

УДК 796.011.1.001.8-057.875

Черненко А.Є., Сердюк Д.Г.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ

У результаті проведеного дослідження нами було встановлено, що впродовж навчального року значно підвищилися показники, що характеризують фізичну підготовленість юнаків 18-19 років під впливом занять фізичною культурою за спеціалізацією "Футбол".

Ключові слова: студенти, футбол, фізична культура, фізичні здібності, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. На сьогодні в Україні спостерігається тенденція до погіршення здоров'я населення в цілому та підростаючого покоління зокрема. На думку багатьох сучасних науковців це є наслідком несприятливих екологічних і соціально-економічних умов життя та суттєвим зниженням інтересу молоді до занять фізичною культурою та спортом (В.М. Платонов, 2006; В.В. Приходько, 2007; Т.Ю. Круцевич, 2010 та інші) [2, 3, 8].

У сучасній науково-методичній літературі авторами висловлюється припущення, що одним із найбільш перспективних та ефективних напрямів поліпшення рівня фізичного стану молоді є оптимізація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, враховуючи потреби та уподобання студентів (В.О. Кашуба, 2002; О.Я. Кібальник, 2007; О.В. Соколова, 2011) [6].

Аналіз попередніх досліджень та публікацій. Як зазначає Т.Ю. Круцевич, ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі в значній мірі залежить від змісту навчальної програми. А формуючий потенціал фізичної культури кожного студента визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, а й мірою їх комплексної реалізації в навчальній діяльності у сукупності з інтелектуальними, моральними, психологічними якостями [7].

Проведений аналіз літературних даних з цієї проблеми показав, що в питанні організації навчального процесу студентів, незважаючи на наявність загальних закономірностей, немає єдиної думки, однак усі науковці зазначають позитивний вплив на організм студентів будь-яких регулярних занять фізичними вправами.

Значне місце в системі фізичного виховання молоді рядом дослідників відводиться співвідношенню фізичних навантажень загальної і спеціальної спрямованості впродовж навчального року, що представляє безперечний теоретичний і практичний інтерес [1, 5].

У цілому можна зазначити, що принцип індивідуалізації навчального процесу орієнтує викладача на можливо повнішу відповідність змісту, методів і форм навчальних занять, величини і динаміки навантаження індивідуальним особливостям студентів: їхнього віку, підготовленості, рівню розвитку окремих якостей і здібностей, стану здоров'я і таке інше.

Особливе значення для поліпшення рівня фізичного стану студентів відводиться фізичній підготовці, рівень якої зумовлює подальше поліпшення усіх складових фізичного стану організму.

Формулювання мети роботи. Мета даної роботи – визначити рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються фізичною культурою за спеціалізацією "Футбол", впродовж навчального року.

У зв'язку з цим у дослідженні були поставлені такі завдання:

1. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються фізичною культурою за спеціалізацією "Футбол" на початку навчального року.

2. Дослідити динаміку зміни рівня фізичної підготовленості студентів протягом навчального року.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел по темі досліджень; педагогічні спостереження; визначення фізичної підготовленості студентів [4]; методи математичної статистики.

Для визначення фізичної підготовленості нами були використані наступні тести:

- нахил, стоячи на гімнастичній лаві (см);
- стрибок у довжину з місця (см);
- біг 30 м (с);
- човниковий біг 4x9м (с);
- підтягування (к-ть разів).

Дослідження проводилися на базі Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ) м. Запоріжжя. У дослідженні брали участь студенти 2 курсу інженерно-фізичного та гуманітарно-

правового факультетів. Усі студенти за станом свого здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Всього було досліджено 37 студентів у віці 18-19 років.

Результати дослідження. На початковому етапі нашого дослідження нами була проведена оцінка рівня фізичної підготовленості студентів, які займаються фізичною культурою за спеціалізацією "Футбол", на початку навчального року. Проведене на даному етапі їх обстеження дозволило констатувати результати, що представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів 18-19 років, які займаються фізичною культурою за спеціалізацією "Футбол" ($M \pm m$)

№ з/п	Показники	Початок навчального року	Закінчення навчального року	Відносний приріст, %
1.	Нахил, стоячи на гімнастичній лаві, см	5,99 ± 0,79	6,97 ± 0,45*	16,36%
2.	Стрибок у довжину з місця, см	204,29 ± 1,56	218,13 ± 1,27*	6,77%
3.	Біг 30м, с	5,05 ± 0,05	4,51 ± 0,05*	10,69%
4.	Човниковий біг 4x9м, с	10,41 ± 1,49	9,27 ± 2,93*	10,95%
5.	Підтягування, к-ть раз	7,57 ± 0,20	10,01 ± 1,09*	32,23%

Примітка: * – $p < 0,01$ в порівнянні з початком навчального року.

Як видно з результатів, представлених у таблиці 1, на початку експерименту величини всіх показників, що характеризують фізичну підготовленість юнаків 18-19 років відповідали низькому або нижче за середній рівням розвитку якостей.

Так, середні значення тесту "Нахил, стоячи на гімнастичній лаві", що відображають рівень розвитку гнучкості, складала відповідно 5,99±0,79 см, що відповідало рівню "нижче за середній" для юнаків 18-19 років [6].

Також рівню "нижче за середній" відповідали показники, що характеризують розвиток швидкості та спритності та складала відповідно 5,05±0,05 с та 10,41±1,49 с.

Дані, отримані відносно розвитку силових та швидкісно-силових здібностей юнаків 18-19 років, свідчили про низький рівень розвитку цих здібностей та складала відповідно всього лише 7,57±0,20 раз та 204,29±1,56 см.

