

Стан фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Стратегічними цілями фізичного виховання молоді є формування фізичного, морального й психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу та звички до самостійних занять фізкультурою й спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя [6; 7; 8; 9]. Важливим компонентом здоров'я молоді й основою подальшої працездатності є рівень фізичної підготовленості, від якого залежать рівень розвитку окремих фізичних якостей [3] та загальний індивідуальний рівень фізичної культури.

Вивчаючи індивідуальний рівень фізичної культури, який визначається показниками фізичної підготовленості, ми виходимо з того, що фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових якостей і навичок, результат фізичної підготовки. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей та навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини, а саме: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності [6]. На вивчення рівня фізичної підготовленості спрямовано праці сучасників [1; 2; 3; 4; 5], які зазначають, що стан досліджуваного питання вимагає детальнішого вивчення й аналізу через низький рівень фізичної підготовленості молоді.

Завдання роботи – визначити стан фізичної підготовленості студенток різних курсів, напрямів навчання, місця народження та проживання.

Методи та організація дослідження. Усього в нашому дослідженні брали участь 308 студенток 1–4 курсів денної форми навчання. Їх вік – 16–22 роки. Усі, хто брав участь у дослідженні, дали згоду на участь та подальше опрацювання отриманої інформації. Найбільшу групу склали випускники-бакалаври (84 студентки) – 27,27%, другу за чисельністю позицію займають першокурсники (80 осіб) – 25,98%; третє місце за кількістю осіб посідають другокурсники (75 осіб) – 24,35%, а найменшу групу – третьокурсники (69 студенток) – 22,4%.

Для аналізу впливу напряму навчання, а отже, й освітнього навколишнього середовища, на фізичні якості та фізичну підготовленість, ми залучали до дослідження студенток різних напрямів навчання: іноземна філологія, психологія, початкова освіта, географія, міжнародні відносини. Найбільшу групу (28,89%) становили студентки факультету початкової освіти (89 осіб), другу групу у відсотковому відношенні (20,78%) склали студентки факультету міжнародних відносин (64), дещо менші групи (19,48% і 18,18%) формували майбутні психологи та географи (60 і 56 студенток, відповідно) і найменше до дослідження задіяно студенток із факультету іноземної філології – 39 осіб, що становило 12,67%.

Для дослідження впливу особливостей життєдіяльності студенток на досліджувані показники ми проаналізували дані студенток щодо місця народження. Адже на формування особистості будь-якої людини, тим паче молоді, впливає комплекс факторів, які супроводжують її із дитинства: навколишнє середовище, особливості побуту, близькі та рідні люди тощо. Цей комплекс впливів відображається в подальшому формуванні особистості та її ставленні до власного здоров'я.

Усім досліджуваним запропоновано відзначити місце свого народження: велике місто, мале місто, містечко, селище (СМТ), село. Так, третина студенток (99 осіб) указали, що вони родом із села, чверть (77 студенток) опитаних зазначили, що народились у великому місті, 61 (19,81%) – у малому місті, 14,94% (46 осіб) – у селищі, а найменше (8,12%) респонденток (25 осіб) – із містечок.

При формуванні груп студенток для подальшої наукової роботи ми брали до уваги важливий комплекс факторів життєдіяльності студенток, що формуються залежно від місця проживання. Так, згідно з відповідями, виділено три групи: студентки, які проживають разом із батьками у власних помешканнях (зазвичай це жителі Луцька – 24,35%); студентки, які орендують (знімають) квартири для проживання, – 42,21%; мешканки гуртожитків – 31,52%.

