

# ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Вінницький національний технічний університет

## Анотація

*У статті висвітлені взаємозв'язки рухової підготовленості з іншими аспектами рухової діяльності людини, її беззаперечний вплив на фізичний стан і здоров'я людини. Дано характеристику руховій підготовленості студентів 1-4 курсів Вінницького національного технічного університету. Виявлено тенденцію погіршення рівня рухової підготовленості юнаків і дівчат впродовж навчання в університеті.*

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, рухова підготовленість, тестування, аналіз.

## Abstract

*In the article the interrelations of motor readiness with other aspects of motor activity of a person, its undeniable influence on the physical condition and health of the person are highlighted in the article. The characteristic of motor readiness of 1-4 year students of Vinnitsa National Technical University is given. The tendency of deterioration of the level of motor readiness of boys and girls during the study at the university was revealed.*

**Keywords:** students, motor activity, motor preparedness, testing, analysis.

## Вступ

Одним з найпоширеніших є визначення рухової підготовленості як бази, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, основи високої працездатності, важливого показника фізичного здоров'я. Традиційно вважається, що рухова підготовленість – результат рухової активності людини, її інтегральний показник, тому що під час виконання рухових дій у взаємозв'язок вступають всі органи та системи організму [1, 2].

Під терміном рухової активності розуміють всі ті рухи, які людина виконує в процесі своєї життєдіяльності. Рухова активність людини є фактором, що впливає на ріст і розвиток організму, виступає об'єктивним показником функціонального стану організму, тому що рухи є однією з важливих біологічних потреб людини. Рухова активність забезпечується за рахунок динамічної та статичної роботи мускулатури – швидких скорочень і розслаблень м'язів. Тільки при регулярних м'язових навантаженнях правильно розвиваються і функціонують важливі органи людського організму та центральна нервова система. Рухова активність допомагає людині зберегти і зміцнити здоров'я та є одним з ефективних засобів профілактики захворювань, гармонійного розвитку особистості. Фізично активна людина має кращий вигляд, підтягнуте струнке тіло, вміє протистояти стресовим ситуаціям, легше переносить напругу і має менше проблем зі здоров'ям. Така людина має кращу розумову та фізичну працездатність [1, 3, 4].

Відомо, що тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало 90% зусиль. За останні сто років склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. Без визначення обсягу постійного руху, в тому числі регулярних занять фізичною культурою та спортом, людина не може бути здоровою. Помітне зниження долі фізичної праці створило цілу систему протиріч між значним інтелектуальним і психологічним напруженням робочої діяльності та різким зниженням рухової активності як головного регулятора стану і функцій організму людини. Протиріччя між фізичним і розумовим навантаженням особливо проявляються в навчальній діяльності студентської молоді [2, 5, 6, 7].

Сучасне навчання характеризується підвищеним розумовим навантаженням і створює виражену психологічну напругу, яка не супроводжується активною руховою діяльністю. Гіпокінезія зменшує силу і витривалість м'язів, знижує їх тонус, зменшує обсяг м'язової маси, порушує координацію рухів. Все це призводить до виражених негативних функціональних змін: частішають серцеві скорочення, зменшується ударний і хвилинний обсяг кровообігу, скорочується ємність судинного русла, уповільнюється час загального круговороту крові та інше. Тому не випадково впродовж

останніх десятиліть науковці України констатують тенденцію погіршення стану здоров'я та рухової підготовленості студентів [8, 9, 10].

Складність у вивченні рухової підготовленості студентів полягає в тому, що рухова функція людини проявляється в багатьох різнохарактерних видах рухів, які вимагають розвитку до певного рівня багатьох фізичних якостей. Рухова підготовленість студентів контролюється за допомогою тестових випробувань. Важливим є правильний вибір рухових тестів. Головною тут є спрямованість – «рухова підготовленість – здоров'я», змістом якої буде створення тесту «здоров'я через фізичний розвиток та підготовленість». Такий підхід забезпечує правильний підбір рухових тестів, які служать не лише критерієм оцінки рухової підготовленості, а й визначають рівень функціонування основних систем і всього організму в цілому, як показника фізичного здоров'я студентів. Сьогодні тестування рухової підготовленості людини включає виконання комплексу, стандартизованих рухових дій, що дозволяють оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, пружності, спритності та гнучкості, що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я [11, 12].

**Мета дослідження** – виявити рухову підготовленість студентів 1-4 курсів Вінницького національного технічного університету (ВНТУ).

### Організація і методи дослідження

Дослідженням було охоплено 1865 студентів ВНТУ (допущено до тестування 1496 юнаків і 369 дівчат). Для вирішення завдань дослідження нами були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; спостереження; педагогічне тестування; синтез, порівняння та узагальнення отриманих даних; методи математично статистики.

Програма тестування була складена згідно з 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». Були дотримані як загальні положення так і вимоги до виконання тестів.

Юнаки виконували такі тести: рівномірний біг 3000 м, підтягування, нахил тулуба вперед із вихідного положення сидячи, біг 100 м і човниковий біг 4 x 9 м (студенти 1-3 курсів), стрибок у довжину з місця і піднімання тулуба в сід за 30 с (студенти 4-го курсу).

