

*Наталія Захожа,
Володимир Захожий,
Олександр Малімон,
Олена Іщук,
Андрій Гаврилюк*

Фізична підготовленість студенток вищих навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На етапі сьогодення характерною рисою багатьох професій є висока вірогідність виникнення нестандартних і складних ситуацій, які вимагають від людини максимальної напруги фізичних та духовних сил. Тому невід'ємна складова частина навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі – фізичне виховання, основні завдання якого спрямовані на зміцнення здоров'я студентської молоді, забезпечення гармонійного фізичного розвитку, досягнення високого рівня фізичної підготовленості, формування здорового способу життя [1; 2; 5].

Фізична підготовленість розглядається як педагогічний процес, під час якого розв'язується комплекс освітніх, виховних, оздоровчих завдань, формуються спеціальні знання, уміння, навички, створюються сприятливі умови щодо цілеспрямованого розвитку важливих фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості.

Науковці [3; 4] зазначають, що фізична підготовка студенток має свої специфічні відмінності, обумовлені, з одного боку, особливостями індивідуального, морфофункціонального, психічного розвитку, а з іншого – характером завдань, які відрізняються прикладною спрямованістю й забезпечують усебічну підготовку дівчат до майбутнього сімейного життя, до народження здорової дитини, до професійної, трудової, навчальної діяльності.

Усі компоненти системи фізичної підготовки молоді будуються на біологічних закономірностях функціонування організму та мотиваційному ставленні особистості до занять фізичними вправами. Зі свого боку, як педагогічний процес, система фізичної підготовленості реалізується через конкретну соціальну систему, що забезпечує правове й програмно-нормативне регулювання у сфері фізичного виховання [6].

Завданням нашої роботи – покращення фізичної підготовленості студенток, в основі якої – розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості, належний рівень розвитку яких забезпечує повноцінне функціонування основних органів і систем організму, опірність до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Організація дослідження. Дослідження проводилося зі студентками 1 курсу СНУ імені Лесі Українки протягом 2013/2014 навчального року.

Відповідно до загальноприйнятих критеріїв ми оцінювали стан фізичної підготовленості студенток за чотирма рівнями: низький (16–23 бали); середній (24–41 бал), достатній (42–59 балів) і високий (60–72 бали).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами показників розвитку фізичних якостей на початку навчального року рівень фізичної підготовленості першокурсниць оцінюється на 16 балів, що відповідає низькому рівню.

Фізична підготовленість – інтегральний показник фізичної активності студенток, під час якої вступають у взаємодію всі органи й системи організму. Отже результати тестування характеризують не лише рівень розвитку фізичних якостей, а й рівень функціонування окремих систем організму, від діяльності яких залежить результат виконання конкретних фізичних вправ. Так, за показниками витривалості оцінюють функції аеробної системи, до якої відносять серцево-судинну, дихальну системи крові.

Однією з основних фізичних якостей, що забезпечує належний стан функціонування серцево-судинної, дихальної, обмінної та інших систем організму, є витривалість. У процесі занять для розвитку витривалості застосовано безперервний рівномірний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 6 хв із помірною швидкістю, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості від повільної до середньої, повторне пробігання відстаней 250–500 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку між забігами. Застосовували також спеціальні рухливі та спортивні ігри.

Для покращення силових якостей велике значення має правильний підбір ваги й кількість повторень вправи. Позитивний вплив силових вправ на організм простежуємо лише в тому випадку, коли це навантаження змінюється поступово та відповідає рівню здоров'я. Тому в процесі занять із фізичного виховання ми застосовували силові вправи в різних умовах (статичних, динамічних) діяльності м'язів і різних режимах (ізотонічний, ізометричний, ауксотонічний) скорочення. Задля цього виконували вправи на підняття ваги, із гантелями, власною вагою тіла, набивними м'ячами, гімнастичними лавами, вправи на силові протидії партнера.

Для розвитку швидкості виконували різноманітні бігові вправи з максимальною швидкістю, повторне пробігання дистанцій 15–40 м з інтервалами відпочинку, «дрібнотливий» біг із максимальною кількістю рухів, максимально швидкий біг на дистанцію 10–15 м, біг із високим підніманням стегна, різноманітні стрибки (на одній нозі, на двох, підскоки, вистрибування з глибокого присіду, стрибкоподібний біг 60–100 стрибків), вправи на швидкість простої й складної рухових реакцій, рухливі ігри та естафети з елементами вправ на швидкість рухів і швидкість реакції.

