

УДК 796.015.68-047.44-057.875

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.33>**Ж. І. Антіпова**старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»**Т. О. Барсукова**старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету «Одеська юридична академія»**Г. В. Кучеренко**кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ СКЛАДНИК ЇХНЬОГО УСПІХУ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ

У статті розглядається важливість навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів та необхідність занять фізичною культурою для підтримки і зміцнення здоров'я студентів. Визначається рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників, що є головним інтегральним показником формування готовності молоді до професійного навчання і подальшого вдосконалення в обраній професії. У статті представлені аналіз і оцінна шкала, що дозволяє визначити рівень фізичної підготовленості кожного студента в якісній оцінці та в балах. Але головне завдання статті полягає у визначенні впливу рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників на успішність їхнього навчання в навчальному закладі вищої освіти і набуття ними навичок майбутньої професійної діяльності.

Проблема зміцнення здоров'я молодого покоління є одним із найбільш актуальних завдань сучасності. Для молоді загалом характерна недостатня мотиваційна потреба у веденні здорового способу життя, підтримці здоров'я, ставлення до нього як до найвищої цінності. Отже, у студентів часом не сформовані позитивні, соціально значущі поведінкові стереотипи. Навіть більше, для багатьох молодих людей характерні байдуже, пасивне ставлення до свого здоров'я, відсутність культури його підтримки. Це веде до закріплення негативних поведінкових стереотипів, а також до поведінкової деформації, що впливає не тільки на культуру поведінки молодої людини, але і на весь подальший розвиток її особистості. У зв'язку із цим проблема формування позитивного ставлення до здорового способу життя є однією з найбільш пріоритетних у сучасній педагогіці, особливо у вищих навчальних юридичних закладах, оскільки вона пов'язана з вирішенням двох найважливіших завдань державної політики в галузі вищої освіти:

- формування індивідуальності кожного студента;
- виховання здорової і всебічно розвиненої особистості.

Ключові слова: фізична підготовленість, студент, здоровий спосіб життя, здоров'я, установа вищої освіти.

Постановка проблеми. Бурхливий розвиток науки і техніки, автоматизація фізичної праці звільняють сучасну людину від побутових труднощів, фізичних навантажень у господарюванні і, як уважають, значно полегшують її життя. Однак насправді відсутність достатніх фізичних навантажень веде до обмеження функцій руху організму людини, до початку хвороб, серед яких провідне місце належить серцево-судинним захворюванням.

Численні дослідження свідчать про незадовільний стан здоров'я студентської молоді. Останні дані показують, що лише 14% студентів практично здорові, 50% мають функціональні відхилення,

а 35% мають хронічні захворювання. У зв'язку із цим зросли вимоги до фізичної підготовленості сучасної молодої людини [1, с. 158]. Зросло навантаження на її психічну, фізичну, розумову й емоційну сфери. Актуалізувалася потреба у вихованні висококваліфікованого фахівця, який може відповідати новим умовам і запитам сучасного життя. Тому ускладнюються завдання виховання молодої людини, які стоять перед навчальними закладами вищої освіти України. Молоді фахівці повинні володіти необхідною фізичною підготовленістю, професійною мобільністю, що вимагає також більш високого рівня інтелектуальної діяльності [2, с. 250].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Багато авторів звертаються до проблеми збереження здоров'я студентів, розробляють концепції формування фізичної культури особистості, розвитку індивідуальності молодого людини, індивідуалізації виховання засобами фізичної культури. Положення про закономірності розвитку фізичних якостей у студентів і формування в них рухових навичок, відповідно до Закону України «Про освіту», передбачає інтеграцію фізичного навчання у виховання і фізичний розвиток, а збереження здоров'я молоді – у підвищення рівня фізичної культури особистості.

Роботи вчених (В. Бальсевич, М. Віленський, Л. Лубишева й інші) свідчать про те, що підвищення рівня фізичної підготовленості всіх груп населення можливе лише в разі збільшення й оптимізації цілеспрямованого фізичного виховання, оскільки воно відіграє найважливішу роль в підготовці міцного, загартованого, здорового молодого покоління, готового до високопродуктивної та високопрофесійної праці.

На думку таких дослідників, як А. Рібковський, Н. Фалькова, В. Шігалевський та інші, рівень фізичної підготовленості студентів є найважливішим інтегральним показником формування готовності молоді до професійного навчання і подальшого вдосконалення в обраній професії.

