

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ

В статті представлений аналіз фізичної підготовленості студентів протягом останніх тридцяти років. Доведено, що рівень фізичної підготовленості батьків не був кращим, ніж його мають сучасні студенти, їх діти. Низький рівень фізичної підготовленості студентів закладений ще з далеких радянських часів. Нинішня система фізичного виховання практично зберегла свою сутність в Україні і потребує суттєвих змін, впровадження нових технологій фізичної підготовки та створення і модернізації матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, навчальний процес, студент.

Постановка проблеми. Основу наповнення організаційно-змістового і процесуально-діяльнісного блоків методичної системи фізичного виховання студентів складає фізична підготовка [6]. Фізична підготовка розглядається як частина процесу фізичного виховання, яка направлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості у видах рухової активності, на активізацію вольових виявів і набуття професійно-прикладних психофізичних навиків і вмій, а в цілому і на поліпшення стану здоров'я. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до професійної діяльності. Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті дозволяє зробити оцінку чинників зовнішнього впливу і засобів фізичного виховання для подальшого удосконалення навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Показники динаміки фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ВНЗ можуть надати досить чіткі критерії оцінки: стану навчального процесу з фізичного виховання, рівня розвитку фізичних якостей та формування рухових вмій і навичок, адекватності засобів і методик, які застосовуються в навчальному процесі, спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі тощо.

Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів за весь період навчання у ВНЗ показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на третьому, четвертому і п'ятому навіть помітно знижені [4, 7, 13 та ін.]. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я [3, 13 та ін.].

Окремі дослідження [10] спрямовані на вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів за перші два роки навчання, що не може дати повного уявлення про стан динаміки фізичної підготовленості студентів протягом навчання у вищих навчальних закладах. Дослідження О.О. Малімона [12] вказують, що динаміка росту фізичних якостей неоднакова і залежить від початкового рівня. Найбільша інтенсивність зростання фізичної підготовленості спостерігається у студентів з низьким рівнем підготовленості. У результаті до кінця першого курсу рівень фізичної підготовленості студентів поступово вирівнюється. Найвищі темпи фізичної підготовленості спостерігаються на II курсі, що пояснюється віковим періодом, в якому відбуваються найбільші позитивні зрушення у формах і функціях організму студентів. Інші дослідження [1, 2, 8] вказують, що під час навчання у вищих навчальних закладах не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Автори пояснюють такий стан слабкою організацією роботи з фізичного виховання та відсутністю індивідуального підходу до студентів під час занять фізичними вправами.

У дослідженнях Т.Б. Кутек [11] встановлено, що студентки, які проживали в зонах радіаційного забруднення, мають нижчий рівень розвитку швидкості, ніж їх ровесниці із чистої зони проживання ($P < 0,001$). Різниця показників з бігу на 100 м становить 2,3 с. Порівнюючи середні показники витривалості, слід відмітити перевагу показників в бігу на 2000 м студенток чистої зони проживання – на 2 хв 40 с ($P < 0,001$). Студентки з радіаційно забруднених зон мають порівняно кращі результати лише у розвитку гнучкості, які відрізняються на 1,4 см від результатів студенток чистих зон проживання. У розвитку швидкісно-силових якостей кращі показники у студенток із зони радіаційного забруднення. Зокрема вищі результати піднімання тулуба в сід за 1 хв, різниця становить 3,1 раза ($P < 0,05$). Натомість

у показників стрибків в довжину з місця у студенток із зони радіаційного забруднення спостерігається зниження результату на 1,4 см ($P < 0,05$). Порівняння середніх величин розвитку спритності не виявило суттєвих відмінностей. У цьому випадку студентки чистої зони поступаються своїм ровесницям із зони радіаційного забруднення.