Фізична підготовленість студенток характеризувалася такими показниками, як витривалість, швидкість, спритність, сила, гнучкість. Для оцінки фізичної підготовленості та фізичних якостей ми

використовували такі види випробовувань: витривалість – біг на 2000 м; швидкість – біг на 100 м; спритність – човниковий біг 4x9; сила ніг – стрибок у довжину з місця; гнучкість – нахили тулуба вперед із положення сидячи. Під час проведення тестування дотримувалися рекомендованих правил: тестування проводити в одні й ті самі дні й години; для одержання реальних результатів тестування потрібно дотримуватися визначеної послідовності виконання студентами контрольних тестів: на спритність, швидкість, силу, витривалість, гнучкість (останні два тести можна поміняти місцями) [1].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Отримані середні дані показників розвитку фізичних якостей студентів різних курсів навчання подано в табл. 1.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості студенток залежно від курсу навчання, $X \pm m$

Випробування	Курс навчання				р
	1	2	3	4	
Біг 2000 м, хв, с	12,12±0,09	12,15±0,09	12,25±0,11	11,57±0,11	0,255
Біг 100 м, с	17,1±0,11	17,06±0,12	16,91±0,11	17,03±0,11	0,683
Човниковий біг 4x9 м, с	11,23±0,05	11,22±0,14	11,28±0,05	11,34±0,04	0,711
Стрибок у довжину з місця, см	179,5±0,92	179,4±0,89	178,2±1,05	177,9±0,92	0,507
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	13,01±0,32	12,4±0,34	12,09±0,35	12,85±0,31	0,21

Опрацьовуючи отримані дані, можна стверджувати, що показники фізичних якостей студенток перебувають на низькому рівні. Відзначається незначна динаміка показників протягом навчання.

Показник витривалості, згідно з результатами швидкості бігу на 2000 м, протягом перших трьох курсів навчання погіршується, а на останньому курсі – покращується. Дослідження статистичної різниці між показниками протягом років навчання у ВНЗ показало, що курс навчання не виявляє суттєвого статистично значущого впливу на фізичну витривалість студенток ($p > 0,1$).

Поряд із негативною динамікою зміни показника швидкості бігу на 2000 м динаміка показника швидкості бігу на дистанцію 100 м та човникового бігу має відносно стабільне значення. Метод дисперсійного аналізу підтвердив, що різниця між показниками в динаміці курсів навчання не є статистично значущою як для показника швидкості (біг на 100 м), так і спритності (човниковий біг) – $p > 0,1$.

Показник швидко-силових якостей, який визначали за результатами стрибків у довжину, має тенденцію до зниження протягом років навчання. Проте, за результатами дисперсійного аналізу, різниця між показниками не є статистично значущою – $p > 0,1$.

Показник гнучкості протягом перших трьох років навчання знижується й на останньому курсі – підвищується. Незважаючи на коливання показника нахилу тулуба вперед, у студенток протягом років навчання статистичної значущості різниці не виявлено ($p > 0,1$).

Узагальнюючи отримані дані, бачимо, що рівень розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості студенток дуже низький і не простежується позитивної динаміки за результатами більшості випробовувань протягом років навчання. Отже, є нагальна необхідність в удосконаленні існуючої системи фізичного виховання, запровадженні додаткових модифікуючих засобів і методів. До подальшої роботи можуть залучатися студенти незалежно від курсу навчання, адже цей фактор не виявив статистичної значущості на результати фізичних якостей студенток та їхньої фізичної підготовленості.

Напрямок навчання та фізичні якості студенток ми досліджували, порівнюючи отримані показники. Так, найбільш витривалими й сильнішими були майбутні психологи, найбільш швидкими та гнучкими – студентки з факультету «Іноземна філологія», найспритнішими виявилися представниці факультету «Міжнародні відносини». Статистичної різниці між показниками, згідно з методом дисперсійного аналізу, не виявлено ($p > 0,1$). Порівняльні дані подано в табл. 2.

