

УДК 378.046-021.64:796.015.032
DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.80.2.30>

Т. В. Самоленко

доцент кафедри фізичної культури
Київського національного торговельно-економічного університету

Є. А. Захаріна

професор кафедри управління фізичною
культурою і спортом
Національного університету
«Запорізька політехніка»

І. М. Янченко

старший викладач кафедри фізичної культури,
Київського національного торговельно-економічного університету

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Статтю присвячено аналізу фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти перших курсів навчання. Зазначено, що для здобувачів вищої освіти рухова активність є основною складовою частиною їх здорового способу життя. Вказано, що в студентські роки юнаки і дівчата набувають навички застосування фізичних вправ для подальшого самовдосконалення і покращення фізичної підготовленості. Зазначено зростаючу роль фізичної культури в загальній системі освіти. Указано, що заняття з фізичного виховання в університеті йдуть за секційною системою навчання. Зазначено, що здобувачі вищої освіти розподіляються по відділеннях із різною спортивною спеціалізацією з урахуванням зацікавленості, попереднього рухового досвіду, наявності певної спеціальної підготовки. Кожен здобувач вищої освіти відвідує секційні заняття, які проводяться згідно з робочою програмою для груп. Викладено результати показників рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти перших курсів навчання з шести факультетів зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка» та «Фітнес». Мета дослідження полягала у визначенні динаміки показників рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти першого курсу навчання. У двох секціях займаються тільки дівчата. Тестування проводилися згідно з тестами і нормативами, розробленими Міністерством молоді та спорту: на витривалість, силу, швидкість, спритність та гнучкість. Проаналізована динаміка рівня фізичної підготовленості здобувачів: за період дослідження показники змінювалися. Результати тестувань показників рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти свідчать, що рівень фізичної підготовленості не однаковий, але більшість обстежених здобувачів вищої освіти мають низький та середній рівень фізичної підготовленості. Після карантинних умов здобувачі вищої освіти показали найгірші результати рівня фізичної підготовленості. Школярі, які здобули загальну середню освіту та вступили в заклад вищої освіти в останньому році, адаптувалися до карантинних умов та показали покращені результати. Вказано, що необхідно зацікавити студентів цілеспрямовано займатися фізичною культурою, для цього варто використовувати сучасні напрями фізичної культури, застосовувати нові методики ведення занять, де студенти мають більше часу відводити для рухової активності.

Ключові слова: нормативи, рівень, здобувачі вищої освіти, спеціалізація, тести, тестування, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Аналіз фізичного розвитку студентів різних регіонів України виявив низький рівень фізичної підготовленості. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе для рухового режиму, вибору чи складання програм оздоровчих тренувань, а також оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. Отже, своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому варто використовувати нові методичні підходи й інноваційні технології для експрес-оцінки та формування

поточного рівня фізичної підготовленості студентів [5, с. 151].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професор Г.П. Грибан, здійснивши оцінку стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання й аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання, зазначив, що кількісний склад студентів, зарахований до того чи іншого рівня фізичної підготовленості, є різним, проте загалом він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем

фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 раза перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Відмінність показників у різних учених залежить від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ВНЗ, періоду тестування тощо [1, с. 25; 2, с. 108–109].

Наказом № 1330 від 17 травня 2017 року доручено ввести в дію Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ (Київський національний торговельно-економічний університет) до затвердження Вченою радою університету, здійснювати відповідно до Інструкції проведення тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості, узагальнення та подання інформації про результати проведення тестування [7].

У зв'язку із введенням обмежувальних заходів запобігання поширення коронавірусу COVID-19 та відповідно до наказу КНТЕУ від 5 березня 2020 року № 839 перенести проведення на території університету запланованих масових заходів; проінформувати про профілактичні заходи захисту від інфекції коронавірусу COVID-19 всіх студентів та співробітників [8].

