

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ПІДГОТОВКИ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Едуард Вільчковський¹, Анатолій Вольчинський¹, Володимир Пасічник²

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vaj65@ekr.net;

²Приватний вищий навчальний заклад «Академія рекреаційних технологій і права», Луцьк, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-10-14>

Анотація

Актуальність. Важливим завданням підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування її соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком та фізичною підготовленістю. **Мета роботи** – проаналізувати стан фізичного виховання в закладах вищої освіти й дослідити фізичну підготовленість студенток як одну з умов їх готовності до майбутньої професійної діяльності. **Матеріал і методи** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування та методи математичної статистики. **Учасники дослідження.** Задіяно 234 студентки 1–2-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. **Результати.** Проаналізовано науково-методичну літературу вітчизняних фахівців, у якій розглядається проблема фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Наголошено на необхідності вдосконалення змісту занять із фізичного виховання, використанні сучасних підходів формування в студентів потреби до здорового й спортивного стилю життєдіяльності. Зазначено, що першочергове значення в якісній підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності має фізична підготовленість, в основу якої покладено розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості. Будь-який засіб, що використовується в процесі фізичного виховання й спрямований на розвиток тієї чи іншої рухової якості, впливає на загальний рівень здоров'я. За результатами досліджень рівень фізичної підготовленості студентів 1–2-х курсів задовільний, а за деякими фізичними якостями, зокрема витривалістю, – низький, що потребує ретельного підходу до побудови змісту занять із фізичного виховання. **Висновки.** Зважаючи на проблему незадовільної фізичної підготовленості студентів, ми повинні вибудовувати нову модель фізичного виховання у вищих закладах освіти, переконувати студентську молодь у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичної культури й спорту, які сприяють фізичному вдосконаленню та зміцненню здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, майбутні фахівці, фізична підготовленість.

Едуард Вільчковський, Анатолій Вольчинський, Владимир Пасічник. **Физическое воспитание студентов как фактор их подготовки к будущей профессиональной деятельности.** **Актуальность.** Важнейшим заданием подготовки студенческой молодежи к будущей профессиональной деятельности является формирование ее социальной активности в гармонии с физическим развитием и физической подготовленностью. **Цель работы** – проанализировать состояние физического воспитания у высших учебных заведений и исследовать физическую подготовленность студенток как одного из условий их подготовки к будущей профессиональной деятельности. **Материал и методы** – анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование и методы математической статистики. **Участники исследования.** Задействовано 234 студентки 1–2 курсов Волинского национального университета имени Лесы Украинки. **Результаты.** Анализируется научно-методическая литература отечественных специалистов, в которой рассматривается проблема физического воспитания студентов высших учебных заведений. Отмечается необходимость усовершенствования содержания занятий по физическому воспитанию, использования современных подходов формирования у студентов потребностей к здоровому и спортивному стилю жизнедеятельности. Указано, что первоочередное значение в качественной подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности имеет физическая подготовленность, в основе которой – развитие основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, скорости и гибкости. Любое средство, которое используется в процессе физического воспитания и направлено на развитие того или иного двигательного качества, влияет на общий уровень здоровья. По результатам наших исследований, уровень физической подготовленности студентов 1–2-х курсов удовлетворительный, а по некоторым физическим качествам, особенно выносливости – низкий. **Выводы.** Взирая на проблему неудовлетворительной физической подготовленности студентов, мы должны выстраивать новую модель физического воспитания в высших учебных заведениях, убеждать студенческую молодежь в необходимости регулярного использования разнообразных форм физической культуры и спорта, которые способствуют физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, будущие специалисты, физическая подготовленность.

Eduard Vilchkovskiy, Anatolii Volchynskiy, Volodymyr Pasichnyk. Physical Education of the Students as a Factor of Preparation for Their Future Career. Topicality. The main task of youth preparation for their future career is formation of their social activity in harmony with the physical development and fitness. *The Purpose* is to analyze the level of physical education in higher education institutions and to study the students' physical fitness as one of the conditions of their readiness for the future career. *The Research Stuff and Methods* are the analysis and generalization of scientific methodical literature, testing and methods of math statistics. *The Participants of the Research.* 234 students of the 1st–2nd years of study of Lesya Ukrainka Volyn National University participated in it. *The Research Results.* Scientific methodical literature of Ukrainian researchers on issue of students' physical training in higher education institutions has been analyzed. The necessity of the improvement of PE classes content, use of the modern approaches to students formation of need in healthy and sport lifestyle have been emphasized. The physical fitness based on the development of the basic physical qualities: strength, resistance, agility, flexibility is stated to have the urgent meaning in the high-quality students' preparation for their future career. Any means used within physical education that directed to the development of any physical skills influence upon the overall health. According to the results of the studies the level of the 1st and 2nd year student physical preparation is satisfactory, but according to some physical qualities, namely resistance, it is low and needs a thorough approach for making the PE classes content. *Conclusions.* Considering the students' issue on unsatisfactory physical fitness, it is necessary to create PE model in higher institutions, to persuade youth in the necessity of regular use of varies exercises, promoting physical and health improvement.

