

УДК 796.015.132:378.091.212

Самоленко Т. В., Апайчев О. В., Гамов В. Г., Доровських М. В.

## ВПЛИВ РІЗНОМАНІТНИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

*У статті визначено вплив різноманітних вправ на рівень фізичної підготовленості студентів. Проведено аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів других курсів зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка», за допомогою тестів фізичної підготовленості населення України. Висвітлена динаміка фізичної підготовленості студентів які навчаються у закладі вищої освіти другий рік. Проаналізовано вихідні та кінцеві дані фізичної підготовленості студентів. Для удосконалення основних фізичних якостей студентів, з метою покращення стану їх фізичної підготовленості та для підготовки до складання тестів і нормативів, на заняттях з фізичного виховання, викладачі кафедри фізичної культури використовували різноманітні комплекси вправ на рухові якості. Студенти за час вивчення покращили свій рівень фізичної підготовленості, але на задовільному рівні залишилися результати фізичної якості як витривалість.*

**Ключові слова:** нормативи, рівень, студент, тести, тестування, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Професійно-прикладна фізична культура в установах вищої професійної освіти є складовою частиною програми фізичного виховання студентів і є обов'язковою для проведення на всіх спеціальностях, за якими проводиться навчання у ЗВО протягом всього періоду навчальної діяльності. У роботах останнього десятиліття переважає думка, що формування морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я, здорових навичок і здорового способу життя в цілому – одне з пріоритетних напрямків у вихованні молоді [1, с. 10–11].

Один з головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту у процесі занять фізичними вправами (В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; М. М. Линець, 1997; О. С. Куц, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2000; А. В. Магльований зі співавт., 2007), стає вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз спеціальної літератури дає підставу стверджувати, що наявні методи організації фізичного виховання не забезпечують підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді в період навчання у вищих навчальних закладах. Аналіз фізичного розвитку студентів різних регіонів України характеризує низький рівень фізичної підготовленості. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення під час рухового режиму, вибору чи складання програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. Отже, своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому надзвичайно важливо використовувати нові методичні підходи й інноваційні технології для експрес-оцінки та формування поточного рівня фізичної підготовленості студентів [4, с. 151].

Також аналіз літератури свідчить, що визначення рівня фізичного розвитку студентів є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження. Від фізичного розвитку людини багато в чому залежать як її функціональні можливості, так і прояв рухових здібностей. У зв'язку з цим одержання інформації про особливості фізичного розвитку студентів буде мати як теоретичне значення, так і можливість використовувати ці дані в процесі практичних занять [10].

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г. П. Грибана, 2009–2013; А. В. Магльованого, 1997, 1998, 2009–2011; Т. О. Лози, 2012; О. Т. Кузнєцової, 2006–2013; С. І. Присяжнюка, 2002–2008 та інших науковців.

Професор Г. П. Грибан, здійснивши оцінку стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання і провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання, зазначив, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості, є різним, проте в цілому він характеризує 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 разів перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Відмінність показників у різних учених залежить від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ЗВО, періоду тестування тощо [2, с. 25; 3, с. 108–109].

Фахівці фізичної культури й спорту зазначають, що одним із головних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Для розв'язання цього й інших не менш важливих завдань фізичного виховання потрібний систематичний педагогічний контроль. Значення його полягає у своєчасному триманні термінової та повної інформації про рівень розвитку рухових здібностей студентів [6, с. 89].

Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» за № 4665 від 15.12.2016 з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України [8].

Наказ № 1330 від 17.05.2017 року: ввести в дію Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ до затвердження вченою радою університету, здійснювати у відповідності до інструкції проведення тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості, узагальнювати та подавати інформацію про результати проведення тестування. Тестування фізичної підготовленості включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, що мають суттєве значення для фізичного стану і здоров'я студентів [7].

Лист Міністерства освіти і науки України керівникам вищих навчальних закладів: Просимо провести щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді та подати до органів управління освіти районних, районних у містах Києві та Севастополі державних адміністрацій, виконавчим органам міських рад звіт про результати до 28 жовтня 2017 року від 10.05.2017 року № 409 [5].

Зв'язок з важливими науковими й практичними завданнями виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень КНТЕУ у межах науково-дослідної роботи кафедри фізичної культури, викладачі кафедри працюють над розробкою теми: «Дослідження особливостей фізичного розвитку студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості», Затверджено Вченою радою КНТЕУ 30 листопада 2017 року, протокол № 4.