Останнім часом в Україні приділяється підвищена увага з боку держави проблемам фізичного виховання і здоров'я студентів. Одним із найважливіших аспектів діяльності держави в цьому напрямі є завдання і необхідність формування у студентів потреби у фізичному вдосконаленні, що сприятиме підняттю рівня їхньої фізичної підготовленості, збереженню і зміцненню здоров'я, необхідності ведення здорового способу життя [3, с. 28]. Такі аспекти зумовлені «соціальним замовленням» суспільства на підготовку висококваліфікованих фахівців.

Низка авторів також виявляють зниження рівня фізичної підготовленості студентів, коли йдеться про систему фізичного виховання. На жаль, нині система фізичного виховання в навчальному закладі вищої освіти спрямована на вирішення тільки поточних проблем навчання, як-от складання контрольних та залікових нормативів, що не цілком сприяє виробленню у студентів прагнень до самостійного вдосконалення. Такий підхід лише виховує слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання, не забезпечує цілісного формування особистості майбутнього фахівця. Необхідно терміново міняти цільові настанови щодо системи фізичного виховання в навчальних закладах вищої освіти. Зазначена специфічна спрямованість у використанні методів навчання, засобів та форм виховання у сфері фізичної культури при-

звела до того, що студенти не цілком усвідомлюють і не до кінця сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. У результаті, фізичне виховання як навчальний предмет вищого навчального закладу не до кінця виконує свою найважливішу функцію – формування дієво-мотивованого ставлення студента до свого фізичного вдосконалення. А це означає, що знижуються престиж фізичного виховання й інтерес до нього у студентів, як у фізкультурно-оздоровчій, так і у спортивній діяльності. Тільки вдосконалення навчального процесу та запровадження інноваційних форм проведення занять зможуть поліпшити організацію, оновити методику викладання предмета. Тільки пошук нових форм, засобів і методів навчальної роботи підвищать мотивацію до занять у студентів. Усі зазначені нами аргументи підтверджують не тільки особливу актуальність даної теми, а й необхідність більш глибокого її вивчення та застосування у практиці фізичного виховання.

Мета статті. Головною метою нашого дослідження було визначення рівня фізичної підготовленості у студентів-першокурсників як особливого компонента системи заходів для формування в них потреби у здоровому способі життя.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети і вирішення завдань була створена експериментальна група студентів на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У дослідженнях взяли участь 305 юнаків (17–19 років), які навчаються на 1-х курсах різних факультетів.

У процесі експерименту в першій частині програми проводилися вивчення й аналіз науково-методичної літератури, у другій частині велися педагогічні дослідження, на заключному етапі здійснювалися спостереження за студентами у процесі занять. За підсумками експерименту було проведено анкетування студентів, складені узагальнювальні таблиці аналізу результатів тестування на різних етапах експерименту.

Протягом навчального року заняття з фізичного виховання проводились два рази на тиждень відповідно до розкладу, на основі розробленої та затвердженої спеціальної програми. Особлива увага приділялася підготовці студентів до складання тестів, розроблених на кафедрі фізичного виховання на основі рекомендацій Міністерства освіти і науки України [6].

Завдання, реалізовані викладачами фізичного виховання, були націлені на вдосконалення програми, яка дала можливість підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, стійкої їхньої працездатності в нестандартних життєвих умовах. Для цього були підготовлені особливі методичні рекомендації з конкретними сценаріями виконання комплексів вправ для

розвитку фізичних якостей, які могли бути використані викладачами на заняттях. Даний підхід дозволив сформулювати у студентів основні уявлення про ігрові види спорту, базові прийоми самооборони, атлетичну гімнастику із застосуванням обтяження і тренажерів. У процесі організації та проведення загальних занять в нашій експериментальній роботі нами використовувалася весь комплекс педагогічних методів. Наприкінці експериментального періоду студенти склали нормативи, на основі їхніх результатів був зроблений аналіз фізичної підготовленості студентів [4, с. 287].

Для оцінки фізичної підготовленості студентів нами використовувалася така оціночна таблиця, яка дозволила визначити рівень кожного, хто займається, у якісній оцінці, балах і процентах залежно від його вікового і статевих рівня, який був прийнятий за 100% (табл. 1).