Призупинено проведення в Київському національному торговельно-економічному університеті аудиторних навчальних занять та масових заходів з 12 березня по 3 квітня 2020 року (з урахуванням рішення Державної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій). Уточнено графік навчального процесу здобувачів вищої освіти, внесено зміни до розкладу занять та екзаменаційної сесії, забезпечено виконання в повному обсязі всіх видів навчальних робіт та форм контролю, передбачених навчальними планами № 867 від 11.03.2020 року [9].

Варто зазначити, що будь-яка платформа дистанційного навчання не в змозі повною мірою забезпечити студентам реальні умови тренування та спортивно-педагогічного вдосконалення у спортивних та спеціалізованих залах, на ігрових та змагальних майданчиках, стадіонах, басейні, а також засвоєння методики навчання різних рухових умінь [4].

З метою підготовки до дистанційної роботи зі здобувачами вищої освіти, студентами з дисципліни «Фізичне виховання» кожен викладач кафедри фізичної культури розмістив на корпоративній платформі дистанційного навчання КНТЕУ системи «Moodle», закріпленої за кожною дисципліною, робочу програму, методичні рекомендації для підготовки до практичних занять та здачі нормативів наприкінці семестру та інші навчальні матеріали [3].

Дистанційна робота будується на застосуванні фізичних вправ для покращення фізичної підготов-

леності та покращення рівня здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах карантину. Викладачі надають різноманітні комплекси вправ для розвитку та вдосконалення різних м'язових груп тіла: вправи для розвитку м'язів спини, на силу ніг та рук, на прес та вправи із власною вагою, на концентрацію уваги, координацію і витривалість. Практичні заняття відбуваються відповідно до розкладу у вигляді відеоконференції на платформі сервісу «ZOOM» та у вигляді консультацій у додатках «Viber» та «Telegram». Здобувачі вищої освіти всі питання надсилають у робочий час на електронну пошту [10, с. 121].

Заняття з фізичного виховання в КНТЕУ йдуть за секційною системою навчання. Здобувачі вищої освіти розподіляються по відділеннях із різною спортивною спеціалізацією з урахуванням зацікавленості, попереднього рухового досвіду, наявності певної спеціальної підготовки. Кожен здобувач вищої освіти відвідує секційні заняття, які проводяться згідно з робочою програмою для груп.

Метою статті є визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти першого курсу навчання з шести факультетів зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка» та «Фітнес». На заняттях займаються тільки дівчата. Кожен раз тестування проводились у жовтні, на початку навчального року (2017–2021 рр.), у спортивному комплексі Київського національного торговельно-економічного університету.

Виклад основного матеріалу. Тестування фізичної підготовленості включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей: витривалість – біг на 2000 м, хв; сили – стрибок у довжину з місця см; швидкість – біг на 100 м, с; спритність – човниковий біг 4х9 м, с.; гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи, см. За результатами тестування, оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький. Оцінка результатів здійснюється за таблицею нормативів у балах від 2 до 5. До тестування були допущені здобувачі вищої освіти, які попередньо пройшли медичне обстеження, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час виконання тестів. Для визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в тестуванні взяли участь 1264 дівчини, з них 662 у секції «Загальна фізична підготовка» і 602 у секції «Фітнес».

Перше тестування згідно з тестами й нормативами було проведено у 2017 навчальному році. У дослідженні брали участь 110 здобувачів вищої освіти зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка», із них 19 студенток (17,3%) мали високий рівень фізичної підготовленості, 37 (33,6%) – достатній, 32 (29,1%) – середній, відповідно,

22 (20%) – низький [11]. Спеціалізацію «Фітнес» відвідують 119 здобувачів вищої освіти: 19 студенток (16%) здали на високий рівень фізичної підготовленості, 37 (31%) – достатній, 41 (34,5%) – середній, 22 (18,5%) – низький.

