

Олександр Сабіров,
alex_sabirov@ukr.net;
Василь Пантік,
ukraine.luck@gmail.com;
Андрій Шевчук
kostrzewa.ua@gmail.com

Стан фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотації:

Актуальність дослідження зумовлена потребою індивідуалізації фізичного виховання студентів. Мета дослідження – вивчити рівень фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Результати роботи. Установлено, що результати бігу на 3000 м студентів становлять 13,8–15,2 хв, на 100 м – 14,1–14,4 с, човникового бігу на 4х9 м – 10,1–10,6 с, підтягування на перекладині – 9,1–12,8 раз, стрибка в довжину з місця – 210,4–233,1 см, нахилу тулуба вперед із положення сидячи – 10,9–12,5 см. Висновки. Середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, низькі й під час навчання суттєво не змінюються. Це вимагає пошуку нових підходів до вирішення питання покращення фізичної підготовленості молоді.

Олександр Сабіров, Василь Пантік, Андрій Шевчук. *Состояние физической подготовленности студентов высших учебных заведений.* Актуальность исследования обусловлена необходимостью индивидуализации физического воспитания студентов. Цель исследования – изучить уровень физического развития студентов высших учебных заведений. Результаты работы. Установлено, что результаты бега на 3000 м студентов составляют 13,8–15,2 мин, на 100 м – 14,1–14,4 с, челночного бега 4х9 м – 10,1–10,6 с, подтягивания на перекладине – 9,1–12,8 раз, прыжка в длину с места – 210,4–233,1 см, наклона туловища вперед из положения сидя – 10,9–12,5 см. Выводы. Среднегрупповые показатели физической подготовленности студентов, в соответствии с требованиями учебной программы, низкие и во время обучения существенно не изменяются. Это требует поиска новых подходов к решению вопроса улучшения физической подготовленности молодежи.

Oleksandr Sabirov, Vasyl Pantik, Andrey Shevchuk. *Physical Fitness State of Students in Higher Education.* The research urgency is caused by necessity of individualization of student's physical education. The research aim is to examine the student's physical development level of higher educational institutions. The research results. The results of running at 3000 m. of the students are 13,8–15,2 min., running at 100 m. – 14,1–14,4 sec., shuttle run 4x9 m – 10,1–10,6 sec. pull-UPS – 9,1–12,8-fold, long jump from place – 210,4–233,1 cm., tilt of torso forward from a seated position – 10,9–12,5 cm. have installed. Conclusions. Average group indicators of student's physical training, in accordance with the requirements of the educational program are low and during the education have not changed significantly. This requires finding new approaches to addressing the issue of improving the youth physical training.

Ключові слова:

фізична підготовленість, фізичне виховання, студенти, вищі навчальні заклади.

физическая подготовленность, физическое воспитание, студенты, высшие учебные заведения.

physical training, physical education, students, higher educational institutions.

Вступ. Науковими дослідженнями доведено, що фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я молоді, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості [1; 2; 6; 13; 14; 17; 18]. У сучасних умовах проводять ґрунтовні дослідження покращення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [4; 6; 8; 10; 15]. Учені зазначають, що одним зі способів підвищення результативності занять студентів фізичними вправами є індивідуальний підхід [9; 12; 13].

Наукові дослідження в галузі рухової активності та спорту [3; 5; 7; 9; 11; 16] розкривають методологічні, теоретичні, методичні й практичні основи формування рухових умінь і навичок, фізичного вдосконалення дітей та молоді. Важлива передумова успішного навчання у фізичному

вихованні – належний рівень фізичної підготовленості, яку ми розглядаємо як результат фізичної активності і яка визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності й гнучкості.

Мета дослідження – вивчити рівень фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів.

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування. Для визначення фізичної підготовленості студентів використовували тестування з бігу на 3000 м, 100 м, човникового бігу, підтягування на перекладині, стрибків у довжину з місця, нахилу тулуба вперед із положення сидячи. Тестування проводили зі студентами Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні взяло участь 239 хлопців.

