольних випробувань із фізичної підготовленості загалом значно нижчі, ніж ті вимоги, які визначаються шкільною та навчальною програмою і їх нормативними вимогами. Це до певної міри відображає рівень фізичного виховання в загальноосвітній школі. Поза сумнівом, на результатах контрольних випробувань позначається й той тривалий період напруженої розумової роботи, який був пов'язаний із випускними іспитами в школі та вступними конкурсними іспитами до вищого навчального закладу. Доцільно підійти до оцінки рівня фізичної підготовленості випускників шкіл із позицій організації режиму їх рухової активності.

У дослідженнях [2; 5; 7], які проводилися раніше, встановлено, що обсяг рухової активності студенток, її кількісні та якісні характеристики, режим організації безпосередньо визначали рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем, працездатності. Показано, що оптимально організований руховий режим студенток підвищує біологічну надійність функціонування систем організму, його стійкість до таких чинників, як напружені розумово-емоційні навантаження, характерні для заліково-екзаменаційних сесій.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити рівні рухової активності та фізичної підготовленості студенток I-х курсів і абітурієнток;
- 2) вивчити динаміку й зробити порівняльний аналіз рівнів рухової активності та фізичної підготовленості студенток I-х курсів і дівчат 11-х класів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У дослідженні використано такі методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, документації й узагальнення сучасного передового досвіду, педагогічне тестування (фремінгемська методика дослідження рухової активності людини та комплекс методик визначення фізичної підготовленості студенток), методи математичної статистики.

Дослідження проводилось у Волинському національному університеті імені Лесі Українки. Об'єкт дослідження – студентки I-х курсів (17–18 років) економічного, філологічного, фізичного факультетів, студентки романо-германської філології й дівчата 11-х класів. Усього обстежено 100 осіб (по 20 осіб із кожного факультету та 20 дівчат 11-х класів НВК № 9). Дослідження проводили протягом 2009/2010 навчального року.

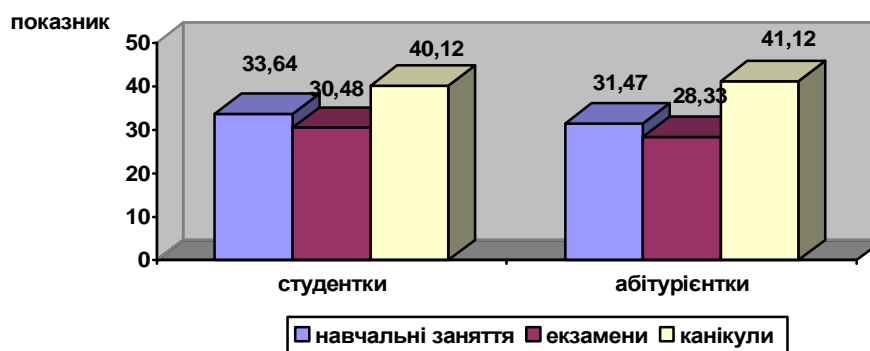
Аналізуючи отримані результати (табл.1, рис.1), слід підкреслити загальну подібність змін кількісних характеристик рухової активності в абітурієнок і студенток у різні періоди навчального року. Необхідно відзначити низький рівень рухової активності дівчат протягом більшої частини навчального року. Якщо прийняти рівень рухової активності в період канікулярного відпочинку за 100 %, то в період навчальних занять у всіх груп обстежених вона складає 51–65 %, а в період іспитів – 32–43,8 %. Навчальні навантаження, їх напруженість і організація є чинником, що істотно обмежує рухову активність абітурієнок і студенток.

Таблиця 1

**Середньодобовий обсяг рухової активності абітурієнок і студенток I-х курсів навчання в різні періоди навчального року**

Період навчального року	Основна група	
	студентки	абітурієнтки
Навчальні заняття	33,64	31,47
Екзамени	30,48	28,33
Канікули	40,12	41,12

Це засвідчує також наявність певних вад в організації рухового режиму студенток і абітурієнок у період навчальних занять та іспитів. Під час іспитів організації рухового режиму повинна приділятися особлива увага для зняття нервово-емоційної напруги й найшвидшого відновлення розумової працездатності.



