

УДК 796.011.3:378–057.87

*Ігор Випасняк,  
Зіновій Остап'як,  
Богдан Лісовський,  
Тетяна Мицкан,  
Олег Вінтоняк*

## Оцінка стану фізичної підготовленості студентів – випускників педагогічних навчальних закладів

*Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** У законі України «про фізичну культуру і спорт» зазначено, що навчальна дисципліна «фізичне виховання» є обов'язковою для всіх типів вищих навчальних закладів [6].

Сучасна система навчання у вищих навчальних закладах характеризується високим рівнем розумової напруги й дефіцитом часу, що, зі свого боку, призводить до гіподинамії [4].

Аналіз наукових джерел [1] свідчить про те, що визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження. Зокрема, досягнення й підтримання її на високому рівні надає змогу сформувати основу для збереження та зміцнення стану здоров'я студентів і забезпечити високу працездатність.

Від фізичної підготовленості людини багато в чому залежать як її функціональні можливості, так і прояв рухових здібностей [3–5]. У зв'язку з цим одержано дані про стан фізичної підготовленості студентської молоді, що матимуть як теоретичне значення, так і можливість використовувати ці дані в процесі практичних занять із навчальної дисципліни «фізичне виховання».

**Мета роботи** – виявити стан фізичної підготовленості студентів, які навчаються у вищих педагогічних закладах освіти.

**Завдання роботи** – оцінити фізичну підготовленість студентської молоді за показниками загальноприйнятих тестів і нормативів; визначити рівні фізичної підготовленості студентів за показниками загальноприйнятих тестів та нормативів.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проведено із залученням студентів випускних курсів (538 дівчат і 89 юнаків), які навчаються за педагогічними спеціальностями в трьох вищих навчальних закладах України (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Кам'янець-Подільський національний університет імені І. Огієнка, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка). Для досягнення поставленої мети використовували теоретичний аналіз й узагальнення наукових джерел із зазначеної проблеми; тестування фізичної підготовленості за тестами: біг 100 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із в. п. сидячи, підйом тулуба з в. п. лежачи за 1 хв, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг (4x9 м) та кросовий біг дівчата (500 м, 2000 м), юнаки (1000 м, 3000 м).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Середньостатистичні дані щодо оцінки фізичної підготовленості студентської молоді наведено в таблиці 1.

*Таблиця 1*

### Показники фізичної підготовленості студентів, які навчаються в педагогічних закладах освіти

№ з/п	Показник фізичної підготовленості	Дівчата (n=538)	Юнаки (n=89)
1	Біг 100 м, с	17,39±0,05	14,80±0,13
2	Кросовий біг 500/2000 м 1000/3000 м, хв, с	2,09±0,01 11,54±0,06	3,69±0,05 12,36±0,53
3	Стрибок у довжину з місця, см	170,64±0,53	220,36±2,07
4	Нахил тулуба вперед із в. п. сидячи, см	14,26±0,16	12,27±0,61
5	Підйом тулуба з в. п. лежачи за 1 хв,	38,00±0,22	42,30±0,61

	кількість разів		
6	Човниковий біг 4x9 м, с	11,11±0,02	9,86±0,07
7	Згинання й розгинання рук, кількість разів	15,95±0,21	29,01±1,08

Як бачимо з таблиці 1, під час тестування швидкості середній показник у дівчат становить 17,39±0,05 с, що за 5-бальною шкалою відповідає оцінці «3» (задовільно), у юнаків середній показник становить 14,80±0,13 с і за шкалою відповідає оцінці «4» (добре).

Аналіз результатів із кросового бігу засвідчив, що в дівчат середній показник на дистанції 500 м становив 2,09±0,01 хв та на дистанції 2000 м – 11,54±0,06 хв, що за шкалою оцінюється як «4» (добре). А в юнаків на 1000 м середній показник становить 3,69±0,05 хв – оцінка «3», і на 3000 м – 12,36±0,53 хв, що відповідає за 5-бальною шкалою оцінці «5» (відмінно).

Стрибок у довжину з місця характеризує швидкісно-силові здібності м'язів нижніх кінцівок. Під час виконання тесту вирішальне значення має «вибухова сила», що характеризується як здатність виявляти максимальні зусилля за найкоротший проміжок часу. Отримані дані свідчать, що середньостатистичний показник зі стрибка в довжину з місця в дівчат становить 170,64±0,53 см, що відповідає оцінці (задовільно). У юнаків аналогічний показник дорівнює 220,36±2,07 см – добре.

М'язова витривалість являє собою здатність протистояти стомленню в м'язовій роботі з вираженими моментами силових напружень. Цей різновид витривалості визначали за кількістю піднімань тулуба із положення лежачи на спині в положення сид за одну хвилину. Середні показники тесту: дівчата – 38,00±0,22 рази, юнаки – 42,30±0,61 рази, що відповідає оцінці «задовільно».

Розвиток гнучкості студентів визначали за результатами нахилу вперед з в. п. сидячи. Аналіз отриманих даних свідчить, що середні показники в дівчат становлять 14,26±0,16 см, у юнаків – 12,27±0,61 см і вказує на низький розвиток цієї фізичної якості.

Рівень розвитку однієї зі складових частин координаційних здібностей – спритності – оцінювали за результатами човникового бігу 4x9 м. Виявлений рівень відповідає оцінкам «4» (добре) для дівчат і «5» (відмінно) – для юнаків.

М'язова сила – одна з найважливіших якостей, що визначає саму можливість і результативність рухової діяльності. Стан силової підготовки студентів визначали за результатами виконання вправи – «згинання й розгинання рук в упорі лежачи».

Дані стосовно розподілу студентів за рівнями розвитку фізичних якостей наведено в табл. 2.

