
КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

УДК 378.147 037.1
ББК 77.2

Валерія Перета

ВИХІДНИЙ РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті представлено результати педагогічного експерименту, проведеного в Педагогічному інституті Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вивчено показники соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Визначено пріоритетні напрямки вирішення проблем залучення до занять фізичною культурою та спортом студентів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, соматичне здоров'я, фізична підготовленість.

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного в учреждениях Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаныка. Выявлено набор ценностей к физической культуре и спорта. Определены приоритетные направления решения проблем привлечения к занятиям физической культурой и спортом студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, соматическое здоровье, физическая подготовленность.

The paper presents the results of the pedagogical experiment conducted in institutions Carpathian National University V.Stefanyk. Established set of values for physical culture and sports. The priority areas of problem solving involving physical training and sports students.

Key words: physical education, sport, physical education and health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Розбудова національної системи вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах [3, 5]. У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як гуманітарній дисципліні, обов'язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України. Особливий статус навчальної дисципліни “Фізичне виховання” обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом – цих найбільш дійових сучасних засобів зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців.

Базовий компонент оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах освітянської галузі, вимагає впровадження у фізичне виховання студентської молоді новітніх технологій індивідуалізації навчання, які базуються на врахуванні рівня здоров'я кожного студента, як найбільшої гуманістичної цінності [1, 2, 6].

Існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України орієнтована передусім на виконання студентом Державних тестів і нормативів з оцінки фізичної підготовленості населення України, які є визначальними при оцінюванні успішності з дисципліни “Фізичне виховання” для студентів академічного (основного) навчального відділення. При цьому емпірично вважається, що успішне виконання залікових нормативів із фізичної підготовленості не залежить від рівня індивідуального здоров'я студентів [2, 4]. Разом із тим, численні дослідження останніх років свідчать про неоднорідність студентів академічного навчального відділення за рівнем їх фізичного здоров'я, яке репрезентоване у широкому діапазоні від “низького”, “середнього” і до “вище середнього” [2, 5].

Цілком логічно, що розвиток і вдосконалення фізичних якостей не повинні вважатися найважливішим результатом фізичного виховання студентів. Оцінювання

ефективності навчального процесу з фізичного виховання, при якому беруться до уваги не тільки фізичні якості студентів, але й враховується рівень їх фізичного (соматичного) здоров'я, може бути одним із напрямків його подальшої індивідуалізації та гуманізації.

У зв'язку із цим, науково обґрунтованим та емпірично цінним є вивчення показників соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів інституцій України. Це сприятиме подальшому вдосконаленню навчального процесу фізичного виховання студентської молоді.

Мета дослідження – виявити стан соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей.

Організація та методи дослідження. У педагогічному експерименті, спрямованого на вивчення вихідного рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості, прийняло участь 396 студентів Педагогічного інституту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (174 – чоловіки, 222 – жінки).

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних меті роботи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, тестування, опитування; методи математичної статистики.

Оцінку рівня соматичного здоров'я студентів ми проводили за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка. Вона базується на вимірюванні та інтерпретації антропофункціональних показників за бальною шкалою, що дозволяє градувати загальну оцінку здоров'я на 5 рівнів (від низького до високого).

Програма тестування фізичних якостей складалася з вивчення 6-ти показників, комплексна оцінка яких дає уявлення про ступінь розвитку фізичної підготовленості студента. Серед тестів: біг 100 м, біг 3000 м (чол) і 2000 м (жінки), стрибки у довжину з місця, човниковий біг 4x9 м, піднімання у сід, згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки).

Результати дослідження. Сумарний аналіз відповідей респондентів, серед яких 43,93% становлять чоловіки та 56,07% жінки, а їх середній вік – 17,7 років, - вказує на однорідність контингенту студентів за віком та перевагу осіб жіночої статі. Такий ставово-віковий профіль студентів Педагогічного інституту потребує відповідної організації занять фізичним вихованням. Адже саме на цей вік припадають суттєві зміни в біологічному та соціальному статусі молодої людини. Привертала увагу та обставина, що 47,70% респондентів, за їх твердженнями, не займалися фізичною культурою в школі протягом останнього року навчання. При цьому лише половина з них перебувала на диспансерному обліку із приводу хронічних захворювань. Між тим, 72,77% респондентів у атестаті про середню освіту мали відмінну оцінку з навчального предмета “Фізична культура” (!). До цього слід додати, що 67,81% опитаних отримали середню освіту в сільських школах. Ця інформація, на нашу думку, може свідчити про формальне ставлення до викладання фізичної культури в більшості сільських шкіл, де студенти отримали середню освіту.