Таким чином, аналіз показників фізичної підготовленості виявив, що студентки із чистої зони проживання випереджають своїх ровесниць із зони радіаційного забруднення в розвитку швидкості на 12,8 %, витривалості – на 19,8 %, сили – 42,2 %. І лише в розвитку швидкісно-силових якостей (піднімання тулуба в сід за 1 хв) вони поступаються студенткам із зони радіаційного забруднення на 20,3 % та в розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) на 20,5 % [11].

За матеріалами досліджень фізичної підготовленості студентки, які проживають в умовах забруднених радіонуклідами, дещо відстають у розвитку основних життєво важливих фізичних якостей від своїх ровесниць із чистої зони проживання. Це ще раз підтверджує думку багатьох дослідників про негативний вплив малих доз радіації на фізичний стан людини. Тому проблема фізичної підготовленості студентської молоді, яка проживає на територіях забруднених радіацією, потребує пошуку ефективних засобів фізичного виховання з метою зміцнення її здоров'я.

Низький рівень фізичної підготовленості студентів супроводжується невпевненістю в своїх діях, пригніченістю, адаптаційним дискомфортом, погіршенням відновлювальних процесів під час фізичного і розумового навантаження, задовільною працездатністю серцево-судинної системи тощо.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у розкритті генезису фізичної підготовленості студентів, порівнянні їх результатів з результатами їх батьків. Завдання дослідження спрямовані на виявлення причин низького рівня фізичної підготовленості сучасних студентів та пошуку шляхів покращання навчального процесу з фізичного виховання.

Основний матеріал досліджень. Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання можна зазначити, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості у різних авторів є різним, а у цілому він характеризує досить низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 рази перебільшує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Спостерігається висока тенденція студенток з таким же рівнем фізичної підготовленості на третьому і четвертому курсах навчання. Різниця показників у різних авторів може залежати від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у вищий навчальний заклад, періоду тестування тощо.

Для вивчення більш глибоких причин появи низького рівня фізичної підготовленості студентської молоді в Україні нами проведений аналіз результатів наукових досліджень, отриманих протягом 30-ти останніх років в

Житомирському національному агроекологічному університеті. Оцінка результатів в бігу на 100 м як серед чоловіків, так і серед жінок показує чітку закономірність (рис. 1).