Як види випробувань використовувалися контрольні нормативи, представлені у програмі з фізичного виховання вищих навчальних закладів України: біг 100 м, біг 3 000 м, підтягування на високій перекладині, стрибок в довжину з місця, човниковий біг 4 по 9 м. Дані, отримані під час обстеження, представлені в табл. 2.

Результати контрольних нормативів за п'ятьма тестами були оброблені і представлені в табл. 3 (кількісні та відсоткові показники).

Отже, результати досліджень показали, що із 305 студентів норматив склали:

- на високий рівень – 11 осіб, що становить 3,4%;
- на достатній рівень – 66 осіб, що становить 21,7%;
- на середній рівень – 148 осіб, що становить 48,5%;
- низький рівень – 80 осіб, тобто 26,4%.

Таблиця 1

Структура оціночної шкали

Вік, стать	Рівень підготовленості	Оцінка фізичної підготовленості		
		Відсоткова	Бальна	Якісна
Юнаки віком 17–19 років	Високий	100–92%	5	Відмінно
	Достатній	91–80%	4	Добре
	Середній	79–38%	3	Задовільно
	Низький	37% і нижче	2	Не здано

Таблиця 2

Оцінка рівня фізичної підготовленості першокурсників

Високий 100–92% 5 балів	Достатній 91–80% 4 бали	Середній 79–38% 3 бали	Низький 37% і нижче 2 бали
Біг 100 м/сек			
13,2–13,8	13,9–14,2	14,3–14,6	14,7 і більше
Біг 3 000 м/хв			
13,0–13,5	13,6–14,0	14,1–15,2	15,3 і більше
Стрибок у довжину з місця (см)			
240–225	224–214	215–200	199 і менше
Підтягування на перекладині (кількість разів)			
15–13	12–10	9–7	6 і менше
Човниковий біг (4 по 9 м)			
9,0–9,5	9,6–9,9	10,0–10,4	10,5 і більше

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу

Рівень ФП Контрольні нормативи	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
1. Біг 100 м	13	5	48	15	192	63	52	17
2. Біг 3 000 м	7	2	60	20	116	38	122	40
3. Стрибок у довжину з місця	11	6	78	26	140	46	76	22
4. Підтягування на перекладині	7	2	91	30	137	45	70	23
5. Човниковий біг 4 по 9 м	7	2	51	17	156	51	91	30

Аналіз показників за окремими нормативами показав, що найнижчі результати були в тестах на витривалість і швидкість. Виявлений низький рівень підготовки студентів першого курсу, на нашу думку, пов'язаний із малою руховою активністю учнів у школі та не до кінця правильно продуманим проведенням уроків фізкультури у шкільний період. Як заходи компенсування можна на першому курсі збільшити кількість годин, відведених для занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Це сприятиме підвищенню рухової активності студентів загалом, зміцнить їхнє здоров'я, підвищить зацікавленість і мотивацію, долучить до ведення здорового способу життя.

Ми переконалися, що після закінчення школи багато студентів-першокурсників виявляються недостатньо підготовленими фізично і психологічно до сприйняття навчального програмного матеріалу у вищому навчальному закладі. Нормалізувати це становище, як нам здається, можна шляхом реорганізації програми з фізичного виховання, використання інноваційних технологій, збільшення кількості годин на відвідування в сітці годин предмета «фізичне виховання». А також рекомендувати активне відвідування занять у спортивних секціях, гуртках, клубах за видами спорту поза навчальним часом.

Оцінювати рівень фізичної підготовленості студентів, як це передбачає програма (тільки за показниками фізичної підготовленості), є не цілком коректним. Оцінка повинна враховувати також комплекс знань в області фізичної культури, уміння використовувати їх для підтримки і зміцнення здоров'я. Оцінка повинна бути стимулом, який активізує фізичну діяльність студента. Якщо вона буде об'єктивно відображати ступінь прогресу, міру зусиль особи щодо самої себе, а не порівняно із середньостатистичним показником, то її бажання підтримувати і підвищувати рівень своєї фізичної підготовленості підніме мотивацію до занять, що зміцнить здоров'я і підвищить потребу у веденні здорового способу життя, отже, буде сприяти успішному навчанню у ЗВО.

Система оцінки повинна бути диференційованою, а нормативи мають враховувати природний процес вікового розвитку, ступінь індивідуального прогресу в разі систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Вимоги повинні збільшуватися з віком, послідовно підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів.