Наведені у табл. 1 результати тестування соматичного здоров'я студентів дають узагальнену характеристику обстеженого контингенту

Як видно, більшість обстежених має низький (39,64%) та середній (50,75%) рівень здоров'я. На наш погляд така тенденція пов'язана із загальним погіршенням стану здоров'я населення в Україні, і молоді, зокрема, що підтверджується чисельними науковими публікаціями [2, 7].

Поряд із середніми показниками тестування стану здоров'я студентів, більшої практичної значущості набуває інформація про рівень здоров'я кожного зі студентів, які беруть участь у навчальному процесі з фізичного виховання. Адже викладач має знати функціональні можливості організму кожного студента, бо саме вони обумовлюють рівень індивідуального здоров'я. Виходячи із цього, маємо підставу зробити дуже важливий висновок: студенти основного (академічного) навчального відділення не є однорідною групою за функціональними можливостями й, отже, за рівнем соматичного здоров'я.

Суттєві розходження у величинах показників, які характеризують рівень здоров'я студентів, обумовлює доцільність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, який би враховував саме рівень соматичного здоров'я. Такий підхід відповідає сучасним вимогам щодо методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, який базується на засадах його індивідуалізації та гуманізації.

Таблиця 1

Показники соматичного здоров'я студентів педагогічних спеціальностей

Показники	Отримані дані					
	2013		2014		Загальна кількість	
	Чол. п - 88	Жін. п - 114	Чол. п - 86	Жін. п - 108	Чол. п - 174	Жін. п - 222
Індекс маси тіла, $\frac{кг}{(зріст, м)^2}$	21,1 ± 0,1	21,6 ± 0,3	20,9 ± 0,2	21,3 ± 0,1	21,0 ± 0,2	21,45 ± 0,1
Бали	0	0	0	0	0	0
Життєвий індекс, $\frac{жссл, мл}{маса тіла, кг}$	51,1 ± 0,2	44,3 ± 0,4	51,2 ± 0,3	43,5 ± 0,2	51,15 ± 0,3	43,9 ± 0,3
Бали	0	0	0	0	0	0
Силовий індекс динамометр. кисті, % $\frac{кг \times 100}{маса тіла, кг}$	57,2 ± 2,1	39,7 ± 2,5	60,2 ± 2,4	40,7 ± 2,2	58,7 ± 2,3	50,2 ± 2,4
Бали	0	(-1)	0	(-1)	0	(-1)
Індекс Робінсона, $\frac{ЧСС \times АТ \text{ систол.}}{100}$	82,8 ± 8,3	77,6 ± 7,3	82,4 ± 7,9	77,5 ± 8,1	82,6 ± 7,8	77,55 ± 7,8
Бали	3	3	3	3	3	3
Проба Мартіне- Кушелевського (відновл. ЧСС після 20 присідань за 30 с)	1,26 ± 0,4	1,69 ± 0,3	1,34 ± 0,2	1,60 ± 0,3	1,3 ± 0,3	1,64 ± 0,3
Бали	3	3	3	3	3	3

Результати тестування соматичного здоров'я доводилися до відома кожного, і лише після цього здійснювали оцінку вихідного рівня фізичної підготовленості.

Студентам обов'язково роз'яснювалося, що досягнення найвищої оцінки складання нормативу за будь-яку ціну може призвести не до зміцнення здоров'я, а тільки зашкодити йому. Їх налаштовували на досягнення результатів, які співвідносилися з рівнем здоров'я.

Диференційний підхід до оцінки результатів тестування фізичної підготовленості надає студентам можливість без немотивованого функціонального напруження отримати оцінку з фізичного виховання, яка відповідає рівню їх соматичного здоров'я. Це дає змогу об'єктивно оцінити рівень рухової підготовленості і дозволяє уникнути фізичних перевантажень, травм та інших ускладнень при досягненні студентом бажаних результатів складання нормативів.