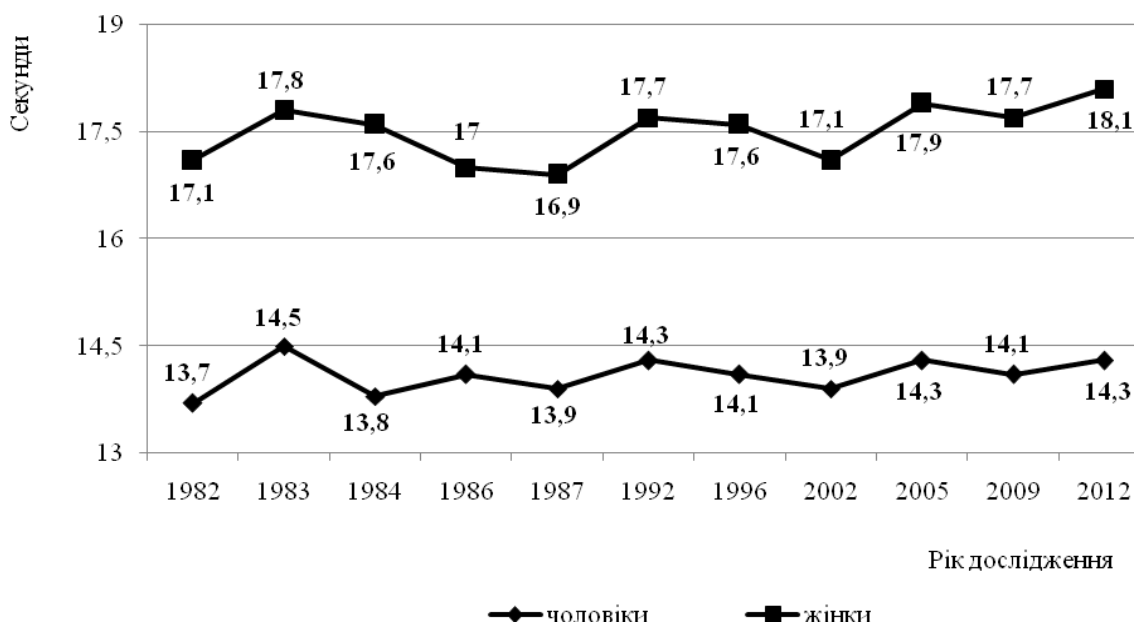


Рис. 1. Динаміка результатів студентів в бігу на 100 м

У жінок протягом всіх років результати в бігу на 100 м відповідали оцінці "незадовільно" і "погано", а у чоловіків, навпаки, – оцінці "задовільно", окрім 1983 року, де була отримана незадовільна оцінка. Взагалі виявлена тенденція несуттєвого чергування збільшення і спаду результатів в бігу на 100 м як у чоловіків, так і у жінок протягом всього періоду досліджень.

Порівняння результатів в бігу на 100 м студенток чистої зони (м. Вінниця) у 2001 році з результатами студенток, що були досліджені в 1985 році, показало нижчий рівень розвитку швидкості на 8,5 % [11]. У даному порівнянні використані результати студенток різних вищих навчальних закладів і різних дослідників.

Результати досліджень [3–6] показали, що впровадження у навчальний процес з фізичного виховання ряду методик, які суттєво покращують успішність з фізичного виховання і спонукають до розвитку багатьох фізичних якостей, не призвели розвитку швидкості до такого рівня, щоб студентки отримали задовільний загальний бал успішності в бігу на 100 м.

У результатах бігу на 3000 м у чоловіків протягом всього періоду досліджень отримані в основному позитивні результати (рис. 2). У 1986 і 1992 роках були показані результати на оцінку "задовільно" – 13.41,7 і 14.28,1 хв і с відповідно. У 1996 році при введенні державного тестування середня оцінка по університету була "незадовільна" з результатом 14.32,6 хв і с. У подальші роки показники в бігу на 3000 м у чоловіків почали суттєво покращуватися і у 2005 році був отриманий найвищий результат – 13.04,2 хв і с, що відповідало оцінці "добре". Дослідження показали, що результати в бігу на 3000 м у чоловіків протягом 30-ти років досліджень мають тенденцію до покращання. Середні показники в бігу на 3000 м мають також деякі відмінності у різних авторів, що може залежати від експериментальної вибірки студентів, періоду тестування (на початку чи в кінці семестру), кліматичних умов, регіону, ВНЗ, поставленого завдання в тестуванні тощо.