Заняття фізичною культурою за спеціалізацією "Футбол" проводилися 2 рази на тиждень тривалістю 60-70 хвилин впродовж навчального року на відкритому спортивному майданчику. Програма занять повністю відповідала змісту навчальної програми з фізичного виховання зі спеціалізації "Футбол" для студентів 2 курсу Запорізького національного технічного університету, які віднесені за станом свого здоров'я до основної медичної групи.

У кінці навчального року нами була повторно проведена оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 18-19 років.

Як видно з результатів, наведених у таблиці 1, в кінці експерименту у студентів спостерігалось достовірне поліпшення всіх показників, що характеризують рівень їхньої фізичної підготовленості.

Так, показник, що характеризує розвиток гнучкості збільшився до 6,97±0,45 см, швидкісно-силових здібностей до 218,13±1,27 см, швидкості до 4,51±0,05 с, спритності до 9,27±2,93 с, а силових здібностей відповідно до 10,01±1,09 раз.

Такі зміни показників розвитку фізичних якостей відобразилися і у розподілі за рівнями розвитку цих якостей. Так, ми можемо констатувати, що у кінці навчального року показники розвитку усіх фізичних здібностей юнаків 18-19 років відповідали рівням розвитку "середній" або "вище за середній". Як видно з результатів, що наведені у таблиці 1, середньому рівню розвитку відповідали показники, що характеризують гнучкість, швидкісно-силові та силові здібності. Рівні розвитку швидкісних здібностей та спритності відповідали рівню розвитку "вище за середній".

Аналізуючи величини відносного приросту всіх показників, ми бачимо, що найбільший приріст в показниках тестів "Підтягування" та "Нахил, стоячи на гімнастичній лаві", що характеризують силові здібності та гнучкість, відповідно 32,23% та 16,36%. На наш погляд, це можна пояснити тим, що на початковому етапі дослідження ці показники були найнижчими і відносилися до низького та нижче за середній рівнів розвитку. Показники, що характеризують розвиток швидкості та спритності, збільшилися на 10,69% і 10,95% відповідно. Такий приріст саме цих показників свідчать про те, що у футболі це одні з основних якостей і тому впродовж навчального року розвитку цих якостей приділялася достатньо велика кількість часу.

Найменший відносний приріст результатів нами зафіксований в показниках, що характеризують швидко-силові якості ("Стрибок у довжину з місця") – 6,77%. На наш погляд, це пояснюється тим, що, продовж навчального року студентам більш цікаво щоб заняття проводилися у вигляді двосторонньої гри або навчальної гри. А при такому проведенні занять досить складно приділяти достатню увагу для розвитку усіх фізичних якостей.

Таким чином, представлені матеріали свідчать про істотне поліпшення впродовж навчального року фізичної підготовленості юнаків 18-19 років.

У цілому наведені дані дозволили констатувати, що запропонована студентам 2 курсу інженерно-фізичного та гуманітарно-правового факультетів ЗНТУ впродовж навчального року програма занять фізичною культурою за спеціальністю "Футбол" сприяла достовірному покращенню їхньої фізичної підготовленості, гармонійному розвитку всіх її складових компонентів і, тим самим, підвищенню загального рівня фізичного стану організму.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Отримані в ході дослідження результати дозволяють зробити такі висновки:

1. На початку нашого дослідження величини всіх показників, що характеризують фізичну підготовленість студентів 2 курсу ЗНТУ, відповідали "низькому" або "нижче за середній" рівням розвитку.

2. Представлені матеріали свідчать про істотне поліпшення впродовж навчального року фізичної підготовленості юнаків 18-19 років. В кінці навчального року показники, що характеризують гнучкість, швидко-силові та силові здібності відповідали "середньому" рівню розвитку, а величини розвитку швидкості та спритності навіть "вище за середній".

Подальші дослідження планується проводити з метою визначення змін функціональної підготовленості студентів 18-19 років, які займаються за спеціалізацією "Футбол" у рамках занять з навчальної дисципліни "Фізична культура" у Запорізькому національному технічному університеті.

Використані джерела

1. Атаманюк С.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидко-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі: Автореф. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. – К., 2006. – 20 с.
2. Горбуля В.О. Стан здоров'я та дослідження факторів, що впливають на формування фізичного здоров'я студентів ЗНУ / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля, Г.І. Кушнір // Фізичне виховання у вищій школі. За здоровий спосіб життя: зб. тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 15-16 жовтня 2009 року / Редкол.: Н.П. Голева (відпов. ред.) та інш. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2009. – С. 5-8.
3. Захарина Е.А. Анализ физического здоровья студентов Классического частного университета / Е.А. Захарина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2009. – № 7. – С. 61-64.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / Валерий Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Сердюк Д.Г. Дослідження функціональної підготовленості футболістів у підготовчому періоді / Д.Г. Сердюк, А.Є. Черненко, О.А. Губрієнко // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – № 2 (4). – С. 183-188.
6. Соколова О.В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років: Автореф. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – Дніпропетровськ, 2011. – 21 с.
7. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.2.: Методика физического воспитания различных групп населения. – К.: Олимпийская литература, 2003.– 391 с.
8. Черненко Е.Е. Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток / Е.Е. Черненко, Н.В. Маликов // Физическое воспитание студентов // Научный журнал. – Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. – №2. – С. 112-115.

Chernenko A.E., Serdyuk D.G.

RESEARCH OF READINESS OF THE STUDENTS IN THE 18-19

As a result of our carried out research it has been established, that during the preparatory period of training football players in "Football" specialization the basic parameters describing a condition of functional readiness have considerably improved.

Key words: *students, football, physical culture, physical qualities, physical readiness.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2013 р.