Таблиця 2

Стан фізичної підготовленості студенток залежно від напрямку навчання, $X \pm t$

Випробування	Напрямок навчання					p
	іноземна філологія	психологія	початкова освіта	географія	міжнародні відносини	
Біг 2000 м, хв, с	11,63±0,13	11,56±0,11	11,72±0,09	11,86±0,12	11,78±0,11	0,416
Біг 100 м, с	16,91±0,17	17,07±0,12	16,99±0,11	17,03±0,13	17,13±0,11	0,83
Човниковий біг 4x9 м, с	11,3±0,07	11,27±0,05	11,33±0,05	11,36±0,06	11,24±0,05	0,621
Стрибок у довжину з місця, см	177,5±1,39	179,8±1,21	179,1±0,84	177,0±1,04	179,5±0,99	0,29
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	12,92±0,46	12,7±0,39	12,81±0,32	11,96±0,35	12,63±0,36	0,466

Ми також досліджували вплив місця народження на фізичні якості та фізичну підготовленість студенток. З'ясувалося, що статистично суттєвої різниці між усіма досліджуваними показниками: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості не було виявлено ($p > 0,1$) (табл. 3).

Безперечно, місце постійного проживання залишає свій відбиток на фізичній підготовленості та фізичних якостях особистостей. Ми проаналізували показники фізичних якостей і фізичної підготовленості студенток, залежно від місця їх постійного проживання.

Таблиця 3

Стан фізичної підготовленості студенток залежно від місця народження, $X \pm t$

Випробування	Напрямок навчання					p
	велике місто	мале місто	містечко	селище (снт)	село	
Біг 2000 м, хв, с	11,70±0,09	11,73±0,12	11,71±0,17	11,69±0,13	11,72±0,08	0,987
Біг 100 м, с	17,11±0,11	16,99±0,13	16,8±0,17	16,9±0,15	17,11±0,09	0,466
Човниковий біг 4x9 м, с	11,31±0,04	11,25±0,05	11,39±0,09	11,33±0,075	11,29±0,04	0,721
Стрибок у довжину з місця, см	178,8±0,92	179,1±1,14	178,5±1,56	180,7±1,33	177,7±0,78	0,374
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	12,52±0,32	12,48±0,42	12,68±0,56	12,87±0,42	12,63±0,28	0,971

Так, з'ясувалося, що за показниками витривалості, сили, швидкості, гнучкості студенти показали статистично однакові результати ($p > 0,1$). Водночас спритність як показник фізичної якості, який визначався за результатами човникового бігу, виявляє свою залежність від місця проживання. Найбільш спритними виявилися мешканки гуртожитків. Різниця між показниками, за дисперсійним аналізом, – на рівні значущості $p < 0,05$ (табл. 4).

Таблиця 4

Показники фізичних якостей студенток залежно від місця проживання, $X \pm t$

Випробування	Напрямок навчання			p
	власне помешкання	орендована квартира	гуртожиток	
Біг 2000 м, хв, с	11,78±0,11	11,67±0,07	11,74±0,08	0,658
Біг 100 м, с	17,09±0,11	16,97±0,08	17,06±0,09	0,665
Човниковий біг 4x9 м, с	11,3±0,05	11,23±0,03	11,39±0,04	0,029
Стрибок у довжину з місця, см	178,5±0,94	179,3±0,71	178,3±0,85	0,645
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	12,52±0,31	12,8±0,25	12,44±0,31	0,62

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати дослідження засвідчують, що курс, напрям навчання та місце народження не виявляють суттєвого статистично значущого впливу на показники фізичної витривалості, швидкості, спритності, сили, гнучкості студенток ($p > 0,1$). Проте місце проживання виявляє статистично значущий вплив на окремі фізичні якості студенток (різниця між показниками, за дисперсійним аналізом, – на рівні значущості $p < 0,05$).