Висновки і пропозиції. У сучасній системі вищої освіти сформувалося глибоке переконання, що фізичне виховання – найважливіша складова частина загального виховання особистості майбутнього фахівця. Тільки за умови розвитку й удосконалення фізичної підготовленості студентів, об'єднання її з веденням здорового способу життя можна підтримати, підвищити та

зміцнити їхнє здоров'я. Формування спеціальних знань, рухових навичок, розвиток фізичних якостей і здібностей буде забезпечувати різноманітне функціональне вдосконалення організму молодої людини, яка прагне опанувати необхідну для держави професію.

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

- успіх у професійній діяльності вимагає від майбутнього молодого фахівця не тільки загальної професійної культури, але і наявності хорошої фізичної підготовленості;

- досягти більш високого рівня фізичної підготовленості студентів можна значною мірою шляхом реорганізації навчального процесу;

- студент знаходить шлях до здорового способу життя й успіху у професійній діяльності не тільки під контролем викладача, але і завдяки самоконтролю у процесі занять із фізичного виховання, а також додатковим заняттям спортом.

Для більш глибокого вивчення даної теми необхідні подальші дослідження у практиці застосування занять фізичним вихованням із метою розвитку фізичної підготовленості студентів:

- проведення досліджень серед дівчат-першокурсниць;

- глибоке вивчення використання сучасних інноваційних технологій, які передбачають комплекси фізичних вправ, тренінги, індивідуальні завдання з метою гармонійного розвитку студента: його фізичних і психологічних якостей, силових і швидкокісно-силових здібностей, індивідуальної витривалості й адаптації до навколишнього оточення.

Тільки гармонійний розвиток особистості студента сприяє досягненню високого рівня його фізичної підготовленості, розумових здібностей, формуванню потреби у здоровому способі життя. Усе це буде сприяти його успішності в майбутній професійній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Коршунов А., Шевченко В. Шляхи оптимізації фізичної підготовки учнівської молоді. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2009. С. 156–162.
2. Лейфа А., Железняк Ю. Вплив фізичної активності на якість життя студентів. *Фізичне виховання студентів*. Харків, 2017. С. 244–248.
3. Динаміка розвитку особистісних компонентів здорового способу життя у відносно здорових студентів / М. Кудрявцев та ін. *Фізичне виховання студентів*. Харків, 2016. С. 26–33.
4. Самоленко Т., Апайчев О. Показники фізичної підготовленості студентів першого курсу зі спеціалізації «Загальна фізична підготовка». *Наукові записки Бердянського дер-*

- жавного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки». 2018. Вип. 2. С. 281–288.
5. Фідірко М., Антіпова Ж. Збереження та зміцнення здоров'я студентів. *Соціальна та життєва практика у структурі професійної підготовки : теорія і практика : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 17 травня 2018 р.* С. 239–241.
6. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15 грудня 2016 р.

Antipova Zh., Barsukova T., Kucherenko G. Physical training of students of first courses is an important component of their success in the future profession

The article discusses the importance of the discipline "Physical education" for students of higher educational institutions and the need for physical education to maintain and strengthen students' health. The level of physical fitness of first-year students is determined, which is the main integral indicator of the formation of youth readiness for vocational training and a further improvement in their chosen profession. The article presents an analysis and a rating scale that allows determining the level of physical fitness of each student, both in qualitative assessment and in points. But the main task of the article is to determine the influence of the level of physical fitness of first-year students on the success of their education in an educational institution of higher education and their acquisition of skills for future professional activity.

The problem of strengthening the health of the younger generation is one of the most pressing problems of our time. In general, young people are characterized by insufficient motivation to lead a healthy lifestyle, maintain health, and treat it as the highest value. Thus, students sometimes have not formed positive, socially significant behavioral stereotypes. Moreover, many young people are characterized by an indifferent and passive attitude to their health and the lack of culture to maintain it. This leads to the consolidation of negative behavioral stereotypes, as well as to behavioral deformation that affects not only the culture of the behavior of a young person but also the entire course of further development of his personality. In this regard, the problem of forming a positive attitude towards a healthy lifestyle is one of the highest priorities in modern pedagogy, especially in higher educational institutions of law, since it is associated with the solution of two most important tasks of state policy in the field of higher education:

- the formation of the individuality of each student;
- education of him as a healthy and comprehensively developed personality.

Key words: physical fitness, student, healthy lifestyle, health, institution of higher education.