Для розвитку гнучкості використовували спеціальні активні, пасивні, статичні вправи на розтягання різних м'язових груп і рухливість суглобів, махові, обертові вправи, вправи з нахилами в різних вихідних положеннях, вправи на гімнастичній стінці. Адже належна гнучкість (еластичність) м'язів, суглобів і зв'язок різко зменшує вірогідність травм, збільшує амплітуду рухів у вправах, дає можливість м'язам швидше відновитися після фізичних навантажень. Вправи, які розвивають гнучкість, відмінно розслаблюють м'язи, покращують їх тонус. Поряд із силовими вправами для м'язів спини й преса живота вправи на гнучкість слугують відмінним засобом профілактики остеохондрозу. Йоги вважають гнучкість тіла ознакою молодості.

Важливою якістю, яка необхідна людині протягом життя, є спритність. За відсутності цілеспрямованого її тренування рівень розвитку цієї якості з віком значно знижується, хоча вікових обмежень у вихованні спритності не існує. Основний засіб розвитку спритності, а також координації рухів – гімнастичні та спеціальні вправи, спортивні ігри. Формування спритності, яка розвивається під час занять спортивними іграми, підвищує здатність організму швидко адаптуватися в складних умовах, а використання вправ, які потребують постійних проявів зорової й моторної координації, формує швидкість реакції та мислення, а також розвиває спроможність швидко й правильно приймати рішення та діяти в екстремальних ситуаціях.

У денний розклад студенток уключено самостійні заняття фізичними вправами, спрямовані на зняття втоми з м'язів плечового пояса, зорового, мовного й слухового апаратів. До змісту самостійних занять входили динамічні вправи, що сприяють активізації м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Вони запобігають появі застійних явищ у нижніх кінцівках, черевній порожнині та ділянці малого таза, спрямовані здебільшого на розслаблення та розтягування м'язів. Перевагу студенти надавали фізичним вправам загальної дії.

За необхідності рекомендували також застосовувати фізкультурні паузи, що містили 5–7 вправ. Такі вправи сприяють підвищенню роботи м'язової системи, оскільки під час розумових занять студентів вона «пасивна».

У комплекси ранкової гімнастики рекомендовано включати вправи на потягування, різноманітні рухи руками, вправи для стоп, присідання, нахили тулуба, махові рухи ногами, ходьбу й біг, а також гімнастику для обличчя та м'язів шиї.

Тижневий цикл самостійних занять уключав таке: у понеділок – вправи на спритність, швидкість і диференціацію м'язових зусиль; вівторок, четвер – вправи на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей; середа – вправи на розвиток гнучкості; п'ятниця, субота – вправи на розвиток витривалості.

При доборі засобів і методів фізичної підготовленості студенток застосовували індивідуальний підхід з урахуванням фізичних якостей, що відстають у розвитку. У кінці року оцінювали обов'язковий комплексний тест стану фізичної підготовленості першокурсниць.

Порівнявши отримані результати із вихідними даними на початку року, виявили низку позитивних змін у показниках фізичної підготовленості, які покращали від 2 до 15 %. Значних зрушень досягнуто в тестах на витривалість (9 %) (табл. 1).

Показники фізичної підготовленості першокурсниць на початку й у кінці навчального року

№ з/п	Показник	На початку року		У кінці року		P
		M _x	S _x	M _x	S _x	
1	Біг 100 м, с	16,8	1,7	15,9	1,4	< 0,05
2	Біг 2000 м, хв, с	12,45	0,14	11,45	0,24	< 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	2,10	2,12	2,18	2,18	< 0,05
4	Згинання та розгинання рук, разів	9	2,8	17	3,2	< 0,05
5	Нахил сидячи, см	13	2,1	20	2,3	< 0,05
6	Човниковий біг 4x9 м, с	11,7	0,14	10,4	0,21	< 0,05

Зростання показників гнучкості на 18 %, порівняно з вихідними даними, є результатом хорошої еластичності м'язів і рухливості суглобів, яка обумовлює розвиток гнучкості в цьому віці.

Деяко меншим виявився приріст показників швидкісних і швидкісно-силових якостей (2 та 6 %), що свідчить про недоцільність спеціального тренування швидкості в процесі фізичної підготовки студентів, оскільки виявлений приріст у показниках цих якостей відбувається в цьому віці переважно за рахунок позитивного переносу розвитку інших якостей швидкісно-силової спрямованості.