**Рис. 1.** Середньодобовий обсяг рухової активності абітурієнок і студенток I-х курсів навчання (бали)

Друга особливість, яка розглядається в таблиці матеріалів на яку необхідно звернути увагу, – схожість середнього рівня рухової активності абітурієнок та студенток за всіма періодами навчального року. Для подальшого поглиблення питання необхідно розглянути деякі особливості організації рухової активності в навчальний день із заняттям (уроком) фізичного виховання, у день без нього й у вільний від навчальних занять вихідний день (табл. 2).

Таблиця 2

**Середньодобовий обсяг рухової активності в абітурієнок і студенток I-х курсів навчання в різні дні навчального тижня (бали)**

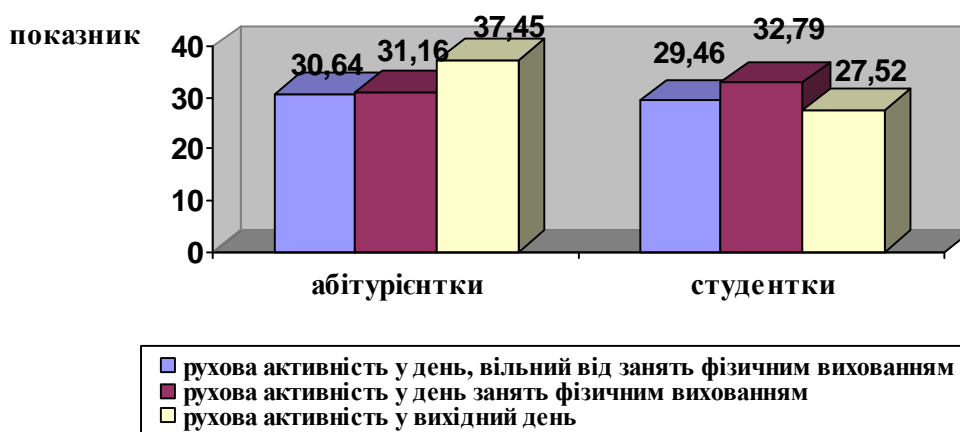
Група обстежуваних	Рухова активність у день, вільний від занять фізичним вихованням	Рухова активність у день занять фізичним вихованням	Рухова активність у вихідний день
Абітурієнтки	30,64	31,16	37,45
Студентки	29,46	32,79	27,52

Із представлених у табл. 2 даних видно, що рівень рухової активності абітурієнток і студенток у дні занять (уроків) із фізичного виховання неістотно відрізняється від її рівня в дні, коли такі заняття не проводяться.

Це дає змогу до певної міри диференціювати роль занять фізичним вихованням у загальному обов'язі рухової активності абітурієнток.

Більша різниця в абсолютних величинах рухової активності двох відповідних днів у студенток пояснюється тривалістю занять – 90 хв, тоді як у абітурієнток (школярок) – 45 хв (рис. 2.).

Рухова активність у вихідний день в абітурієнток перебуває приблизно на однаковому рівні з днями навчальних занять. У студенток у вихідний день рухова активність, як правило, знижується, причому істотно, порівняно з днем проведення занять із фізичного виховання. Отже, і в абітурієнток, і в студенток використання вихідного дня з оздоровчою, рекреаційною метою вимагає значних корективів.



**Рис. 2.** Середньодобовий обсяг рухової активності абітурієнток і студенток I-х курсів навчання (бали)

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що рівень фізичної підготовленості студенток низький. Отже, такий стан розвитку фізичної підготовленості молоді властивий для більшості регіонів України. Вік 17–21 років, який припадає на період навчання у ВНЗ, є критичним з огляду на етапність вікового розвитку моторики людини [1; 2; 3]. Цей період призначений для накопичення запасу фізичних кондицій, здібностей, необхідних для подальшої діяльності людини, коли вікова еволюція елементів біодинаміки має стабілізований і малоінтенсивний характер. Тому в період навчання у ВНЗ дуже важливо забезпечити високу моторну активність, різноманітність і складність рухових завдань. Протягом перших двох років навчання простежується покращення показників фізичної підготовленості, що зумовлено віковими змінами та певною регулярністю занять фізичною культурою. Вивчаючи фізичну підготовленість абітурієнток і студенток I-х курсів, ми виявили добрий її рівень лише у 24,5 %, задовільний – у 61 %, незадовільний – 14,5 %.