Результати дослідження. Дискусія. Середні показники розвитку фізичних якостей студентів різних курсів навчання відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості студентів, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

| Випробування | Курс навчання | | | |
|---|---------------|------------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Біг на 3000 м, хв | 13,8±0,16 | 14,1±0,18 | 14,7±0,28 | 15,2±0,3 |
| Біг на 100 м, с | 14,1±0,1 | 14,3±0,09 | 14,3±0,1 | 14,4±0,08 |
| Човниковий біг 4x9 м, с | 10,6±0,04 | 10,1±0,1 | 10,3±0,09 | 10,2±0,2 |
| Підтягування на перекладині, разів | 9,1±0,05 | 11,1±0,09 | 11,9±0,15 | 12,8±0,17 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 210,4±3,2 | 220,7±4,01 | 226,7±2,9 | 233,1±5,5 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см | 10,9±0,9 | 11,6±1,1 | 12,5±0,9 | 12,34±1,2 |

Аналіз результатів таблиці свідчить, що рівень фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, перебуває на низькому рівні.

Протягом навчання у вищому навчальному закладі рівень фізичної підготовленості змінюється. Так, показник швидкості бігу на 3000 м знижуються протягом усіх років навчання (рис. 1). Така негативна динаміка – свідчення зниження витривалості протягом років навчання.

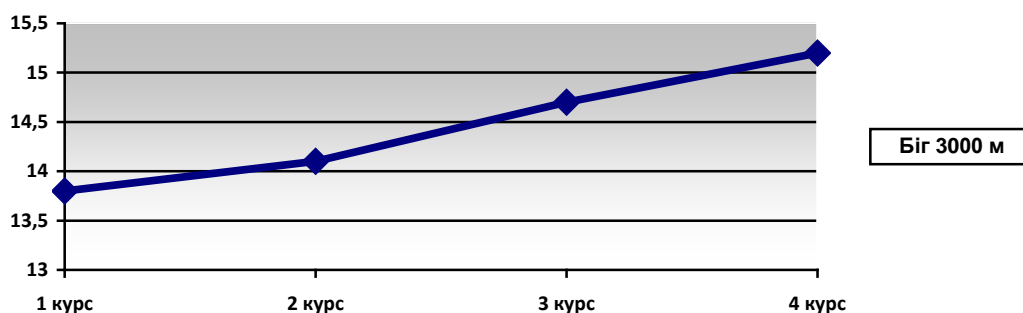


Рис. 1. Динаміка показника швидкості бігу на 3000 м, хв

Динаміка швидкості бігу студентів на дистанції 100 м також має тенденцію до погіршення, щоправда, не настільки виражену. Результати бігу знижуються протягом усіх років навчання в університеті. Деяка інша ситуація щодо показників тестування човникового бігу 4x9 м. Від першого до другого курсу навчання в студентів результати тесту поліпшуються з наступною стабілізацією результатів (рис. 2).

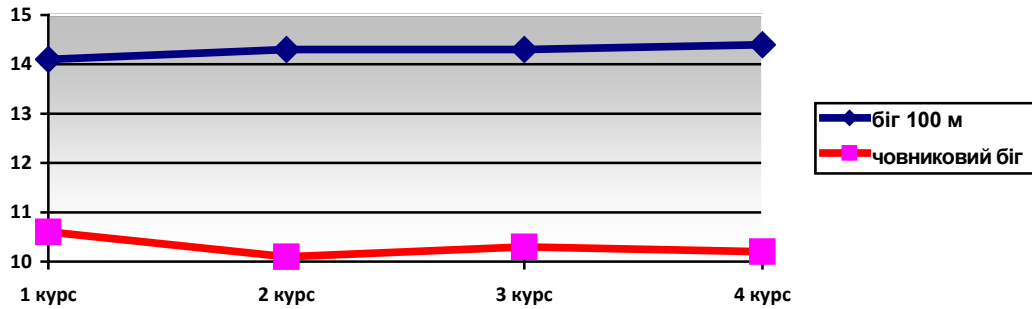


Рис. 2. Динаміка показника човникового бігу та бігу на 100 м, с

Підтягування на перекладині – той вид випробовування, показники якого щоразу зростають (рис. 3). Найвищі темпи підвищення результатів виявлено на першому курсі навчання. Пізніше показники підтягування хлопців зростають, але не так виражено.