Тестування фізичної підготовленості студентів проводилося після двотижневих занять загальною фізичною підготовкою, що дозволяло викладачу в реальних умовах ознайомитися з їх фізичним станом.

Програма тестування складалася з 6-ти показників, комплексна оцінка яких дає уявлення про ступінь розвитку основних фізичних якостей студента (табл. 2, 3).

Аналіз сукупної вибірки результатів виконання 6-ти тестів фізичної підготовленості студентами-першокурсниками двох років набору свідчить про те, що середні величини показників знаходяться в межах 1-3 балів за вимогами Державних тестів. Це вказує на низьку фізичну підготовленість студентів, і такий висновок підтверджується багатьма науковцями, які вивчали цю проблему [5, 6, 7].

Найвищі середні показники студентки виявили при виконанні тесту піднімання в сід (2,6 балів – чоловіки, 2,5 – жінки), а низькі – фактично у більшості тестів (у підтягуванні на перекладині / згинанні – розгинанні рук в упорі лежачи: 0,9 балів – чоловіки, 0,8 – жінки; у бігу на 100 м: 2,2 бали – чоловіки, 1,6 – жінки, що збігається з даними багатьох наукових публікацій [1, 7].

Таблиця 2

Вихідний рівень фізичної підготовленості студентів-чоловіків

Тести рухової підготовленості	Роки вступу	
	2013	2014
Біг 100 м (с)	14,56 ± 0,11	14,72 ± 0,12
Біг 3000 м (хв, с)	14,12 ± 25,9	14,21 ± 11,7
Стрибки у довжину з місця (см)	211,3 ± 2,6	209,6 ± 5,9
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	40,2 ± 1,4	38,1 ± 1,7
Підтяг. на перекладині (разів)	6 ± 1,6	7 ± 1,2
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	9,6 ± 0,39	10,0 ± 0,5

Таблиця 3

Вихідний рівень фізичної підготовленості студентів-жінок

Тести рухової підготовленості	Роки вступу	
	2013	2014
Біг 100 м (с)	17,01 ± 0,17	17,65 ± 0,73
Біг 2000 м (хв, с)	11,56 ± 18,2	12,04 ± 16,9
Стрибок у довжину з місця (см)	165,1 ± 8,3	167,8 ± 7,5
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	32,12 ± 1,4	34,6 ± 1,3
Згин. – розг. рук в упорі лежачи (разів)	9 ± 1,4	8 ± 1,8
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,9 ± 0,61	10,7 ± 0,82

Висновок

Таким чином, тестування фізичної підготовленості показало, що як вихідний рівень соматичного здоров'я, так і фізичної підготовленості студентів -першокурсників Педагогічного інституту знаходиться на низькому рівні, що є результатом неефективності функціонуючої системи фізичного виховання школярів, особливо у сільських школах, а також загальним погіршенням стану здоров'я населення в Україні.

1. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: у 4-х т. – Львів : НФВ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 131–135.
2. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 1999. – 232 с.
4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
5. Підгорний Г. Динаміка функціональної і рухової підготовки студенток в наслідок спрямованого використання засобів фізичної культури / Г. Підгорний, В. Підгорний // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 14–15.
6. Прокопенко Е. Двигательная активность студентов и их суждения о здоровом образе жизни / Е. Прокопенко, П. Саламов // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5, ч. 3 (48). – С. 35–37.
7. Стоянов В. А. Актуалізація занять фізичною культурою в умовах гуманітарних вищих навчальних закладів / В. А. Стоянов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХХІІІ, 2002. – № 5. – С. 61–68.
8. Health and Fitness Through Physical Education // Hodder and Houghton Childrens Division. – Great Britain, 2002. – 48 p.

References:

1. Zelenyuk A.V. *Moloda sportivna nauka Ukrainy* [Young sports science Ukraine], vol. 8, 2004, Vol 3, P. 131–135.
2. Kotov E.O. *Pidgotovka studentiv visjih zakladiv osvity do samosriynuh zaniyat fizicnimi vpravamy* [The students of institutions of higher education to the independent exercise], Author. Dis. candidate. Science of Physics. Education and Sports, Kharkiv, 2003, 20 p.
3. Krutsevych T.Y. *Merodi issleduvaniya individuaknogo zdorovja detey I pdrostkov v procese fiziceskogo vospiraniya* [Methods of the study of individual children and adolescents health in the process of education], Kiev, Olympyskaya literature, 1999, 232 p.

