

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ

Федоріщева Анна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація:

Оцінка рівня фізичної підготовленості є одним з критеріїв системи контролю за станом фізичного стану населення України. Отримання кількісної інформації щодо оцінки фізичної підготовленості студенток дозволить правильно дозувати фізичні навантаження під час секційних занять та буде сприяти вірному вибору засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням їхньої оздоровчої ефективності. Використання відповідних вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять, може цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, і підвищувати рівень їхнього функціонування, а отже рівень здоров'я.

Мета роботи: зробити аналіз рівня фізичної підготовленості студенток 17-19 років, економічних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення ставлення студенток до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено анкетування 42 студенток 17-19 років, які навчаються у Придніпровської державної академії будівництва та архітектури на I і II курсах (59,52% і 40,48% відповідно).

Результати дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували тести які надані у Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Аналіз результатів досліджень засвідчив нерівномірну підготовку студенток на першому та другому курсі навчання. Більшість дівчат мають середній та нижче за середній рівні фізичної підготовленості, але за деякими показниками їх відсоток на другому курсі зменшується. Під час навчання у вищі цей показник змінюється з тенденцією до збільшення кількості студенток з високими та вищими за середній показниками, але цей процес дуже уповільнений. Залишається багато студенток від 12,0% до 52,0% які мають показники фізичної підготовленості за різними тестами на низькому і нижчому за середній рівні.

Ключові слова:
фізична підготовка, студентки, дівчата.

Evaluation of physical preparation of 17-19-year-old students.

One of the criteria for monitoring the state of the physical condition of the population of Ukraine is the assessment of the level of physical fitness. Obtaining quantitative information for assess the physical fitness of students will allow correct dosage of physical activity during exercises and will contribute to the right choice of general physical fitness facilities, taking into account for their health improvement efficiency. The using of appropriate exercises during physical education and fitness classes can purposefully influence the stimulation of individual systems and increase the level of their functioning, and therefore the level of health.

The purpose of the work: to make an analysis by the level of physical fitness students 17-19 years of economic specialties.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature and documentary materials; pedagogical observation; testing of physical fitness; methods of mathematical statistics.

Organization of research. To determine the attitude of students to physical education and sports, we conducted a survey of 42 students 17-19 years old who study at the Pridneprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture of I and II courses (59.52% and 40.48% respectively).

Research results. To determine the level of physical fitness, we used the tests provided in the Procedure for conducting an annual assessment of the physical preparedness by the population of Ukraine. The analysis of the research results showed uneven preparation of students at the first and second courses of study.

Most of girls have an average and below the average level of physical fitness, but according to some indicators their percentage on the second course decreases. While studying in University, this indicator changes with the tendency to increase the number of students with high and higher than average rates, but this process is very slow. It stay many students from 12.0% to 52.0% who have indicators of physical fitness for various tests at low and lower than average levels.

physical training, students, girls.

Оценка физической подготовки студенток 17-19 лет.

Оценка уровня физической подготовленности является одним из критериев системы контроля за состоянием физического состояния населения Украины. Получение количественной информации по оценке физической подготовленности студенток позволит правильно дозировать физические нагрузки во время секционных занятий и будет способствовать верному выбору средств общей физической подготовки с учетом их оздоровительной эффективности. Использование соответствующих упражнений во время физкультурно-оздоровительных занятий, может целенаправленно влиять на стимуляцию отдельных систем, и повышать уровень их функционирования, а следовательно уровень здоровья.

Цель работы: провести анализ уровня физической подготовленности студенток 17-19 лет, экономических специальностей.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и документальных материалов; педагогическое наблюдение; тестирования физической подготовленности; методы математической статистики.

Организация исследования. Для определения отношения студенток к занятиям физической культурой и спортом нами было проведено анкетирование 42 студенток 17-19 лет, обучающихся в Приднeпровской государственной академии строительства и архитектуры на I и II курсах (59,52% и 40,48% соответственно).

Результаты исследования. Для определения уровня физической подготовленности мы использовали тесты предоставленные в Порядке проведения ежегодной оценки физической подготовленности населения Украины. Анализ результатов исследований показал неравномерную подготовку студенток на первом и втором курсе обучения. Большинство девушек имеют средний и ниже среднего уровни физической подготовленности, но по некоторым показателям их процент на втором курсе уменьшается. Во время учебы в высшие этот показатель меняется с тенденцией к увеличению количества студенток с высокими и выше среднего показателями, но этот процесс очень замедлен. Остается много студенток от 12,0% до 52,0% имеющих показатели физической подготовленности по разным тестам на низком и ниже среднего уровне.