Друге тестування було проведене у 2018 навчальному році. У дослідженні брали участь 152 здобувачі вищої освіти зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка»: з них 14 студенток (9,2%) мали високий рівень, 61 (40,1%) – достатній, 53 (34,9%) – середній, 24 (15,8%) – низький [12]. У спеціалізації «Фітнес» здобувачів вищої освіти було 123: 17 студенток (13,8%) мали високий рівень, 30 (24,4%) – достатній, 42 (34,2%) – середній, 34 (27,6%) – низький.

На початку 2019 навчального року почалось третє тестування, де узяли участь 132 здобувача вищої освіти зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». З них 22 студенток (16,7%) мали високий рівень фізичної підготовленості, 40 (30,3%) – достатній, 50 (37,8%) – середній, 20 (15,2%) – низький. У спеціалізації «Фітнес» 112 здобувачів вищої освіти і з них 15 студенток (13,4%) виконали на високий рівень фізичної підготовленості, 27 (24,1%) – достатній, 38 (34%) – середній, 32 (28,5%) – низький.

У зв'язку з наказом № 867 від 11.03.2020 р. про призупинення проведення аудиторних навчальних занять здобувачів вищої освіти в Київському національному торговельно-економічному університеті [9; 3] четверте тестування пройшло у 2020 навчальному році в жовтні, в адаптивних карантинних умовах. У дослідженні брали участь 142 здобувача вищої освіти зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». 12 студенток (8,4%) мали високий рівень фізичної підготовленості, 31 (21,7%) – достатній, 47 (32,8%) – середній, 52 (37,1%) – низький. На спеціалізації «Фітнес» було 127 дівчат: 9 студенток (7,1%) виконали тести на високий рівень фізичної підготовленості, 25 (19,7%) – достатній, 42 (33%) – середній, 51 (40,2%) – низький. Результати досліджень показують, що фізична підготовленість здобувачів вищої освіти першого курсу знаходиться на низькому та середньому рівні, що є наслідком тривалого карантину.

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України «Про встановлення карантину та запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів із метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» від 09.12.2020 р. № 1236 (зі змінами та доповненнями) за погодженням із Радою студентського самоврядування КНТЕУ навчальні заняття з 30.08.2021 р. для здобувачів вищої освіти початкового рівня, першого рівня денної форми наказано проводити у змішаній формі (лекції – онлайн, практичні та

лабораторні заняття – в аудиторіях та в спортивних залах і майданчиках університету) відповідно до розкладу [6].

В адаптивних карантинних умовах 2021 навчального року відбулось п'яте тестування. Здобувачі вищої освіти відвідували практичні заняття, а лекційні проводилися відповідно до розкладу у вигляді відеоконференції в на платформі сервісу «ZOOM» [6]. У дослідженні брали участь 126 здобувачів вищої освіти зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка», і з них 16 студенток (12,7%) виконали тести на високий рівень фізичної підготовленості, 38 (30,2%) – достатній, 46 (36,5%) – середній, 26 (20,6%) – низький. Спеціалізацію «Фітнес» відвідує 121 здобувач вищої освіти: 12 студенток (9,9%) мали високий рівень фізичної підготовленості, 30 (24,8%) – достатній, 45 (37,2%) – середній, 34 (28,1%) – низький. Результати показали, що школярки, які здобули загальну середню освіту та вступили до закладу вищої освіти в цьому році, адаптувалися до карантинних умов.

Висновки і пропозиції. Таким чином, проаналізувавши результати рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти КНТЕУ з 2017 по 2021 роки, зазначаємо: у секції «Загальна фізична підготовка» низький рівень фізичної підготовленості продемонстрували 21,8% студенток, середній – 34,4%, достатній – 31,3%, високий – 12,5%; в секції «Фітнес» низький рівень фізичної підготовленості мали 28,7% студенток, середній – 34,6%, достатній – 24,8%, високий – 11,9%. Аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти першого курсу навчання показав, що більшість із них мають низький та середній рівень фізичної підготовленості. Варто спрямувати увагу на пошук нових інноваційних технологій у сучасних умовах для дистанційного навчання здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти.