Дівчата виконували такі тести: рівномірний біг 2000 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи, біг 100 м і човниковий біг 4 x 9 м (студентки 1-3 курсів), згинання і розгинання рук в упорі лежачи і піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (студентки 4-го курсу).

Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат 4-го курсу включала суму балів, одержаних ними за 5 тестів і додаткових балів за розрахунок індексу маси тіла.

### Результати дослідження

На даному етапі розвитку нашої держави знову актуальним стає питання оцінки рухової підготовленості населення. Тестування рухової підготовленості включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити та оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – сили, витривалості, пружності, спритності та гнучкості, що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я.

Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що виконання комплексу простих і доступних кожному рухових дій, за допомогою яких визначають рівень рухової підготовленості людини, дає об'єктивне уявлення про функціональні можливості організму студентів і стан їхнього фізичного здоров'я. Тестування повинно підвищити ефективність керування процесом фізичного виховання молоді.

Результати дослідження, подані в таблиці 1, свідчать, що з 1496 юнаків 9,1 % мають високий рівень рухової підготовленості, 19,9 % – достатній, 28,3 % – середній, 42,7 % – низький.

Можна констатувати, що тільки 29 % юнаків мають рівень рухової підготовленості у діапазоні від високого до достатнього, а решта 71 % – у діапазоні від середнього до низького. Привертає увагу тенденція збільшення відсотка юнаків з рівнем рухової підготовленості від середнього до низького від першого до третього курсів – 67,3 %, 70,4 % і 72,3 % відповідно.

Таблиця 1. Оцінка рівня рухової підготовленості студентів ВНТУ (юнаки)

Курс	Кількість студентів	З них за рівнем підготовленості (в %)			
		Високий	Достатній	Середній	Низький
1	358	10,9	21,8	26,5	40,8
2	304	10,2	19,4	29,6	40,8
3	426	7,9	19,8	25,0	47,3
4	408	8,8	19,1	30,4	41,7
Разом	1496	9,1	19,9	28,3	42,7

За рівнями рухової підготовленості юнаки першого курсу мають кращі показники ніж юнаки четвертого курсу: у високому рівні підготовленості на 1,8 %, у достатньому на 1,9 % і меншими на 1,9 % у низькому.

Результати дослідження, подані в таблиці 2, свідчать, що з 369 дівчат 1,9 % мають високий рівень рухової підготовленості, 5,7 % – достатній, 29,0 % – середній, 63,4 % – низький.

Таблиця 2. Оцінка рівня рухової підготовленості студентів ВНТУ (дівчата)

Курс	Кількість студентів	З них за рівнем підготовленості (в %)			
		Високий	Достатній	Середній	Низький
1	83	-	6,0	26,5	67,5
2	68	1,5	1,5	41,6	55,4
3	96	1,0	6,3	22,9	69,8
4	122	3,3	9,8	30,3	56,6
Разом	369	1,9	5,7	29,0	63,4

З отриманих результатів видно, що тільки 7,6 % дівчат мають рівень рухової підготовленості у діапазоні від високого до достатнього, а решта 92,4 % – у діапазоні від середнього до низького. Слід відзначити тенденцію збільшення відсотка дівчат з рівнем рухової підготовленості від середнього до низького від першого до другого курсів – 94,0 % і 97,0 % відповідно. Значними є відмінності у рівнях рухової підготовленості дівчат та юнаків.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне вивчення всіх аспектів рухової підготовленості студентів, але викладені факти переконливо вказують на необхідність пошуку і розробки нових напрямків удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

### Висновки

1. Аналіз праць, пов'язаних з вивченням рухової підготовленості людини, свідчить про складність, багатосторонність і різноплановість поняття «рухова підготовленість».

2. Встановлені відмінності в рівнях рухової підготовленості між юнаками та дівчатами, тенденція погіршення показників рухової підготовленості студентів впродовж навчання у ВНЗ.

3. Узагальнення спеціальної літератури та наявний практичний досвід дають змогу стверджувати, що зміст і спрямованість фізичного виховання у ВНЗ на сучасному етапі не забезпечують належного рівня рухової підготовленості студентів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов – К. : Здоров'я, 1987. – 226 с.
2. Амосов М. М. Раздуми про здоров'я: пер. з рос. / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житимир : Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
4. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фіз. виховання та спорту. – 2004. – №1. – С. 3-9.
5. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека /Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. — К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.
6. Булич С. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / С. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. :ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів. Монографія / В. Вовк. – Луганськ: Вид-во СУДУ, 2002. – 176 с.

8. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України/ Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип.118. – 418 с. – С.88-93.
9. Апанасенко Г. Л., Попова Л.О. Медицинская валеология (выборочные лекции) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
10. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. М. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я: [зб. наук. пр.]. – 2004. – № 7 – С.145-149.
11. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підруч. / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
12. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

**Євсєєв Леонід Григорович** – канд. пед. наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет. E-mail: [evseevg1948@gmail.com](mailto:evseevg1948@gmail.com).

**Leonid G. Evseev** – Ph. D. (Pedagogical sciences), Professor, Head of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University. E-mail: [evseevg1948@gmail.com](mailto:evseevg1948@gmail.com).