

В. В. Овчарук¹
В. Г. Овчарук¹
О. А. Колос¹
С. В. Тихонова¹
В. К. Тихонов¹
О. І. Підлужняк¹
І. А. Шемчак¹
Д. Г. Кулик¹
В. А. Столярик¹

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНТУ

Вінницький національний технічний університет¹

Анотація

В умовах сьогодення, коли наша ненька Україна знаходиться у стані визвольної війни від російських окупантів, особливого значення набуває рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Нажаль, система фізичного виховання у закладах вищої освіти переживає складний процес реформ. Впродовж останніх років спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, що обумовлено недостатньою руховою активністю і тим, що дисципліна «Фізична культура» є факультативною дисципліною без заліку, а це в свою чергу значно знижує ефективність управління процесом фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізична підготовленість, тестування.

Abstract

In today's world, when our mother Ukraine is in a state of liberation war from the Russian occupiers, the level of health and physical fitness of student youth is especially important. Unfortunately, the system of physical education in higher education institutions is undergoing a complex process of reforms. In recent years, there has been a decrease in the level of physical fitness of higher education, due to lack of physical activity and the fact that the discipline "Physical Education" is an optional discipline without credit, which in turn significantly reduces the effectiveness of physical education. Key words: physical fitness, students, control standards, motor skills.

Keywords: physical education, students, physical fitness, testing.

Вступ

Студентство – соціально-професійна група, що характеризується визначеною чисельністю, статевовіковою структурою, територіальним розподілом тощо; має визначене суспільне становище, роль і статус; характеризується особливою фазою, стадією соціалізації («студентські роки»), через яку проходить значна частина молоді й яка характеризується визначеними соціально-психологічними особливостями. Студентство є не тільки джерелом поповнення кваліфікованих кадрів, але й саме складає досить численну та важливу соціальну групу. Визначену соціально-професійну групу студентство утворює у тому сенсі, що воно пов'язане загальним видом діяльності, незважаючи на розходження свого соціального походження і, отже, матеріальних можливостей. [1]

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки. У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). До 17-18 років процес всебічного вдосконалення рухової функції близький до завершення. Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату. Молоді люди

в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя [2].

Фізична культура, на думку фізіологів, педагогів та медиків, – найбільш давня, натуральна й глибоко мотивована сфера людської діяльності, що надає їй безсумнівну перевагу у формуванні потреб, знань і навичок формування здорової і фізично-розвинутої особистості.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвинутої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Фізичне виховання студентської молоді включає комплекс соціально-педагогічних засобів спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і формування життєво необхідних рухових вмінь та навичок [3].

Дисципліна «Фізична культура» для студентів ВНТУ викладається на I-IV курсі на факультативних заняттях. Крім цих занять студенти відвідують спортивні секції та займаються самостійно, приймають участь у спортивно-масових і оздоровчих заходах на рівні університету, області, України та світу. Усі форми доповнюють одна одну, взаємопов'язані між собою, і утворюють типову базову модель викладання фізичної культури в університеті.

Велика увага на рівні держави присвячена питанню визначення рівня фізичної підготовленості населення України, в тому числі і студентів. У зв'язку з чим виникає необхідність дослідження рівня фізичної підготовленості студентів ВНТУ. Найбільш об'єктивним показником, на основі якого встановлюється рівень рухової підготовленості, є система державних тестів, яка впроваджена у програму з фізичного виховання студентів і зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинуту особистість майбутнього фахівця, який повинен мати високий рівень здоров'я та необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційного рівня. Таким чином, своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення і дає можливість для експрес-оцінки та формування поточного рівня фізичної підготовленості організму студентів.

Результати дослідження

Згідно з Тематичним планом науково-дослідних робіт кафедри фізичного виховання у вересні-жовтні 2021 року було здійснено моніторинг фізичної підготовленості студентів I-IV курсів ВНТУ. Технологія дослідження була складена згідно з постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року №1045 “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України”, наказом Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», рішенням ректорату ВНТУ від 28.08.2017 р. (протокол №1) та наказу по ВНТУ № 232 від 28.08.2017 року “Про порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ВНТУ”. Були дотримані як загальні положення так і вимоги до виконання тестів.

Дослідження проводилось на базі вінницького національного технічного університету якому взяли участь 2595 студентів, з яких 1800 було допущено до тестування (1616 юнаків і 184 дівчини).

Для оцінки рівня рухової підготовленості були використані 7 тестів: біг 100 м, стрибки у довжину з місця, подолання дистанції 3000 м та 2000 м для хлопців і дівчат відповідно, човниковий біг 4x9 м, підтягування на перекладині для хлопців та віджимання для дівчат, нахили тулуба вперед з положення сидячи, піднімання в сід за 1 хв.

Слід зазначити, що завершили все тестування, тобто здали всі нормативи 1123 здобувачі (940 юнаків і 183 дівчини), а це 62,4 % від загальної кількості допущених до тестування за станом здоров'я.

Таблиця 1 Результати тестування студентів ВНТУ

Кількість осіб, які допущені до тестування			Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості											
			високий			достатній			середній			низький		
всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
	чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.
1800	1616	184	27	26	1	177	161	16	442	365	77	477	392	89

Отримані дані засвідчують велику кількість студентів з низьким (42,5%) і середнім (39,3%) рівнями фізичної підготовленості, достатній рівень показали (15,8%) і тільки 2,4% студентів, які були допущені до тестування, мають високий рівні фізичної підготовленості.