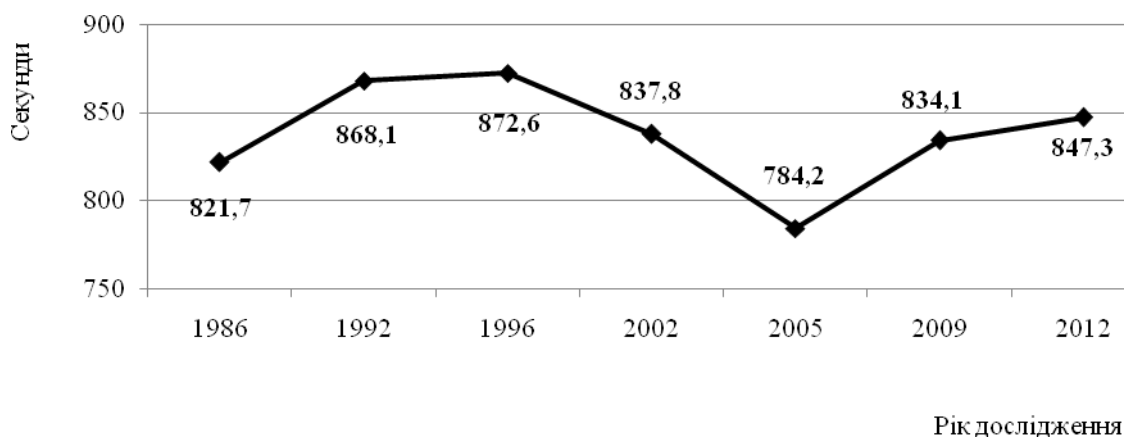


Рис. 2. Динаміка результатів студентів в бігу на 3000 м

У студенток в бігу на 2000 м отримані протягом всього періоду досліджень суттєво нижчі результати – оцінка "незадовільно" (рис. 3). Задовільна оцінка отримана у 2002 році при впровадженні в університеті модульно-рейтингової системи і дорівнювала 11.07,6 хв і с. У порівнянні з 1986 роком, у жінок в бігу на 2000 м виявлена загальна тенденція до покращання результатів протягом багаторічного періоду досліджень.

У стрибках у довжину з місця результати у чоловіків знаходилися в межах 223,6–230,5 см із незначною тенденцією до збільшення протягом всього багаторічного періоду досліджень, окрім 2009 року, де був отриманий задовільний результат – 224,5 см. "Незадовільна" оцінка у чоловіків була отримана в 1982 і 1984 році. У жінок результати знаходилися в межах 165,5–172,6 см, що відповідало протягом всього періоду досліджень оцінкам "незадовільно" і "погано" (рис. 4) і підтвердило низький стабільний рівень, починаючи з 1982 року і донині. Це свідчить, що нормативи із стрибків у довжину з місця не відповідають реальним можливостям студенток вищих навчальних закладів України і є суттєво завищеними. Деякі вищі результати зі стрибків у довжину з місця отримані Є.О. Котомим [9] й знаходяться в межах 173,35–179,31 см, але і вони також відповідають оцінці "незадовільно".

Порівняння результатів зі стрибків у довжину з місця студенток (м. Вінниця) 2001 року з результатами студенток, що були досліджені в 1985 році, показало також зниження рівня розвитку швидкісно-силових якостей на 6,5 % [11].

При оцінці підтягування на перекладині у чоловіків протягом всього періоду досліджень не було виявлено задовільних оцінок. Результати в підтягуванні знаходилися в межах 7,5–10,7 разів, що є суттєво

нижчим показником, в порівнянні з бігом на 100 м і у стрибках у довжину з місця (рис. 5). Найвищі результати в підтягуванні на перекладині були отримані у 2002 році, коли в університеті була впроваджена модульно-рейтингова система оцінки фізичної підготовленості студентів і введені додаткові мінімальні вимоги з підтягування на перекладині для кожного курсу [4] та 2009 році. Незадовільна оцінка в підтягуванні на перекладині у чоловіків отримана також в різні роки і в дослідженнях інших авторів [7, 8, 9 та ін.].

