

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ІНСТИТУТУ ПНУ

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Анотація. У публікації подано рівень фізичної підготовленості студентів педагогічного інституту ПНУ. У проведених дослідженнях спостерігається тенденція до зниження якісної оцінки тестування від першого до другого року навчання.

Annotation. The publication presents the level of physical preparedness of students of the PNU Pedagogical Institute. In the conducted studies there is a tendency to decrease the qualitative assessment of the test from the first to the second year of study.

Актуальність теми. Дефіцит рухової активності в режимі дня студентів стає основним чинником порушень стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості. У численних дослідженнях відзначається наявність стійкої негативної динаміки показників у студентському середовищі [2]. Саме тому питання стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді вважається одним із найважливіших проблем сучасного суспільства.

Низка науковців галузі фізична культура [1, 6, 8] вказує на тісний взаємозв'язок між рівнем психофізичної готовності студентської молоді та організацією фізичного виховання у закладах вищої освіти. Водночас вони наголошують, що обов'язкові дві академічні години на тиждень занять фізичним вихованням, передбачені навчальною програмою, не можуть вирішити та забезпечити формування належного ступеня готовності студентів ЗВО до майбутньої професійної діяльності [4].

Тому доречно активізувати науковий пошук альтернативних підходів щодо оптимізації методичного забезпечення позаакадемічних форм занять [9].

Водночас, виявлено ряд питань, які вказують на відсутність чіткого теоретико-методичного обґрунтування позаакадемічних занять щодо їх використання у покращенні функціональних кондицій, соматичного здоров'я та фізичної

підготовленості. Недостатні дослідження зазначеної проблеми і обумовили вибір теми та мети дослідження.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти для розроблення технології позанавчальних форм занять з фізичного виховання.

Проведено дослідження із визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого та другого курсу ПНУ ім. Василя Стефаника у кількості 86 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані дані дослідження дають змогу простежити динаміку рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО ПНУ ім. Василя Стефаника під час навчання. Результати досліджень представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості студентів ПНУ (n=86)

Оцінка тестування	Групи	Результати тестування		Р
		2017 року (%)	2018 року (%)	
Відмінно	Х	19,4	18,5	$p > 0,05$
	Д	7,0	5,2	$p > 0,05$
Добре	Х	38,1	35,0	$p < 0,05$
	Д	22,2	20,0	$p < 0,05$
Задовільно	Х	35,0	38,5	$p < 0,01$
	Д	56,5	56,0	$p > 0,05$
Незадовільно	Х	7,5	8,0	$p > 0,05$
	Д	14,3	18,8	$p < 0,01$

Аналіз отриманих результатів тестування засвідчив, що у хлопців першого курсу результати досліджуваних показників фізичної підготовленості кращі ніж у дівчат. Водночас спостерігається тенденція до зниження якісної оцінки тестування від першого до другого року навчання, як у групах хлопців, так і у групах дівчат. Обстежувані студенти хлопці першого курсу, які мали оцінку «відмінно» із фізичної підготовленості зменшили даний показник упродовж терміну навчання на 0,9% і склала у групі вже 18,5%. Кількість хлопців першого курсу з оцінкою «незадовільно» збільшилася на 0,5%.

Розглядаючи особливості розподілу дівчат, необхідно відзначити характерну тенденцію щодо зниження їх кількості у тестуванні фізичної підготовленості з оцінкою «відмінно» (-1,8%), що є гірше ніж у хлопців. При цьому варто зазначити, що загалом кількість дівчат з оцінкою «відмінно» є значно меншою ніж хлопців. Водночас, з оцінкою «незадовільно» кількість дівчат вдвічі більше, порівняно з хлопцями. Якщо, на першому курсі 14,3 % дівчат мали оцінку «незадовільно», до після закінчення другого курсу то їхня кількість зросла до 18,8 %.