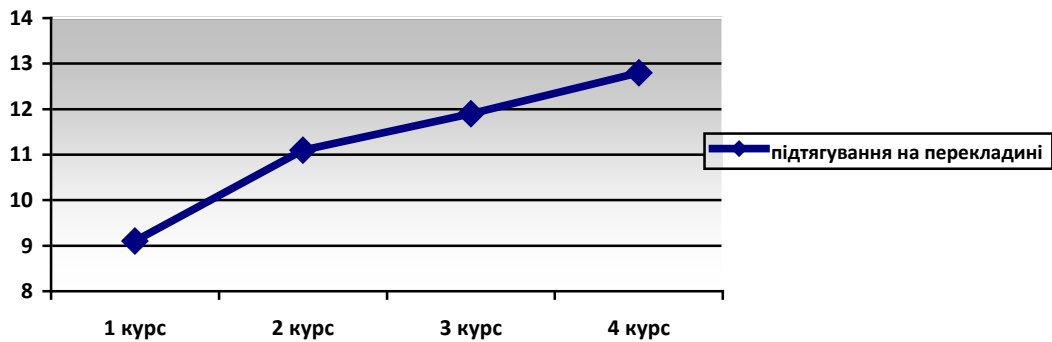


Рис. 3. Динаміка показника підтягування на перекладині, разів

Ще один показник, який у процесі навчання збільшується та позитивно відображається на фізичній підготовленості студентів, – це стрибок у довжину з місця (рис. 4).

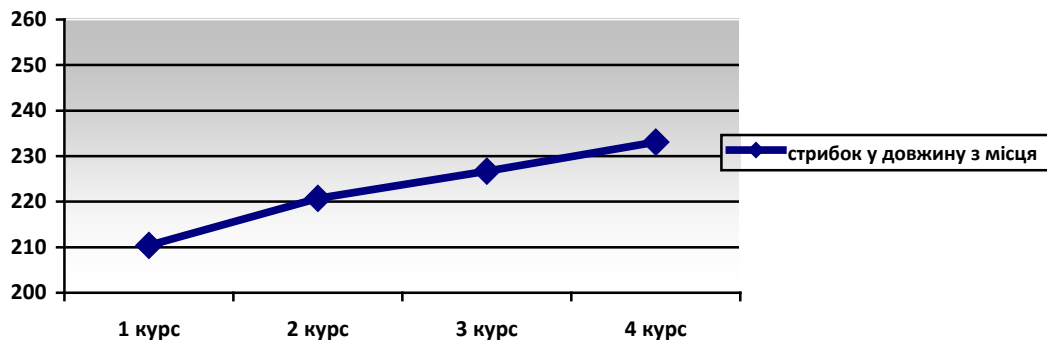


Рис. 4. Динаміка результатів стрибка в довжину з місця, см

Показник нахилу тулуба вперед із положення сидячи також підвищується у період із першого до третього курсу, а потім поступово знижується. Зміна саме цього показника – підтвердження позитивного впливу занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів (на молодших курсах навчання) і негативного впливу на організм низької фізичної активності (на старших курсах навчання) (рис. 5).