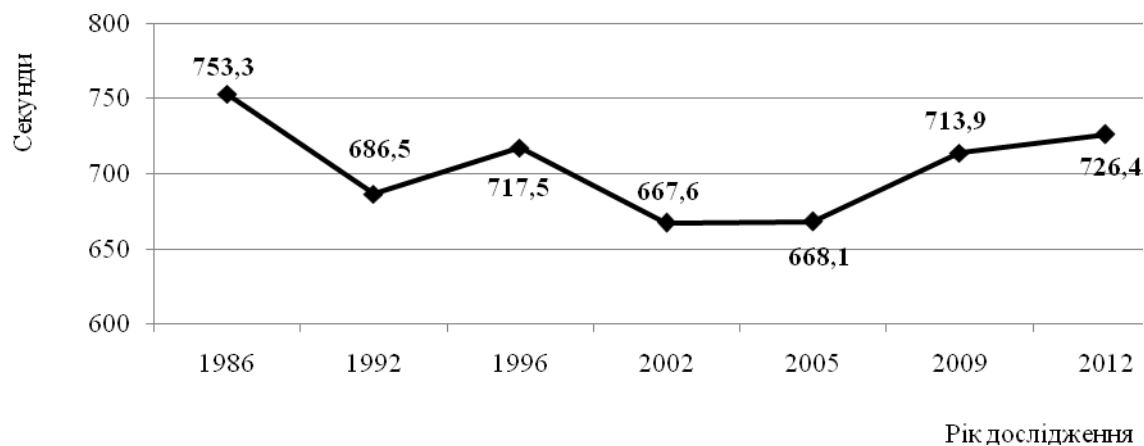


Рис. 3. Динаміка результатів студенток в бігу на 2000 м

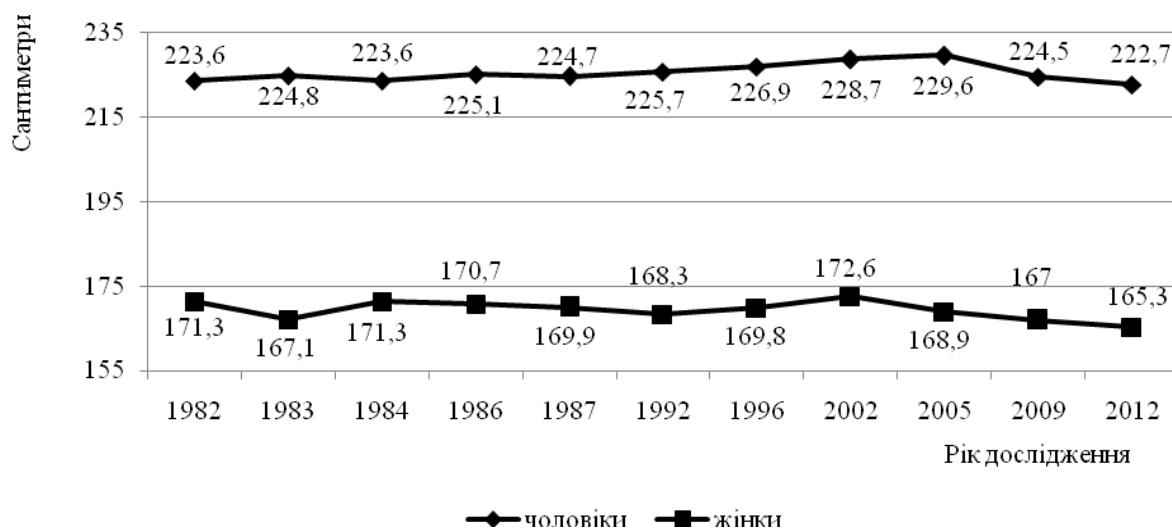


Рис. 4. Динаміка результатів студентів у стрибках у довжину з місця

Оцінка силових показників у жінок при розгинанні рук в упорі лежачи показала дещо іншу картину (рис. 6). Жінки за останні роки підтвердили тенденцію до отримання задовільних оцінок в цьому тесті. Починаючи з 1982 по 1987 роки студентки показували тільки незадовільні оцінки. Найвищий результат був досягнутий в 1992 році – 14,4 разів. В 1996 році при введенні Державного тестування загальна оцінка по університету складала 8,5 разів, а в подальшому спостерігається тенденція до покращання результатів і отримання задовільних оцінок. Використовуючи ефективні методики розвитку силових витривалості, студентки можуть суттєво покращити результати в розгинанні рук в упорі лежачи протягом одного семестру. Наші дослідження показали, що результати даного тесту піддаються суттєвому покращанню під впливом цілеспрямованого тренування, чого не можна сказати про стрибки у довжину з місця, біг на 100 м [5]. Дані останніх років досліджень, в порівнянні з даними С.О. Котова [9], в цьому тесті мають суттєву відмінність в якісних показниках, що може залежати від методики проведення навчальних занять, її змісту та спрямованості на розвиток силових якостей тощо.