**Мета дослідження** – визначення впливу різноманітних вправ на рівень фізичної підготовленості студентів другого року навчання.

#### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати дані спеціальної літератури фізичної підготовленості.
2. Визначити вплив різноманітних вправ на рівень фізичної підготовленості студентів.
3. Встановити рівень фізичної підготовленості студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Згідно з наказом Міністерства молоді та спорту «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості, в Київському національному торговельно-економічному університеті кафедрою фізичної культури наприкінці навчального року, було проведено друге тестування. Тестування проводились у студентів які навчаються у закладі вищої освіти другій рік, в одній з груп зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка», у спортивному комплексі КНТЕУ. Всі студенти за віком 18-20 років.

Під час тестування дотримувались загальних положень і вимог до виконання тестів, були допущені студенти, які пройшли медичне обстеження, і ще раз були ознайомлені з метою, умовами та порядком проведення тестування, з технікою і вимогами правил безпеки під час виконання тестів.

Перше тестування було проведено у 2017 навчальному році, навесні, після закінчення 2 семестру. У дослідженні брали участь 110 студентів зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка», які розпочали навчання у закладі вищої освіти. Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років) – 14, з них на високий рівень фізичної підготовленості виконали – 6 (42,8%) студентів, на достатній – 2 (14,3%), на середній – 2 (14,3%), на низькій – 4 (28,6%). Здобувачі вищої освіти (18-20 років) – жінок 92 і з них 13 (14,1%) на високий, 35 (38,0%) – достатній, 26 (28,3%) – середній, 18 (19,6%) – низький. Особи зрілого віку (21-25 років) – жінок 4 (100%) і всі виконали тестування на рівень достатній [9].

Після сполучення результатів першого тестування, викладачі кафедри фізичної культури університету протягом 2017-2018 навчальних років, для удосконалення основних фізичних якостей студентів, з метою покращення стану їх фізичної підготовленості, та для підготовки до здачі тестів і нормативів, використовували різні комплекси вправ.

Для удосконалення розвитку витривалості: кросовий біг тривалістю 30-40 хв., повторний біг на відрізках 300, 600 м (довжина дистанції і поєднання вправ в заняттях постійно змінювалися). Для розвитку сили виконувались присідання на двох ногах з вагою власного тіла, піднімання тулуба з

положення лежачи на животі, піднімання ніг лежачи на животі, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, піднімання ніг лежачи на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Удосконалення розвитку стрибучості: стрибок з місця в довжину, потрійний стрибок в довжину з місця, п'ятиразовий стрибок в довжину з місця, стрибки в кроці, через 3-4 бігові кроки, скачки на лівій-правій нозі, стрибки на двох ногах, різноманітні многоскоки, біг стрибками, стрибки з ноги на ногу, стрибки через предмети, стрибки приставними кроками. Всі вправи виконували з максимальними зусиллями. Кількість повторів і поєднання стрибків у заняттях змінювалися. Для удосконалення розвитку спритності виконувались фізичні вправи: біг на 10, 30, 60 м сходу, біг на місці, спортивні естафети та рухливі ігри, у зимній період коли заняття проходили в залах, частіше виконували стрибки зі скакалкою, біг на місці протягом 7 с з максимальною частотою де контролювали і роботу рук. Для розвитку гнучкості були повторні пружинячі рухи, активні вільні рухи з поступовим збільшенням амплітуди, пасивні вправи. Всілякі нахили, махи, шпагати, вправи у парах.

Друге тестування згідно з тестами й нормативами було проведено у 2018 навчальному році, після закінчення четвертого семестру. В дослідженні брали участь теж 110 студентів зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту 17 років перешли в категорію Здобувачі вищої освіти 18-20 років – 14 студентів. При тестуванні дотримувались загальних положень і вимог до виконання тестів, були допущені студенти, які пройшли медичне обстеження, і ще раз були ознайомлені з метою, умовами та порядком проведення тестування, з технікою і вимогами правил безпеки під час виконання тестів.

Таким чином, Здобувачів вищої освіти 18-20 років жінок –106: на високій рівень фізичної підготовленості виконали – 20 (18,8 %), на достатній 40 – (37,7 %), середній – 30 (28,3 %), на низький – 16 (15 %).

Особи зрілого віку 21-25 років – залишилось жінок 4 (100 %) і всі вони виконали тестування на високій рівень фізичної підготовленості.

За даними результатів тестування студентів за 2016-2017 та 2017-2018 роки, які займаються у спеціалізації «Загальна фізична підготовка», можна дати загальну характеристику оцінці рівня фізичної підготовленості. При оцінці фізичної підготовленості студентів встановлено, що студенти покращили результати. Розробка комплексів вправ дозволила підвищити рівень фізичної підготовленості студентів.