#### Висновки

1. Проведені дослідження фізичної підготовленості абітурієнток та студенток I-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки дали змогу встановити, що вона характеризується низьким рівнем. Низький рівень фізичної підготовленості студенток може бути зумовлений багатьма причинами: низькою якістю фізичного виховання в період шкільного навчання, нерациональним способом життя, зокрема низькою фізичною активністю, відсутністю стійкої мотивації й середніх стимулів для освоєння фізкультурних цінностей.

2. В абітурієнток і студенток I-х курсів навчання протягом більшої частини навчального року простежується обмежений рівень рухової активності – 48–50 %. В екзаменаційний період дефіцит рухів зростає до 66–68 %.

3. Зміст уроків і занять із фізичної культури, організація та методика їх проведення не ліквідують дефіцит рухів. Вільний час у вихідні дні абітурієнтами й студентами мінімально використовують для реалізації оздоровчих цілей та фізичного вдосконалення.

4. Рухова активність абітурієнток і студенток із різним рівнем здоров'я перебуває в прямому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній та спеціально організованій руховій діяльності.

5. Той факт, що рухова активність абітурієнток і студенток I-го курсу навчання виявилася приблизно однаковою, дає підставу зробити припущення про визначальне значення цього чинника у вирішенні питання про підвищення рівня фізичної підготовленості молоді, яка вчиться.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студенток і абітурієнток.

#### *Література*

1. Астахова Е. В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза / Е. В. Астахова // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – Москва ; Харьков : [б. и.], 1990. – С. 45–51.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 223 с.
3. Жуков М. Н. Изменение различных режимов двигательной активности на функциональное состояние организма студентов : автореф. дис. ...канд. пед. наук / М. Н. Жуков. – СПб., 1993. – 20 с.
4. Котченко Ю. Динамика снижения исходных показателей общей выносливости студентов первого курса / Ю. Котченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 59–63.
5. Кравцов М. І. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів / М. І. Кравцов // Матеріали 1 науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Л. : [б. в.], 1995. – С. 87–88.
6. Кравченко Л. С. Физическая подготовленность – основа адаптации к обучению в вузе / Л. С. Кравченко, В. Л. Щербина // Проблемы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. – Киев : [б. и.], 1989. – С. 21–22.
7. Кряж В. С. Динамика физического развития, физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе / В. С. Кряж, Е. С. Григорович, А. М. Трофименко // Тезисы докладов Международной научно-практической конференции “Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи”. – Минск : [б. и.], 1995. – Ч. 1. – С. 50–51.
8. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей / С. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 2 (6). – С. 46–49.

#### *Анотації*

*У статті показано, що вивчення рівня фізичної підготовленості й рухової активності дівчат випускного 11-го класу середньої школи (абітурієнток) допоможе вивчити роль визначаючих чинників рухової активності та визначити можливі шляхи її корекції для виховання всесторонньо й гармонійно розвинутої людини.*

**Ключові слова:** *рівень фізичної підготовленості, рухова активність, студентки, абітурієнтки.*

**Юрий Николаев, Сергей Николаев. Определение уровня физической подготовленности и двигательной активности студенток I-го курса обучения и девочек выпускных 11-х классов (абитуриенток).** *В статье показано, что изучение уровней физической подготовленности и двигательной активности девочек выпускных 11-х классов (абитуриенток) поможет изучить роль определяющих факторов двигательной активности и определить возможные пути ее коррекции для воспитания всесторонне и гармонически развитого человека.*

**Ключевые слова:** *уровень физической подготовленности, двигательная активность, студентки, абитуриентки.*

**Yurii Nikolaiev, Serhii Nikolaiev. Determining the Level of Physical Fitness and Motor Activity of Female School-Leavers and I-year Students.** *It is proved in the article that the study of level of physical fitness and motor activity of female school-leavers will help to learn the level of the moving activity determined components and to state the possible ways of its correction for the harmonious development of a person.*

**Key words:** *the level of the physical training, the moving activity, female students, school leavers.*