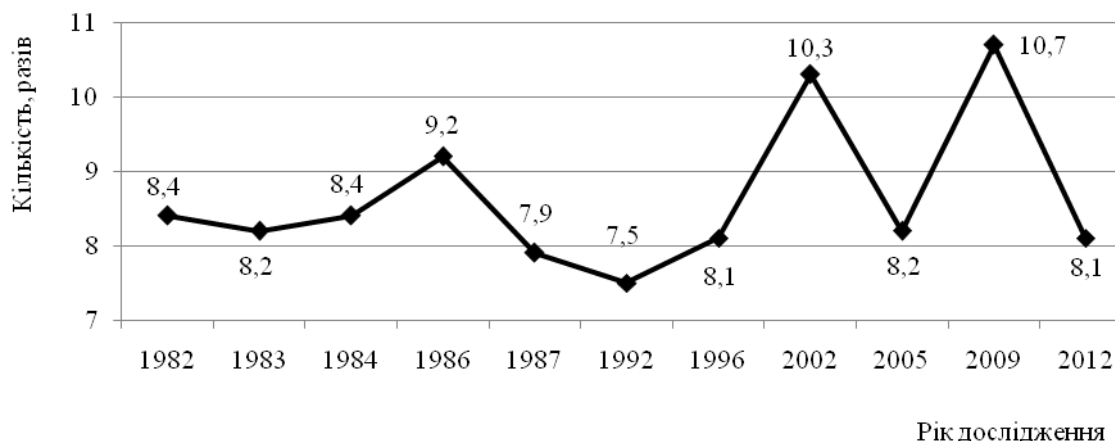


Рис. 5. Динаміка результатів студентів у підтягуванні на перекладині

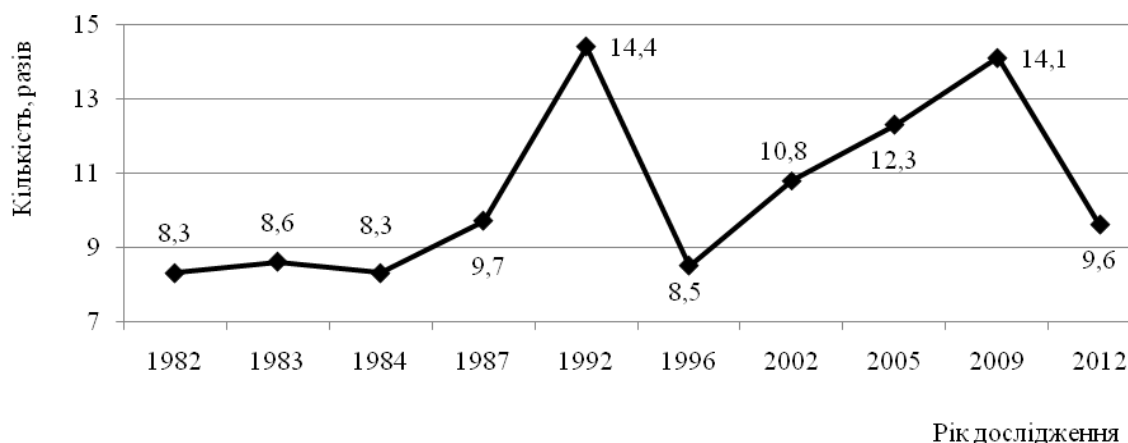


Рис. 6. Динаміка результатів студенток у розгинанні рук в упорі лежачи

Аналіз результатів тестів, які були проведені ще в радянські часи, і їх порівняння з сучасними результатами аналогічних тестів дає підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості батьків не був кращим, ніж його мають сучасні студенти, їх діти. Тому можна з впевненістю зробити висновок, що низький рівень фізичної підготовленості студентів закладений ще з далеких радянських часів. Радянська система фізичного виховання, яка практично зберегла свою сутність в Україні, потребує суттєвих змін, впровадження нових технологій фізичної підготовки студентської молоді та зміцнення технічного оснащення спортивних баз і їх подальшого будівництва у вищих навчальних закладах України.