У результаті порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості першокурсниць на початку й у кінці навчального року виявлено зрушення з низького рівня (16 балів) до середнього (25 балів). Отже, результати дослідження свідчать про позитивні зрушення в показниках фізичних якостей дівчат 1 курсу, які відбулися в процесі фізичної підготовки.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Удосконалення фізичної підготовленості студенток сприяє підвищенню розумової працездатності, яка в більшості випадків погіршується в кінці робочого тижня. При цьому переважно страждають м'язи спини, ніг і плечового пояса. Водночас студенти не володіють достатньою мірою знань та можливостей, щоб запобігти цьому. Застосування розробленого змісту занять із фізичного виховання, який включає різноманітні фізичні вправи різної спрямованості, силового й швидкісного характеру, комплексів ранкової гімнастики, які студентки виконували самостійно в домашніх умовах, сприяло підвищенню результатів за всіма фізичними якостями. Зважаючи на велике оздоровче значення фізичних вправ і недостатню фізичну підготовленість молоді, потрібно спрямувати процес фізичного виховання насамперед на покращення фізичних якостей у студентів.

Крім того, нарівні із завданням удосконалення фізичного розвитку, фізичної підготовленості назріла необхідність цілеспрямованого використання в педагогічному процесі вищої школи методів управління своїм психоемоційним станом і включення в навчальний процес фізичних вправ, що впливають на психічний стан студентів

Джерела та література

1. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / Н. Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 7–8.
2. Заплішний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 44. – Серія : Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – С.180–183.
3. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді / Надія Земська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 211–215.
4. Краснобаєва Т. Принципи й структура навчально-виховного процесу з фізичного виховання за спеціалізаціями на неспеціальних факультетах / Т. Краснобаєва, М. Галайдюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2005. – Т. 1. – С. 259–262.
5. Череповська О. Самостійні заняття як один із засобів покращення рівня фізичної підготовленості студенток / О. Череповська, Д. Череповський, Т. Палагнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 258–260.

6. Шкрібтій Ю. М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю. М. Шкрібтій // Реалізація здорового способу життя: сучасні підходи. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 551–557.

Анотації

Для підтримання оптимальних фізичних і психічних якостей студентів необхідна постійна рухова активність, що, насамперед, впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне виховання сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, збільшує резервні сили організму, що дає змогу легше виконувати значні фізичні та психічні навантаження. Усе це в підсумку сприяє хорошему фізичному стану, продовженню життя. Підвищення вимог до рівня фізичної підготовленості студентів змушує педагогів до пошуку шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання. Досліджено рівень розвитку основних фізичних якостей студенток, визначено зміст фізичного виховання з використанням різноманітних фізичних вправ для покращення їхньої фізичної підготовленості, рекомендовано самостійні заняття, які ефективно вдосконалюють швидкісні здібності, силову підготовку, гнучкість, загальну витривалість, координаційну здібність.

Ключові слова: *фізична підготовленість, фізичне виховання, фізичні якості, вправи, студентки.*

Наталія Захожа, Владимир Захожий, Александр Малимон, Елена Ишук, Андрей Гаврилюк. Физическая подготовленность студенток высших учебных заведений. *Для поддержания оптимальных физических и психических качеств студентов необходима постоянная двигательная активность, которая, в первую очередь, влияет на обменные процессы в организме. Физическое воспитание способствует сохранению здоровья, повышает стойкость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивает резервные силы организма, что дает возможность легче переносить значительные физические и психические нагрузки. Все это в конечном итоге способствует хорошему физическому состоянию, продолжению жизни. Повышение требований к уровню физической подготовленности студентов вынуждает педагогов к поиску путей совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. Исследован уровень развития основных физических качеств студенток, определено содержание физического воспитания с использованием различных физических упражнений для улучшения их физической подготовленности, рекомендованы самостоятельные занятия, которые эффективно совершенствуют скоростные качества, силовую подготовку, гибкость, общую выносливость, координационную способность.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, физическое воспитание, физические качества, упражнения, студентки.*

Natalia Zakhzhaya, Alexander Malimon, Helen Ischuk, Andrey Gavrilyuk. Physical Preparedness of Students of Higher Educational Establishments. *To maintain optimal physical and mental skills students need constant physical activity that primarily affects the metabolic processes in the body. Physical education contributes to the preservation of health, extends resistance to adverse environmental factors, increases the body's reserve, which makes it easier to perform significant physical and mental stress. This ultimately promotes good physical condition and prolongs life. Increasing requirements for the physical fitness of students forcing teachers to find ways to improve the studying process of physical education. The authors investigated the level of the main physical characteristics of female students, defined physical education content using a variety of exercises to improve their physical fitness, recommended self-tutions that effectively improve speed ability, strength training, flexibility, overall endurance, coordination capability.*

Key words: *physical fitness, physical education, physical qualities, exercises, female students.*