Key words: physical education, students, future specialists, physical strength, physical fitness.

Вступ. Навчальний процес студентів закладів вищої освіти дедалі більше пов'язаний із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Водночас у структурі дозвілля все більшу частку займають соціальні мережі (спілкування, комп'ютерні розваги тощо). Отже, у статичній позі студенти проводять значно більше часу, аніж прийнято, з огляду на здоровий спосіб життя. Через такі обставини в значній кількості молоді простежуються низька фізична підготовленість та порушення здоров'я [1; 4].

Потрібно зазначити, що питанням удосконалення фізичного виховання студентської молоді приділено велику увагу в наукових працях [3; 5; 9]. У більшості випадків можливості їх вирішення розглядаються з позиції оптимізації діяльності студентів, окреслення напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи, перспектив її розвитку [5; 7; 10]. Значна кількість наукових праць стосується вивчення фізичної підготовленості студентів як одного з критеріїв фізичного виховання [6]. Зокрема, Т. П. Гусев (зі співавторами) установили, що рівень фізичної підготовленості значно зростає внаслідок цілеспрямованого впливу на так звані професійні фізичні якості [2].

Висновки науковців зводяться до одного: систематичні заняття різноманітними фізичними вправами чинять різнобічний позитивний вплив на організм людини: поліпшується функціональна діяльність і погодженість нервової, серцево-судинної й дихальної систем, травного апарату. Оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя – найбільш ефективний засіб зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості та, як наслідок, відмінної працездатності.

Мета роботи – проаналізувати стан фізичного виховання в закладах вищої освіти й дослідити фізичну підготовленість студенток як одну з умов їх готовності до майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування та методи математичної статистики. **Учасники дослідження.** Задіяно 234 студентки 1–2-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Результати дослідження. Рекомендації базисної навчальної програми з фізичного виховання студентів мають законодавчий характер для закладів освіти й визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст дає змогу диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості майбутнього фахівця.

Вагоме значення в якійс підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності має фізична підготовленість, в основу якої покладено розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості й гнучкості. Будь-який засіб, що використовується в процесі фізичного виховання та спрямований на розвиток тієї чи іншої рухової якості, впливає на загальний рівень здоров'я. Однією з основних фізичних якостей, що забезпечує належний стан функціонування серцево-судинної, дихальної, обмінної й інших систем організму, є *витривалість*. Багатьма дослідниками доведено, що серед окремих засобів розвитку цієї якості найбільш ефективними є

низькоінтенсивні циклічні вправи аеробного (тобто ті, що сприяють кисневому забезпеченню організму) характеру (повільний біг, швидка ходьба, плавання, їзда на велосипеді тощо).

Кожній людині необхідна *м'язова сила*. Від рівня її розвитку певною мірою залежать зовнішній вигляд, здоров'я, фізична та розумова працездатність. Щоб розвинути силу в студентів, доцільно в процесі фізичного виховання виконувати вправи, які напружують м'язи більше, ніж зазвичай. Силові вправи бажано виконувати після швидкісних, перед вправами на розвиток витривалості. Позитивний вплив силових вправ на організм спостерігаємо лише в тому випадку, коли це навантаження змінюється поступово й відповідає рівню здоров'я. До того ж велике значення мають правильний вибір ваги та кількість повторень силових вправ.

Важливим засобом для підтримання високого рівня здоров'я є також вправи на *гнучкість*, які забезпечують збереження рухливості хребта й суглобів. Належна гнучкість (еластичність) м'язів, суглобів і зв'язок різко зменшує вірогідність травм, збільшує амплітуду рухів у вправах, дає змогу м'язам швидше відновитися після фізичних навантажень. Вправи, що розвивають гнучкість, чудово розслаблюють м'язи, покращують їх тонус. Дуже напружені м'язи бідні на кисень, гормони й поживні речовини. Вправи на розтягування знімають ці явища. Крім того, постійне використання таких вправ у процесі фізичного виховання студентів запобігає зношенню поверхні суглобів, покращує стан суглобної сумки та є найкращою профілактикою артрити. Поряд із силовими вправами для м'язів спини й преса живота вправи на гнучкість слугують важливим засобом профілактики остеохондрозу. Йоги вважають гнучкість тіла ознакою молодості. Нахили, повороти, махи, згинання доцільно виконувати за 2–3 серії по 4–6 повторень. Інтервал відпочинку між серіями – 10–20 с. Вправи для розвитку загальної гнучкості доцільно виконувати не лише на заняттях із фізичного виховання, а й щоденно під час ранкової гімнастики, за необхідності – повторювати їх увечері.