Ключевые слова:
физическая подготовка, студентки, девушки.

физическая подготовка, студентки, девушки.

Постановка проблеми. Сьогодні спостерігається загрозливе зростання захворюваності серед учнівської молоді, скорочення народжуваності і збільшення смертності населення України. За даними ряду авторів [1, 2, 5,6] кількість студентів з різними формами захворювань, віднесених до спеціальної медичної групи, досягає 30-40%. У цій складній ситуації вибір адекватних та правильних методів і засобів оздоровчого тренування під час секційних занять носить вкрай актуальний характер.

Отримання кількісної інформації що до оцінки фізичної підготовленості студенток дозволить правильно дозувати фізичні навантаження під час секційних занять та буде сприяти вірному вибору засобів загальної фізичної підготовки з урахуванням їхньої оздоровчої ефективності. Фізична підготовленість є результатом рухової активності людини, її інтегральним показником, оскільки під час виконання фізичних вправ взаємодіють практично всі органи і системи організму. Використання відповідних вправ під час фізкультурно-оздоровчих занять, може цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, і підвищувати рівень їхнього функціонування, а отже рівень здоров'я. Проблема фізичної підготовленості студентської молоді є однією з пріоритетних для фізичного виховання. Вона досліджувалась багатьма фахівцями. Які констатують низький рівень фізичної підготовленості студенток. Це є фактором який суттєво і негативно впливає на професійну адаптацію фахівців до майбутньої професійної діяльності. Незважаючи на суттєву розробку проблеми фізичної підготовленості студенток, залишається ще чимало питань. Так, зокрема, актуальним є питання визначення рівня фізичної підготовленості сучасних студентів і прогноз її можливої динаміки для розробки інноваційних програм фізичного виховання, які будуть сприяти підвищенню фізичної підготовленості дівчат та будуть відповідати сучасності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нормативні, належні норми визначають на підставі вимог, які висувають до людини умови життя, професія, заняття спортом тощо. Основне завдання фізичного виховання у виші – оздоровче, через те належною нормою фізичної підготовленості студенток буде та, яка забезпечить високий рівень здоров'я [5]. Науковці зазначають, що понад 50% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, а більше половини випускників вишів не спроможні якісно працювати на виробництві [7, 9]. Практика роботи з фізичного виховання у закладах вищої освіти, а також літературні джерела вказують на те що контингент молоді який навчається у виші має значні недоліки у фізичній підготовленості. Як правило, у більшості спостерігається відсутність інтересу до практичних занять, особливо, коли потрібно виконувати значні навантаження [3, 4]

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Наукова робота виконана відповідно до державної бюджетної теми Міністерства освіти і науки України «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Мета роботи: зробити аналіз рівня фізичної підготовленості студенток 17-19 років, економічних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення ставлення студенток до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено анкетування 42 студенток 17-19 років, які навчаються у Придніпровської державної академії будівництва та архітектури на I і II курсах (59,52% і 40,48% відповідно).

Виклад основного матеріал. Впровадження у практику фізичного виховання студенток нових видів фітнес-програм має хорошу перспективу щодо залучення більшості дівчат до занять фізичними вправами. Нові види фітнесу більш привабливі для дівчат, мають яскраво виражений позитивний емоційний фон, легко впроваджуються у структуру секційних занять. Для визначення оптимального рівня фізичного навантаження викладачу необхідно мати чітке уявлення щодо рівня фізичної підготовленості студенток. Для цього проводить тестування фізичних кондицій дівчат.

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували тести які надані у Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [8].

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Так, для визначення швидкісних здібностей використовувалася вправа біг на 100 м. Майже 1/3 студенток I курсу 33,4% і тільки 16,0% студенток II курсу ($p < 0,05$) мають високий рівень розвитку швидкості, середньому рівню відповідають 28,6% і 44,0% дівчат відповідно. Спостерігається тенденція щодо зменшення кількості дівчат швидкісній здібності яких вище за середній і високий до середнього і нижче рівня. Кількість студенток з низькими показниками залишається майже не змінною (28,6% і 28,0% відповідно). Але серед студенток II курсу вірогідно частіше ($p < 0,05$) спостерігався рівень нижче за середній (20,0 %) ніж у студенток I курсу (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні показники фізичної підготовленості студенток