Джерела та література

1. Види фізичних вправ, що виносяться на перевірку й оцінку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://studopedia.ru/2_91390_vidi-fizichnih-vprav-shcho-vinosyatsya-na-perevirku-y-otsinku.html
2. Головатенко О. М. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення / О. М. Головатенко, Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник. – Черкаси : Вид. від. ЧІБС, 2013. – 70 с.
3. Uhb,fy U/ G/ Aipbxyf gilujnjdktyicnm cneltynid d Erhfıyi | U/ G/ Uhb,fy // American Journal of Scientific and Educational Researc. – 2014. – № 2 (1 (4)). – С. 286–291.
4. Данило С. М. Моніторинг стану фізичної підготовленості / С. М. Данило [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=17655&chapter=1>
5. Дух Т. І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2012. – № 8. – С. 39–43
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков [та ін.]. – К. : Центр учб. л-ри, 2007. – 192 с.
7. Файдевич В. Особливості та напрями укладання нормативних вимог із фізичного виховання для студентів ВНЗ України / В. Файдевич, С. Козіброцький // 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, 2012. – № 4 (20). – С. 55–58.
8. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
9. Цьось А. Особливості фізичного і психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів / А. Цьось, О. Пришва, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 3 (23). – С. 201–209.

Анотації

Мета статті – аналіз показників, що визначають фізичну підготовленість студенток. У дослідженні брали участь 308 студенток 1–4 курсів денної форми навчання. Залежно від напрямку навчання згруповано в п'ять груп: іноземна філологія, психологія, початкова освіта, географія, міжнародні відносини; відповідно до місця проживання виділено три групи: мешканці гуртожитків, орендованих квартир, власних помешкань; залежно від місця народження – п'ять груп: народжені у великих містах, у малих містах, у містечках, у селищах, у селах. Результати та висновок: курс навчання, напрям навчання та місце народження не виявляють суттєвого статистично значущого впливу на досліджувані показники фізичної підготовленості (витривалості, швидкості, спритності, сили, гнучкості) студенток ($p > 0,1$). Проте місце проживання виявляє статистично значущий вплив на показники спритності студенток (різниця між показниками за дисперсійним аналізом – на рівні значущості $p < 0,05$).

Ключові слова: фізична підготовленість, студентки, вищі навчальні заклади.

Ольга Касарда. Состояние физической подготовленности студенток высших учебных заведений.

Цель статьи – анализ показателей, определяющих физическую подготовленность студенток. В исследовании принимали участие 308 студенток 1–4 курсов дневной формы обучения. В зависимости от направления обучения были сгруппированы пять групп: иностранная филология, психология, начальное образование, география, международные отношения; в соответствии с местом жительства выделено три группы: жители общежитий, арендуемых квартир, собственных помещений; в зависимости от места рождения – пять групп: рожденные в больших городах, в малых городах, в городах, поселках, деревнях. Таким образом, курс обучения, его направленность и место рождения не проявляют статистически значимого влияния на исследуемые показатели физической подготовленности (выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости) студенток ($p > 0,1$). Однако место проживания оказывает статистически значимое влияние на показатели ловкости студенток (разница между показателями по дисперсионной анализу – на уровне значимости $p < 0,05$).

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки, высшие учебные заведения.

Olha Kasarda. Condition of Physical Fitness of Female Students in Higher Educational Institutions.

Aim: to analyse parameters that determine physical fitness of female students. Materials: the study involved 308 full-time

students of 1–4 years of studies. Depending on speciality five groups were created: foreign philology, psychology, primary education, geography, international relations; according to the place of residence three groups were created: residents of dormitories, rented apartments, owned apartments; depending on the place of birth – five groups were distinguished: born in big cities, small cities, towns, big villages, small villages. Results and conclusion: year of studies, field of study, and the place of birth do not show a statistically significant effect on studied parameters of physical fitness (endurance, speed, agility, strength, flexibility) of female students ($p > 0,1$). However, place of residence has a statistically significant impact on indexes of students' agility (difference between the indexes under the dispersion analysis at the level of $p < 0,05$).

Key words: *physical preparedness, female students, higher educational establishments.*