4. Malimon O.O. *Deferenciiovaniy pidhid u procesi fizijnogo viovanniya studentiv* [Differentiated approach to physical education students] Author. Thesis. Candidate. Science of Physics. Education and Sport, Lutsk, 1999, 19 p.
5. Podgorny G. *Dinamika funkcionalmoy i ruhovoi pidgotovky studentok vnaslidok spriyamovanogo vikoristan-niya zasobiv fizijnoyi kultiry* [Student's sport movement in Ukraine on the eve of the XXI century: national historical, socio-economic, ozdovorcho- preventive aspects revival] All-Ukrainian. scientific-practic. Conf, Kiev, 1998, P. 14–15.
6. Prokopenko E. *Visnyk tehnologijnogo universitetu Podilliya* [Bulletin of the University of Technology skirts] White Church, 2002, vol. 5, P. 35–37.
7. Stoyanov V. *Pedagogika, psihologiya i medico-biologijni problemi fizijnogo viovanniya i sportu* [Pedago-gy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], 2002, vol. 5, P. 61–68.
8. Health and Fitness Through Physical Education. Hodder and Houghton Childrens Division, Great Britain, 2002, 48 p.

Рецензент: канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.

УДК 796.85
ББК 75.715

Войцех Цинарський, Богдан Мицкан

ЕВОЛЮЦІЯ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ: ЗМІНИ І ЕТАПИ РОЗВИТКУ

Цей науковий дискурс присвячений проблемі інституціоналізації військових мистецтв в контексті історичної соціоперспективи. Теоретичну основу цього аналізу забезпечують два підходи – гуманістична теорія військових мистецтв і цілісний підхід в системному аналізі спорту.

Побудовано гіпотезу, що неповне знання бойових мистецтв спотворює їх завдяки запровадженню нових технічних елементів. Головними методами дослідження були багаторічні спостереження (> 30) та аналіз доступної літератури.

Оскільки результати можуть бути заявлені, що практичне знання на карате, передавав з Китаю в Окінаву, пізніше в Японію, в Європу і Західні країни, був загалом ймовірно неповним. Це йшло за заповненням відсутніх частин знання переходять. Зараз, розвиток, зміни і інституціоналізація військових мистецтв відбуваються різнопланово. Новий бойовий спорт і еkleктичні військові мистецтва, зазвичай рекламуються як найбільш ефективні. Нові еkleктичні стилі у багатьох випадках плутають карате з боксом і з іншими бойовими спортивними / військовими мистецтвами. Є бойові мистецтва, що викладаються суттєво відрізняються від азіатських зразків. Ми спостерігаємо нові стилі і школи, але, для знавців найцінніші – класичні, оригінальні бойові мистецтва.

Програми навчання і правила модифікуються. Іноді, створюється ілюзія, що нововведення є інституціоналізацією шляху до перемоги. Це – свого роду патологія. А відбувається це завдяки прогресивній комерціалізації бойового ринку спортивних і військових мистецтв. Такий прогрес не завжди на користь розвитку будь якого суспільного явища.

Ключові слова: бойові мистецтва, модифікація, технічна програма, зміни, причини.

Этот научный дискус посвященный проблеме институционализации воинских искусств в контексте исторической социо перспективы. Теоретическую основу этого анализа обеспечивают два подхода – гуманистическая теория военных искусств и целостный подход в системном анализе спорта.

Построено гипотезу, что неполное знание боевых искусств искажает их благодаря внедрению новых технических элементов. Главными методами исследования были многолетние наблюдения (> 30) и анализ доступной литературы.

Поскольку результаты могут быть заявлены, что практическое знание на каратэ, передавал из Китая в Окинаву, позже в Японию, в Европу и Западные страны, был в целом вероятно неполным. Это шло за заполнением отсутствующих частей знания переходят. Сейчас, развитие, изменения и институционализация военных искусств происходят разнопланово. Новый боевой спорт и еkleктичные военные искусства, обычно рекламируются как наиболее эффективные. Новые еkleктичные стили во многих случаях путают каратэ с боксом и с другими боевыми спортивными / военными искусствами. Есть боевые искусства, излагаются существенно отличаются от азиатских образцов. Мы наблюдаем новые стили и школы, но для знатоков ценные – классические, оригинальные боевые искусства.