Показники	I курс			p	II курс		
	M	S	V		M	S	V
Біг на 100 м, с	15,76	1,32	8,39	>0,05	15,73	1,07	6,81
Човниковий біг, с	11,59	0,68	5,86	0,08	11,32	0,76	6,67
Стрибок у довжину з місця, м	152,90	24,80	16,22	<0,05	165,86	17,55	10,58
Нахил, см	15,48	5,72	26,93	<0,01	8,62	6,58	26,39
Підйом тулуба в сід, разів	32,67	6,95	21,26	<0,01	42,52	6,43	15,12
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	14,62	7,32	30,10	>0,05	14,05	6,72	29,83

Рівень координаційних здібностей визначався за допомогою човникового бігу 4x9 м. Студентки I курсу виконали цю вправу вірогідно краще ніж студентки II курсу ($p < 0,05$). Так, низькому та нижчому за середній рівню відповідали 71,4% дівчат I курсу і 36,0% - II курсу. До середнього рівню відносилися тільки 9,52% студенток I курсу і 40,0% - II курсу.

Швидкісно-силові здібності оцінювалися за показниками вправи стрибок у довжину з місця. Більшість дівчат як I, так і II курсів (90,5% і 88,0%) впоралися з цією вправою на рівні нижчим за середній або на середньому рівні. Студентки II курсу (12,0%) частіше відносилися до високого та вищого за середній рівні ніж студентки I курсу (9,52%).

З вправою «Нахил з положення сидячи», яка характеризує рівень розвитку гнучкості студентки I курсу виконали вірогідно краще ніж студентки II курсу ($p < 0,05$). Так, майже 1/3 дівчат I курсу виконали цю вправу на високому рівні (33,3%), на II курсі тільки 8,0%. Більше половини студенток II курсу (52,0%) впоралися з тестом на рівні нижчий за середній, серед студенток I курсу спостерігалася тільки 9,5%.

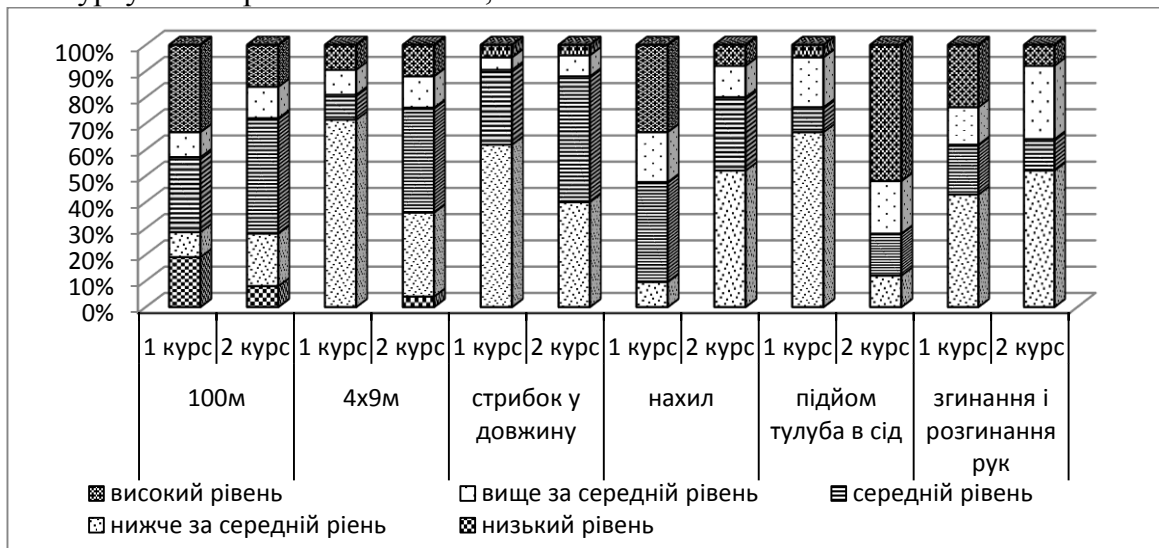


Рис. 1. Розподіл студенток за рівнем фізичної підготовленості за окремими вправами.

Рівень розвитку силових здібностей визначали за вправами «Підйом тулуба у сід» та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Першу вправу краще виконали студентки II курсу ($p < 0,05$). Так, більше половини студенток II курсу впоралися з цим тестом на високому (52,0%) та вищому за середній (20,0%) рівні. Більше половини студенток I курсу (66,7%) зробили «Підйом тулуба у сід» на рівні нижчий за середній. Високому рівню відповідало тільки 4,8% дівчат.