Упровадження нових форм та технологій фізичної підготовки студентів вимагає створення принципово нової інфраструктури національної системи фізичного виховання студентської молоді. Теоретико-методологічні і правові засади проектування даної інфраструктури та її подальша експлуатація повинні бути закладені в національній доктрині фізичного виховання учнівської і студентської молоді України. У частині оновлення основних фондів матеріально-технічного забезпечення масового фізичного виховання студентів необхідно передбачити у вищих навчальних закладах проектування і будівництво різних типових варіантів навчально-спортивних споруд та їх експлуатацію в режимі цілого дня. Головною вимогою до таких споруд повинна бути їх універсальність, що забезпечує можливість вирішення задач, перш за все, загальної фізичної підготовки з використанням тренувальних режимів рухової активності. При цьому найважливішими елементами даної споруди повинні бути: тренажерне, контрольно-діагностичне оснащення, відеотехніка, комп'ютерне забезпечення навчально-тренувального процесу, універсальні можливості трансформацій устаткування, конфігурацій місць занять тощо. За певних умов цей варіант може бути доповнений спеціально створеними можливостями проведення занять з фізичного виховання на місцевості (у лісі, парку, на відкритих спортивних майданчиках тощо).

Нові форми та технології фізичної підготовки студентів у кінцевому підсумку багато в чому визначаються не тільки ефективністю використання методик, наявністю навчальних баз, матеріально-технічним їх забезпеченням, вихідним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я студентів, а також цілим комплексом екологічних, соціально-економічних, психолого-педагогічних та санітарно-гігієнічних факторів.

Висновки. Динаміка фізичної підготовленості студентів свідчить, що протягом 30-ти років у студентів спостерігається низький і незадовільний рівень фізичної підготовленості. Значна частина студентів не змогла за період навчання в різні роки досягти навіть середнього рівня фізичної підготовленості. Аналіз фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів протягом тривалого історичного періоду показав не досконалість системи фізичного виховання, низький рівень мотивації студентів та незадовільний стан спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень направлені на розробку методичної системи фізичного виховання студентів, яка сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів та формуванню фізкультурно-оздоровчих компетентностей у майбутніх фахівців.

Використані джерела

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.Б. Базильчук. – Львів, ЛДДФК, 2004. – 190 с.
2. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Львів: ЛДДФК. – 1997. – С. 5–8.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2009. – 594 с.
4. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2008. – 106 с.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2008. – 168 с.
6. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2012. – 514 с.
7. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / А.І. Драчук. – Львів, ЛДДФКС, 2001. – 20 с.
8. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
9. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. ... канд. наук з фіз. вих. / Є.О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
10. Кряж З.С. Динаміка фізического развития, физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе / З.С. Кряж, Е.С. Григорович, А.М. Трофименко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: Тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф. – Ч. 1. – Минск, 1995. – С. 50–51.
11. Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / Т.Б. Кутек. – Львів, 2001. – 176 с.
12. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.О. Малімон. – Луцьк, ВДУ ім Л. Українки, 1999. – 19 с.
13. Чернобаб И.Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах / И.Ф. Чернобаб, Г.П. Грибан, М.М. Чубаров // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. тр. – Умань: УСХИ 1990. – С. 9–20.

Gryban G.P.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN HISTORICAL PERSPECTIVE

This paper analyzes the physical fitness of students over the past thirty years. It is shown that the level of physical fitness of the parents was not better than this of current students, their children. Low level of physical fitness of students is laid in the distant Soviet times. The present system of physical education almost retained their identity in Ukraine and needs essential changes, implementation of new technologies of physical education and the creation and modernization of material and technical base of higher educational establishments.

Key words: physical education, physical fitness, educational process, student.

Стаття надійшла до редакції 02.09.13