Прояв *швидкісних здібностей* студентів перебуває в тісному зв'язку з рівнем розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей. Вправи, які використовуються для виховання швидкості, не повинні бути одноманітними. Вони повинні охоплювати різні групи м'язів, якомога ширше вдосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості. Загалом фізичні вправи, що використовуються для розвитку швидкості, повинні бути близькі за своєю структурою до структури рухових навичок. Тривалість виконання швидкісних вправ повинна бути оптимальною. На заняттях зі студентами за повторного виконання вправ доцільно робити короткі інтервали відпочинку в межах 1–2 хв. Завдяки цьому можна більш інтенсивно проводити заняття. Проте тривалість інтервалів треба варіювати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку швидкості й швидкісної витривалості через адаптацію організму до повторної одноманітної роботи.

Іншою важливою якістю, котра необхідна людині протягом усього життя, є *спритність*. За відсутності цілеспрямованого розвитку цієї характеристики її рівень із віком значно знижується, хоча вікових обмежень у вихованні спритності не існує. Основним засобом розвитку спритності, а також координації рухів є спортивні ігри, гімнастичні та спеціальні вправи. Усі вищезазначені засоби розвитку фізичних якостей у студентів сприятливі лише у випадку правильної організації їхньої праці та відпочинку.

Ураховуючи важливість розвитку рухових якостей у житті людини, ми вивчали рівень фізичної підготовленості студенток 1–2-х курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості студенток, $X \pm S_x$

Тестова вправа	Курс навчання	
	1 курс (n=128)	2 курс (n=106)
Біг 100 м, с	16,8±0,12	16,7±0,11
Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,2±0,11	11,8±0,21
Стрибок у довжину з місця, см	182,5±3,42	189,2±3,21
Нахил уперед із положення сидячи, см	10,1±1,02	9,5±1,07
Рівномірний біг 2000 м, хв	13,2±1,11	12,3±2,21

За результатами наших досліджень виявлено, що рівень розвитку фізичних якостей досліджуваних задовільний, а в деяких випадках – низький. Так, розвиток витривалості відповідно до

державних тестів у другокурсниць становить 1 бал, у першокурсниць – 2; сили – 3,0; швидкості – 2,5 бала, гнучкості – 2 (у першокурсниць дещо кращі результати); спритності – 2 бали у другокурсниць і 3 – у I курсу. Якісний аналіз результатів тестування засвідчив, що на 5 балів виконали нормативи лише дві студентки. Отже, зважаючи на низьку фізичну підготовленість студенток, ми повинні насамперед формувати в них інтерес до фізичної культури; будь-якими засобами підвищувати їхню рухову активність у позанавчальний час, а в навчальному процесі з фізичного виховання використовувати ті засоби, які сприятимуть розвитку рухових якостей, зокрема витривалості.

Дискусія. Результати проведеного дослідження дали змогу підтвердити вже відомі наукові доробки про те, що на фоні реформування системи освіти в Україні однією з найбільш гострих, важкорозв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичної культури й спорту. Т. П. Гусев зі співавторами [2] зауважують, що програма з курсу «Фізичне виховання» передбачає багато навантажень і контрольних нормативів, які можуть виконати на «відмінно» та «добре» лише деякі студенти, тому їм не цікаво на заняттях. На думку вчених, для того, щоб визначити, скільки студент може пробігти, стрибнути, віджатися, потрібен індивідуальний підхід. Д. І. Цись [10] убаचाє підвищення фізичної підготовленості студентів у спортивному спрямуванні занять із фізичного виховання, оскільки в групах зі спортивною спрямованістю застосовуються елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інші види спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість урахування інтересів студентів. На думку В. М. Лелеки [7], для підвищення рухової активності та відновлення розумової працездатності сприятливі самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня, які дають змогу оволодіти низькою рухових умінь і навичок. Під час проведення самостійних занять покращується не лише фізична підготовленість студентів, а й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість. С. Г. Пільова зі співавторами [8] зазначають, що з метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів доцільно відвести до 75 % часу заняття для вправ на розвиток витривалості. Це сприяє підвищенню функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем. Водночас досягається оптимальний рівень координації з руховою функцією. Отже, узагальнюючи результати досліджень вищезазначених учених, можемо констатувати, що резерви підвищення ефективності фізичного виховання студентів закладів вищої освіти ще не вичерпані. Ключем до покращення фізичної підготовленості студентів слугують не лише навчальні заняття з фізичного виховання, а й різноманітні форми рухової активності в позанавчальний час.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На етапі сьогодення фізичне виховання студентів далеке від досконалості. Передбачені програмою 2 год занять на тиждень обов'язкового курсу не розв'язують у повному обсязі проблему оптимізації фізичного стану студентів. На нашу думку, сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження низки ефективних оздоровчих, тренувальних засобів не лише в процесі основних навчальних занять, а й самостійне виконання фізичних вправ для підвищення фізичної підготовленості, психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, що потрібні для майбутньої професійної діяльності.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в пошуках удосконалення методики фізичного виховання студентської молоді закладів вищої освіти.