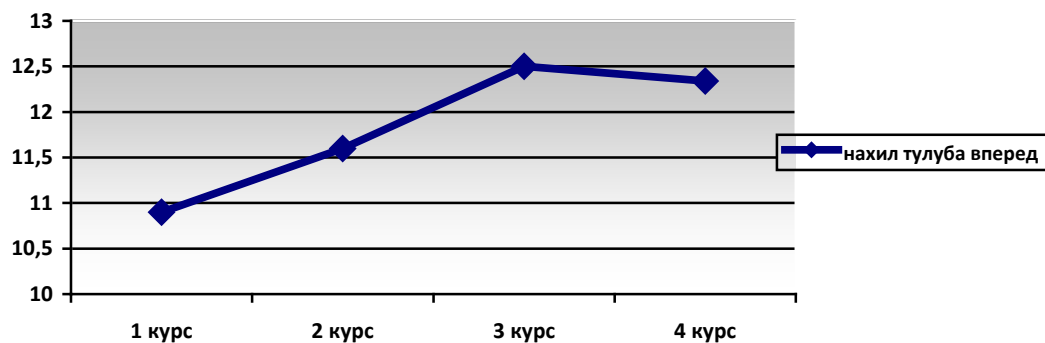


Рис. 5. Динаміка показника нахилу тулуба вперед із положення сидячи, см

Отже, рівень фізичної підготовленості студентів невисокий. Не простежено стабільного динамічного зростання показників у процесі навчання у вищому навчальному закладі за стандартною програмою. Це вимагає пошуку нових підходів до вирішення питання щодо покращення фізичної підготовленості молоді.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Установлено, що результати бігу на 3000 м у студентів становлять 13,8–15,2 хв, на 100 м – 14,1–14,4 с, човникового бігу 4х9 м – 10,1–10,6 с, підтягування на перекладині – 9,1–12,8 разів, стрибка в довжину з місця – 210,4–233,1 см, нахилу тулуба вперед із положення сидячи – 10,9–12,5 см.

Середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог навчальної програми, низькі й під час навчання суттєво не змінюються. Це вимагає пошуку нових підходів до вирішення питання покращення фізичної підготовленості молоді.

У подальшому потрібно виявити кореляційні зв'язки фізичної підготовленості й функціональних можливостей студентів.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень / О. Андрійчук, А. Шевчук, О. Самчук, А. Хомич // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 3 (31). – С. 96–104.
2. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. праць. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця, 2014. – С. 348–353.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл.] / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська. – Київ, 2002. – 20 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий

References

1. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych, A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho y psykhologichnoho komponentiv zdorovia studentiv zalezho vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of physical and psychological components of the students' health depending on their academic achievements]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk, no. 3 (31), 96–104.
2. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [By experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, vypusk 37, Kyiv-Vinnitsia: TOV firma «Planer», 348–353.
3. Dubohai, O. D., Tsos, A. V. & Yevtushok, M. V. (2012). Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. [Methods of students physical training of special medical group]. Lutsk : Skhidno-yevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 276 s.
4. Zavydivska, N. N. (2002). Profesiino-prykladni osnovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv ekonomichnoho profilu : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk :

- оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
9. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. – Киев : Здоровье, 1989. – 124 с.
10. Навроцький Е. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики / Е. Навроцький, В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – № 2 (22). – С. 47–51.
11. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / Носко Микола Олександрович ; Ін-т педагогіки АПН України. – Київ, 2003. – 53 с.
12. Пантік В. В. Фізичні навантаження та відпочинки як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді / В. В. Пантік, Н. Я. Захожа // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – С. 36–40.
13. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.
14. Ульяницька Н. Я. Особливості бінокулярного зору у старшокласників з еметропічною рефракцією після роботи за персональним комп'ютером та реабілітаційних заходів / Н. Я. Ульяницька, С. Н. Вадзюк // Матеріали XIV конгресу світової федерації українських лікарських товариств 04–06 жовтня 2012 р. – Донецьк ; Київ ; Чикаго, 2012. – С. 253.
15. 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. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
16. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 19–23.
- 13.00.04 [Professionally related and applied basics of healthy lifestyle university students of economics]. K., 20.
5. Ivashchenko, L. Ya., Blahyi, A. L. & Usachev, Yu. A. (2008). Prohrammirovaniye zaniatii ozdorovitelnyim fitnessom [Programming training with health related fitness]. K. : Naukovyi svit, 198.
6. Kozibrotskiy, S. P. (2002). Prohramno-normatyvni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv (istoryko-metodolohichniy analiz) : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : 24.00.02. [Software-normative bases of physical education students (historical and methodological analysis)]. L., 16.
7. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia [Physical culture recreation of different groups]. K.: Olimp. l-ra, 248.
8. Malimon, O. O. (1999). Dyferentsiiovanyi pidkhd u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naseleennia» [Differentiated approach in the process of students physical education]. Lutsk, 19.
9. Muravov, Y. V. (1989). Ozdorovitelnye aspekty fizicheskoi kultury i sporta [Health aspects of physical culture and sports]. K.: Zdorovia, 124.
10. Navrotskiy, E. & Pantik, V. (2013). Udokonlennia sylovykh yakosteiv studentiv zasobamy atletychnoi himnastyky [Development of power of first-year students by means of competitive gymnastics]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr., Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Lutsk* : VNU im. Lesi Ukrainky, no. 2(22), 47–51.
11. Nosko, M. O. (2003). Teoretichni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoiv funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom : avtoref. dys. d-ra ped. nauk: 13.00.09 [Theoretical and methodological basis for the development of motor function in young people during physical training and sports]. *Instytut pedahohiky APN Ukrainy, K.*, 53.
12. Pantik, V. V. & Zakhozha, N. Ya. (2010). Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi [Physical loadings and rest as factors of influence on physical development of student young people]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk : Fizychno vykhovannia i sport : zb. nauk. pr., Volyn. nats. un-t imeni Lesi Ukrainky, Lutsk*, 36–40.
13. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportshenok v aspekti statevykh osoblyvostei [Trends in research athletes' terms of sexual features]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, Lutsk*, no. 4 (20), 473–477.
14. Ulianytska, N. Ya. & Vadziuk, S. N. (2012). Osoblyvosti binokuliarnoho zoru u starshoklasnykiv z emetropichnoiu refraktsiieiu pislia roboty za personalnym kompiuterom ta rehabilitatsiinykh zakhodiv [Features of binocular vision in seniors with emmetropia after work on a personal computer and rehabilitation]. *Materialy XIV konhresu svitovoi federatsii ukrainskykh likarskykh tovarystv 04–06 zhovtnia 2012 r., Donetsk-Kyiv-Chikaho*, 253.
15. Tsos, A., Shevchuk, F. & Kasarda, O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriientatsiakh

17. Bielikova N. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity / N. Bielikova, S. Indyka // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 30–35.

18. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

studentiv [Motor activity in motivational and valuable orientations of students]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, no. 4 (28), 83–87.

16. Tsos, A. V. (2009). Zakonomirnosti rozvytku fizychnoi kultury [The regularities of physical culture development]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. – Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 3 (7), 19–23.

17. Bielikova, N. & Indyka, S. (2014). Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*, no. 4 (28), 30–35.

18. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*, vol.16(3), art 159, 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

Інформація про авторів:

Олександр Сабіров; <http://orcid.org/0000-0002-0197-7839>; alex_sabirov@ukr.net; Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»; вул. Янгеля, 16/2, м. Київ, 03056, Україна.

Василь Пантік; <http://orcid.org/0000-0001-5087-6893>; ukraine.luck@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Андрій Шевчук; <http://orcid.org/0000-0003-4501-0440>; kostrzewa.ua@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Oleksandr Sabirov; <http://orcid.org/0000-0002-0197-7839>; alex_sabirov@ukr.net; National Technical University of Ukraine «Kiev Polytechnic Institute»; 37, Prosp. Peremohy, Solomyanskyi district, Kyiv, 03056, Ukraine.

Vasyl Pantik; <http://orcid.org/0000-0001-5087-6893>; ukraine.luck@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Andrii Shevchuk; <http://orcid.org/0000-0003-4501-0440>; kostrzewa.ua@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 27.10.2016 р.