Список використаної літератури:

1. Грибан Г.П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України* : збірник наукових праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2011. Т. 4. С. 25–29.
2. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Пед. науки*. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112. Т. 1. С. 106–111.
3. Дистанційна робота зі студентами із дисципліни фізичне виховання. URL: <https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=36376&uk>. (дата звернення 29.08.2020).

4. Добродуб Є.З., Захаріна А.Г., Захаріна Е.А. Особливості дистанційного навчання з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» під час пандемії COVID-19. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. Вип. 78. С. 181–186.
5. Кузнецова О., Зубрицький Б., О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3 (31). С. 147–152.
6. Наказ Київського національного торговельно-економічного університету Міністерства освіти і науки України № 1999 від 30.08.2020 р. URL: <https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=36376&uk>.
7. Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ : Наказ Київського національного торговельно-економічного університету № 1330 від 17.05.2017 р. URL: <https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=36376&uk>.
8. Про провадження протиепідемічних заходів : Наказ Київського національного торговельно-економічного університету № 20 від 10.03.2020 р. URL: <https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=36376&uk>.
9. Про призупинення проведення аудиторних навчальних занять : Наказ Київського національного торговельно-економічного університету № 867 від 11.03.2020 р. URL: <https://knute.edu.ua/blog/read/?pid=36376&uk>.
10. Самоленко Т.В., Янченко І.М., Бражник В.М. Використання інноваційних технологій в умовах дистанційного навчання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Випуск 80. Том 2. С. 121–124.
11. Самоленко Т.В., Апайчев О.В. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». *Правові та інституційні механізми забезпечення розвитку України в умовах європейської інтеграції*: матеріали Міжнародної науко-практичної конференції, м. Одеса, 18 травня 2018 р. У 2-х т. Т. 2 / відп. ред. Г.О. Ульянова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 754–756.
12. Самоленко Т.В., Апайчев О.В. Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Пед. науки*. 2018. Вип. 2. С. 281–288.

Samolenko T., Zakharina Ye., Yanchenko I. Dynamics of indicators of the level of physical fitness of applicants of the first courses of study

The article is devoted to the analysis of physical fitness of first-year applicants. It is noted that for applicants for higher education, physical activity is a key component of their healthy lifestyle. It is stated that during their student years, young men and women acquire skills, using physical exercises for further self-improvement and improvement of their physical fitness. The growing role of physical culture in the general education system is noted. It is stated that physical education classes at the university follow a sectional system of education. It is noted that applicants for higher education are divided into departments with different sports specializations, taking into account the interest, previous motor experience and the availability of certain special training. Each higher education student attends sectional classes, which are conducted according to the work program for groups. The results of indicators of the level of physical fitness of first-year higher education applicants from six faculties of specialization "General Physical Training" and "Fitness" are presented. The purpose of the study was to determine the dynamics of indicators of the level of physical fitness of applicants of the first year of study. Only girls are involved in two sections. Testing was conducted in accordance with tests and standards developed by the Ministry of Youth and Sports: endurance; force; speed; agility and flexibility. The analyzed dynamics of the level of physical fitness of applicants found that during the study period the indicators changed. The results of testing the indicators of the level of physical fitness of higher education applicants show that the level of physical fitness is not the same, but most of the surveyed applicants have low and medium levels of physical fitness. After the quarantine conditions, higher education applicants showed the worst results in the level of physical fitness. Students who completed general secondary education and entered higher education in the last year, have adapted to quarantine conditions and have shown improved results. It is stated that it is necessary to interest students in purposeful physical education, for this it is necessary to use modern directions of physical culture, to apply new methods of conducting classes, where students should devote more time to physical activity.

Key words: standards, level, applicants for higher education, specialization, tests, testing, physical fitness.