Таблиця 2

**Розподіл студентів за рівнем розвитку фізичних якостей, %**

Фізична якість	Тести	Стать	Низький	Середній	Високий
Швидкість	Біг 100 м, с	♂	43,8	47,2	9
		♀	79,3	17	3,7
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	♂	38,2	49,4	12,4
		♀	57,9	31	11,1
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	♂	47,2	48,3	4,5
		♀	87,7	9,9	2,4
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із в. п. сидячи, см	♂	65,1	16,9	18
		♀	50,1	31,7	18,2
Силові здібності	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	♂	39,3	38,2	22,5
		♀	60,6	23,6	15,8
Силова витривалість	Підйом тулуба з в.п. лежачи за 1 хв, кількість разів	♂	30,3	52,8	16,9
		♀	49,7	28,7	21,6
Загальна витривалість	Кросовий біг 1000/3000м(юнаки) 500/2000 м (дівчата), хв, с	♂	41,3	31,3	27,5
		♀	68,6	29,9	1,5
Інтегральна оцінка		♂	43,8	46,2	10
		♀	65,4	27,7	6,9

Згідно з поданими в табл. 2 даними, можна стверджувати, що і в дівчат, і в юнаків рівень розвитку основних фізичних якостей перебуває на низькому та середньому рівнях. Водночас більшість фізичних якостей у дівчат характеризуються низьким рівнем.

**Висновки.** Фізична підготовленість студентів, зокрема дівчат, які формують більшість вибірки, у 65,4 % характеризується низьким рівнем підготовленості. Щодо юнаків, то третина з них має середній і високий рівні розвитку фізичних якостей. При цьому найбільший дефіцит виявлено в розвитку швидкісних і силових здібностей, кардіореспіраторної витривалості в дівчат та вибухової сили й загальної витривалості в юнаків. Це вказує як на малу ефективність системи фізичного виховання студентської молоді, так і на необхідність диференційованого підходу у виборі засобів та методів удосконалення фізичної підготовленості дівчат і юнаків.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження дало змогу підтвердити результати наукових досліджень (Л. П. Долженко, 2007; В. С. Гуменний, 2012; Т. І. Корзан, 2012; І. Ю. Соверда, 2013) щодо негативних тенденцій у фізичній підготовленості студентської молоді. Подальші дослідження потрібно спрямувати на вибір найбільш ефективних засобів і методів фізичного виховання, пошуку оптимального співвідношення порогових, середніх та пікових величин фізичних навантажень, а також раціонального поєднання тривалості, частоти та інтенсивності фізичних навантажень протягом тижневого, місячного й річного циклів занять фізичними та спортивними вправами.

#### *Джерела та література*

1. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Бондар Іванна Романівна ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – № 80 – 31 с.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К. : НУФВС України, 2007. – 21 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – С. 182–186.
5. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнар. електронної наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 65–68.
6. Про фізичну культуру й спорт. Закон України від 24.12.1993 р. № 3808.

#### *Анотації*

*На основі теоретико-емпіричних даних оцінювали показники фізичної підготовленості студентської молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах із педагогічною спрямованістю, визначили рівні фізичної підготовленості. До вибіркової сукупності потрапили студенти, котрі навчаються на другому курсі в дев'яти вищих навчальних закладах, а саме 538 дівчат і 89 юнаків. Використано комплекс загальноприйнятих тестів і нормативів, які характеризують руховий та функціональний потенціали студентської молоді. Визначено окремо щодо кожної фізичної якості рівень фізичної підготовленості та інтегральну оцінку. Установлено, що фізична підготовленість студентів, зокрема дівчат, які формують більшість вибірки за результатами всіх семи обов'язкових контрольних тестів і нормативів, із найбільшим відсотковим показником відповідає низькому рівню підготовленості.*

**Ключові слова:** студентська молодь, фізична підготовленість, фізичні якості.

***Игорь Выпасняк, Зиновий Остапьяк, Богдан Лисовский, Татьяна Мыцкан, Олег Винтоняк. Оценка состояния физической подготовленности студентов – выпускников педагогических учебных заведений.*** На основе теоретико-эмпирических данных оценивали показатели физической подготовленности студенческой молодежи, которые учатся в высших учебных заведениях с педагогической направленностью, определили уровни физической подготовленности. К числу выборочной совокупности попали студенты, которые учатся на втором курсе из девяти высших учебных заведений, а именно 538 девушек и 89 юношей. Использован комплекс общепринятых тестов и нормативов, которые характеризуют двигательный и функциональный потенциалы студенческой молодежи. Определено отдельно по каждому физическому качеству уровень физической подготовленности и интегральную оценку. Установлено, что физическая подготовленность студентов, в том числе девушек, которые формируют большинство выборки по результатам всех семи обязательных контрольных тестов и нормативов, по крупнейшему процентному показателю соответствуют низкому уровню подготовленности.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, физическая подготовленность, физические качества.

***Ihor Vypasniak, Zinoviy Ostapnyak, Bohdan Lisovskyi, Tetyana Mytskan, Oleh Vintonyak. Estimation of Condition of Physical Preparedness of Students – graduates of Pedagogical Educational Establishments.*** On the basis of theoretical-empiric data it was estimated the indices of physical preparedness of student youth who study in higher educational establishments with pedagogical orientation, was defined the levels of physical preparedness. Students of the second

*course from nine higher educational establishments, in particular: 538 girls and 89 boys took part in the experiment. It was defined according to each physical quality the level of physical preparedness and integral rating. It was established that physical preparedness of students, including girls who form most of the sample according to the results of all seven obligatory control tests and standards according to the highest percentage indices correspond with the low level of preparedness.*

**Key words:** *student youth, physical preparedness, physical qualities.*