Звичайно, що в результатах дослідження є певна похибка, треба враховувати й те що в силу тих чи інших обставин 38,6 % студентів допущених до тестування не змогли здати всі нормативи. Тому оцінити їх рівень фізичної підготовленості не було можливим. Однак, на нашу думку, загальної картини це не змінило б.

Графічно результати фізичної підготовленості студентів ВНТУ представлені на рис. 1.

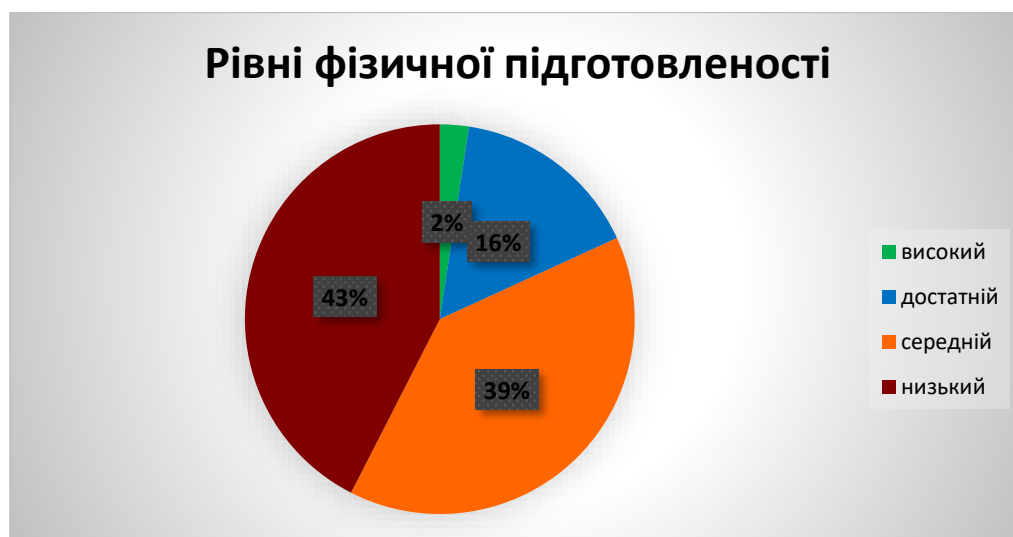


Рис. 1. Результати фізичної підготовленості студентів ВНТУ

Висновки

В результаті проведеного дослідження можна оцінити особливості рухової підготовленості студентів ВНТУ, а це в подальшому дозволить порівнювати їх з наступними періодами навчання, оцінювати і здійснювати їх аналіз. Також ми матимемо можливість з'ясувати переваги та недоліки використаних засобів і методів навчання, форм організації занять із фізичного виховання і на підставі аналізу коригувати робочі програми на наступний навчальний рік.

На наш погляд, одним із найголовніших способів підвищення рухової підготовленості студентів є мотиваційна складова, якої можна було б досягти якби підсумковий контроль з дисципліни «Фізична культура» був у формі заліку із налагодженою системою об'єктивного контролю та оцінки рухових здібностей. Такий підхід до дисципліни, з одного боку, значно підвищить ефективність управління фізичним вихованням студентів, розширить можливість аналізу навчального процесу, а з іншого боку, кожен студент, впродовж навчання у ЗВО зможе отримати об'єктивну інформацію на різних етапах своєї діяльності відносно своїх фізичних здібностей, що дозволить значно підвищити його мотивацію до занять з фізичного виховання та поліпшення результатів рухової підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Газета колективу викладачів та студентів ДВНЗ “Дрогобицький коледж нафти і газу” спеціальності «Гірництво», № 05 (2017) – URL: [https://www.dkng.net.ua/doc/gazeta/vypusk_05\(2017\).pdf](https://www.dkng.net.ua/doc/gazeta/vypusk_05(2017).pdf)
2. Овчарук В.В. Відношення студентів технічного ВНЗ до здорового способу життя. Zbiur raportyw naukowych «Aktualne naukowe badania. Od teori i do praktyki». Warszawa: Wydawca: «Diamond trading tour», 2014. S. 8–13.
3. Овчарук В. В. Особливості рухової підготовленості студентів факультету електроенергетики та електромеханіки ВНТУ [Текст] / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук // Молодий вчений : науковий журнал. - 2015. - № 7, ч. 2. - С. 63-66. – URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/8203>.
4. Овчарук В. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання [Текст] : дис. .. канд. пед. наук. : 13.00.07 / Василь Володимирович Овчарук ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.– Вінниця, 2019. – 291 с.
5. Овчарук В. В. Адаптація змісту освіти з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю [Текст] / В. Овчарук // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон, 2019. – Вип. LXXXVI. – С. 251-255. – URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/24378>.
6. Овчарук В.В. Аналіз ставлення студентів ВНТУ до здорового способу життя та фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 17. Вінниця : ВДПУ, 2014. С. 230–235.

Овчарук Василь Володимирович — к. пед. н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, vvovcharuk@gmail.com.

Овчарук Віра Григорівна — майстер спорту України, старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Підлужняк Олександр Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Шемчак Ігор Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Кулик Денис Григорович – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Столярик Владислав Анатолійович – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Ovcharuk Vasyl V. — Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, Head of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, vvovcharuk@gmail.com.

Ovcharuk Vira G. — senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Kolos Olena A. – senior teacher, the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Tykhonova Svitlana V. – Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.

Tikhonov Volodymyr K. - Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya.

Pidluzhniak Oleksandr I. – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia.

Shemchak Igor A. – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa

Kulyk Denys G. – the teacher of physical training department, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Stolyaryk Vladyslav A. – lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.