**Висновки.** Таким чином, у результаті дослідження визначили, що на другому курсі у студентів оцінка рівня фізичної підготовленості дещо підвищилась, що є результатом застосування збільшення різноманітних вправ. Але результат тесту на витривалість у дівчат свідчить про низький рівень фізичної підготовленості, показники відповідали оцінці «2» та «1», іноді «3». Можна зробити висновок, що фізична підготовленість – результат фізичної активності студентів. Є потреба у фізичному вдосконаленні, систематичних заняттях фізичною культурою.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані у вдосконаленні і пошуку шляхів системи підготовки до оцінювань рівня фізичної підготовленості студентів.

## Використані джерела

1. Бубка С. Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой. Физичне виховання і спорт в сучасних умовах : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Черкаси, 29 вересня – 1 жовтня 2004 р.) / *М-во освіти і науки* ; Черк. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 8–11.
2. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4-х т. – Львів : *ЛДУФК*, 2011. – Т. 4. – С. 25–29.
3. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – *Чернігів : ЧНПУ*, 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 106–111.
4. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : *збірник наукових праць...* № 3 (31), 2015. – С. 147–152.
5. Лист *Міністерство освіти і науки України*. Керівникам вищих навчальних закладів, щодо проведення фізичної підготовленості студентів та подання звітів про результати до 28 жовтня 2017 року. Київ. – № 409 від 10.05.2017.
6. Маленюк Т. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18–19 років) факультету фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць № 4 (20), 2012. – С. 87–90.

7. Наказ № 1330 від 17.05.2017 року, Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ, Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ.
8. Про затвердження тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (станом від 15.12.2016) / Офіційний вісник України, 2017, № 21, с. 44 [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.
9. Самоленко Т. В., Апайчев О. В. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». Правові та інституційні механізми забезпечення розвитку України в умовах європейської інтеграції: матеріали Міжнародної науко-практичної конференції (м. Одеса, 18 травня 2018 р.) У 2-х т. Т. 2 / відп. ред. Г. О. Ульянова. – Видавничий дім «Гельветика», 2018. – С. 754–756.
10. Ткаченко С. В. Визначення рівня підготовленості студентів факультету фізичного ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка у процесі занять спортивною боротьбою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2012. – В. 102. – Т. 1. – Режим доступу до журн. : [http://www.chnpu.edu.ua/lib/ envoy/\\_pages/archive/2012/102\\_1/Tkach.pdf](http://www.chnpu.edu.ua/lib/ envoy/_pages/archive/2012/102_1/Tkach.pdf).

*Samolenko T., Apaychev O., Hamov V., Dorovskiykh M.*

#### THE INFLUENCE OF VARIOUS EXERCISES ON THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

*Students' health is an important question of discussing at the state level and the physical training is a part of the health promotion during their studying at the university. Physical activity of students is the main element of their development and healthy lifestyle. At physical education, physical examinations help to decide many difficult pedagogical tasks such as the defining a level of physical attributes and the comparison of preparation of students. The article defines the influence of different exercises on the level of physical training of students. The students of a second year studying on specialization General Physical Education had passed the physical examination and their results were checked according to the physical training examination of the population of Ukraine. The dynamic of physical training of a second year students was shown. Let's analyses output data of physical training of the students. The teachers of the Physical education department used different complexes of physical exercises like as an endurance, the jumping, an agility and the flexibility. The development of complexes of exercises allowed increasing the level of physical preparedness of students. It is all was done for improving the main physical attributes of students, their physical preparation and for good results in examination. Students of 18-20 age passed tests in physical readiness on the high level – 20 (18,8 %), the sufficient level – 40 (37,7 %), the middle level – 30 (28,3 %), the low level – 16 (15 %). Young people in age (21-25) – 4 (100 %) passed examination with a high level of physical preparation. During studying, the students increased their level of physical readiness but the physical attribute such as endurance is still on the satisfactory level. The outdoor exercises begin in May and students do not have enough time to improve this physical attribute that's why it can't be on a high level. As a result the research determined that the level of physical fitness of the students of the second year increased a bit. It was a result of increasing of different exercises. We can conclude that physical fitness is the result of physical activity of students. The physical improvement and the systematic physical training are very important for every student.*

**Key words:** normative, level, student, examination, exanimating, physical readiness.

*Стаття надійшла до редакції 19.09.2018 р.*