У науково-методичній літературі є велика кількість даних про наявність тенденції до погіршення рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО під час навчання [3, 5, 7]. Наші дослідження також підтвердили їхні результати. Спостерігається чітка тенденція до незначного погіршення результатів тестування у чоловіків упродовж терміну навчання у ЗВО.

Винятком стали лише результати тестування силових здібностей, які покращилися на 0,9 % після закінченні курсу. За всіма іншими показниками результати знизились у межах до 1,5 %. Відзначимо дуже низький рівень результатів у тестуванні гнучкості. А недостатній рівень рухливості в суглобах обмежує прояв таких фізичних здібностей як витривалість, сила, швидкість.

Порівняння результатів проведених тестувань студентів, виявило значну перевагу хлопців над дівчатами у розвитку м'язової сили та витривалості, що пояснюється статевими особливостями та статистично підтверджено ($p > 0,05$). До закінчення курсу фізичного виховання переважна більшість студенток - 60,5% є неспроможними скласти тестові випробування контролю силових здібностей, у них значно знижені показники сили, порівняно з іншими фізичними здібностями. Водночас, дівчата доволі добре складають тест на гнучкість: до початку курсу переважна більшість студенток 55,8 % склали тест на «відмінно», а по закінченні курсу ця кількість збільшилася – на 4,6 %, що є статистично достовірним ($p > 0,05$). Не спостерігається різниці у чоловічих і жіночих групах щодо тестування координації рухів: до закінчення курсу занять відсутні зміни у результатах тестування даних здібностей.

Отримані результати дослідження загалом свідчать негативну динаміку рівня фізичної підготовленості студентів основних медичних груп ПНУ під час навчання та зумовлюють високу актуальність наукових досліджень у цьому напрямку.

Упродовж часу навчання спостерігається зниження кількості студентів які склали тестові нормативи з оцінкою «відмінно»: хлопців на 1% дівчат на 2,5 % ($p > 0,05$). Водночас збільшилась кількість студентів з оцінкою «незадовільно» : хлопців на 1 % ($p > 0,05$), дівчат на 4 % ($p < 0,01$).

Висновок. Вважаємо, що недостатність системи фізичного виховання у ЗВО в обсязі двох годин на тиждень для забезпечення оптимального психофізичного стану студентів зумовлює необхідність комплексного поєднання академічних та позаакадемічних занять фізичною культурою у вільний від навчання час. Забезпечення такого комплексного підходу до занять дасть змогу студентам основного медичного відділення успішно забезпечити належний стан здоров'я та покращити рівень фізичної підготовленості.

Список літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. – К.: Здоров'я, 1998. – 244 с.
2. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 8–12.
3. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 14-19.
4. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К. : ЦУЛ, 2008. – 213 с.
6. Козарецький В. Т. Психолого-педагогічні основи розвитку мотивації студентів до занять фізичними вправами і спортом / В. І. Козарецький, Б. В. Мельникович // Фізична культура і здоров'я нації. – 2004. – Вип. 5. – С. 362.
7. Римик Р.В. Фізична підготовленість учнів професійно-технічних навчальних закладів / Римик Р.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2006. – №4. – С. 156-158.
8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пос. / В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 290 с.

9. Green K. *Physical education* / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.

Середа І.О.

**ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ
ІНОЗЕМНИХ МОВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ім. В. ГНАТЮКА**

Тернопільський національний
педагогічний університет
ім. В. Гнатюк

Анотація. У публікації описуються основні види оздоровчої аеробіки, які пропонуються студентам факультету іноземних мов на заняттях із фізичного виховання.

Annotation. The publication describes the main types of health aerobics, which are offered to students of the Faculty of Foreign Languages in physical education classes.

За останні роки сучасні фітнес-технології набувають все більшого розголосу, стають популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, що відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття [2].

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла [2]. Схожі завдання пропонуються реалізовувати і в процесі фізичного виховання у ВНЗ [4].

Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення; у світі з'являються все нові форми, системи і поняття цього напрямку. Одним із популярних напрямків фітнесу є **оздоровча аеробіка**, яка займає важливе місце у