Джерела та література

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 53–59.
2. Гусев Т. П., Дяченко А. П., Постулякова Л. М., Чекмарьова В. В. Напрямки розвитку та удосконалення професійно важливих фізичних якостей студентської молоді у вищих медичних навчальних закладах. *Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія*. Одеса, 2014. С. 60–62.
3. Деделюк Н., Ковальчук Н., Ващук Л., Томашук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46–50.
4. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 81–85.
5. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*. № 3 (30). 2016. С. 611–614.
6. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 3(31). 2015. С.147–152.

7. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.
8. Пільова С. Г., Панасюк І. В., Бандура В. А. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти. *Теорія та методика навчання (з галузєю знань). Інноваційна педагогіка*. Вип. 21. Т. 2. 2020. С. 43–47.
9. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 1 (21). 2013. С. 251–255.
10. Цись Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 1. С. 5–7.

References

1. Andrieieva, O., Sadovskyi, O. (2017) Struktura ta zmist tekhnolohii formuvannya rekreatsiinoi kultury studentskoi molodi [The structure and content of formation technology of youth recreation culture]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 53–59.
2. Husiev, T. P., Diachenko, A. P., Postuliakova, L. M., Chekmarova, V. V. (2014). Napriamky rozvytku ta udoskonalennia profesiino vazhlyvykh fizychnykh yakosti studentskoi molodi u vyshchykh medychnykh navchalnykh zakladakh [The mainstream development and improvement of professionally important physical qualities of student youth in higher education institutions]. *Sportyvna medytsyna, likuvalna fizkultura ta valeolohiia*, Odesa. 60–62.
3. Dedeliuk, N., Kovalchuk, N., Vashchuk, L., Tomashchuk, O., Saniuk, V., Savchuk, S. (2018). Model orhanizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The model of organization of sports and health student activity in higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats, 1, 41, 46–50.
4. Dukh, T., Lesko, O., Rachuk, N. (2015). Fizychna pidhotovenist yak odyin iz kryteriiv efektyvnosti fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Physical strength as one of the criteria of effective students` physical education in higher education institutions]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2, 81–85.
5. Ibrahimova, L. S. (2016). Stratehichni napriamky vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv [Strategic mainstream development of the students` physical training system in higher education institutions]. *Molodyi vchenyi*, 3, 611–614.
6. Kuznietsova, O., Zubrytskyi, B., Sinitsyna, O. (2015). Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovenosti studentiv pershoho kursu universytetu [The determination of the physical fitness level of the 1st year students in higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats, 31, 147–152.
7. Leleka, V. M. (2014). Suchasni problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, zdorovia i profesiina pidhotovka studentiv [Modern problems and prospects of the physical education and health development and students` professional preparation]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Seriia: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 118(2), 138–140.
8. Pilova, S. H., Panasiuk, I. V., Bandura, V. A. (2020) Vplyv fizychnykh vprav na fizychnu pratsezdattnist studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The influence of physical exercises on the students` physical ability in higher education institutions]. *Teoriia ta metodyka navchannia (z haluzei znan)*. *Innovatsiina pedahohika*, 21, 2, 43–47.
9. Sotnyk, O. (2013). Do problemy vykladannia fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [On the issue of teaching physical training in higher education institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. prats, no. 1, 21, 251–255.
10. Tsys, D. I. (2013) Sportyvna spriamovanist zaniat z fizychnoho vykhovannia – odyin iz chynnykiv pidvyshchennia fizychnoi pidhotovenosti studentskoi molodi [Sport oriented physical training classes as one of the factors improving students` youth physical fitness]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 1, 5–7.

Стаття надійшла до редакції 07.07.2021 р.