Вправу «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» краще виконали дівчата I курсу. До високого і вищого за середній рівнів відносилися 38,1% дівчат. Але відсоток, який відповідає низьким показникам теж досить високий (42,9%). Серед студенток II курсу 52,0% відносилися до рівня нижче за середній, 28,0% - вище за середній.

Висновки. Отже, фізична підготовленість це показник готовності організму студенток до виконання певної роботи, це інтегральний показник здоров'я студентської молоді. Під час навчання у вищі цей показник змінюється з тенденцією до збільшення кількості студенток з високими та вищими за середній показниками, але цей процес дуже уповільнений. Залишається багато студенток від 12,0% до 52,0% які мають показники фізичної підготовленості за різними тестами на низькому і нижчому за середній рівні.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості необхідно впроваджувати у навчальний та поза навчальний процес інноваційні технології фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати будуть використовуватися при розробці фізкультурно-оздоровчої технології підвищенні рівня фізичної підготовленості дівчат 17-19 років засобами пілоксінгу.

Список літературних джерел:

1. Борисова Ю. Ю. Гідравлічні тренажери у системі фізичного виховання студентів. Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ.журн. Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ. 2015. № 1. С. 20-25.
2. Дідик Т., Порядіна В., Сорокіна Н. Використання педагогічного контролю в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 19 (Т. 1) Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В. М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С.124-129.
3. Дорофєєва О. Є., Яримбаш К. С. Вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ, вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 3. К. (84)17. С. 159-162.
4. Кошелева Е. Теоретико-методологические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов. Спортивный вестник Придніпров'я. 2015. № 2. С.87 – 92
5. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев: «Полиграф-Експрес», 2005. 195 с.
6. Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных ВУЗов Приднепровского региона. Спортивный вестник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро: Інновація, № 3, 2017. С.91-96

Reference:

1. Borisova Yu. Yu. Hydraulic simulators in the system of physical education of students. Prydniprovia Sport Journal: Sciences. Prakt. journal. Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports. Dnipropetrovsk. 2015. No. 1. pp. 20-25.
2. Didyk T., Poriadina V., Sorokina N. Use of pedagogical control in the process of physical education of students of higher educational institutions. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: a collection of scientific works. Whip 19 (Vol. 1) Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynsky State Pedagogical University; Chief Editor V. M. Kostyukevich. Vinnytsia: LLC "Glider", 2015. pp.124-129
3. Dorofeieva O. Ye., Yarymbash K. S. Influence of motivation to physical education on the level of physical health and physical preparedness of student youth. Scientific journal of the National Drahomanov Pedagogical University. Series № 15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sport » Coll. of scientific works. Ed. by O. V. Tymoshenko Kyiv, M.P Dragomanov NPU, 2017. Ed. 3. B (84) 17. Pp. 159-162.
4. Kosheleva E. Theoretical and methodological approaches to the improvement of the system of physical education of students. The Sport journal of Pridniprov. 2015. № 2. pp.87 - 92
5. Krutsevych T. Yu., Vorobiov M. I. Control in the physical education of children, adolescents and young men. Kyiv: "Polygraph-Express", 2005. 195 p.
6. Moskalenko N., Kosheleva E. Features of the organization of methodical training of students in the system of physical education of various universities in the Pridneprovsky region. Dnipro Sport Bulletin: scientific and practical journal. Dnipro: Innovation, № 3, 2017. pp.91-96

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

7. Пилипей Л., Шаповал М. Стан фізичної підготовленості студенток I курсу. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро. 2014, №1. С.57-61

8. Постанова Кабінету міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», Київ, від 9 грудня 2015 р. № 1045.

9. Шиян О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро: Інновація, № 3, 2017. С. 210-213.

7. Pylypei L., Shapoval M. The state of physical fitness of students of the first year. Sport newsletter of Prydniprovia. Dnpro. 2014, №1. pp. 57-61.

8. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On Approval of the Procedure for conducting an annual evaluation of the physical preparedness of the population of Ukraine", Kyiv, December 10, 2015, No. 1045.

9. Shyian O. Assessment of the state of physical fitness of students of a higher educational institution of a technical profile. Dnipro Sport Bulletin: scientific and practical journal. Dnipro: Innovation, No. 3, 2017. pp. 210-213.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293631>

Відомості про авторів:

Федоріщева А. В.; orcid.org/0000-0002-5697-212X; smile_anya@ukr.net;
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Ламана, 2А, Дніпро, 49000, Україна.