

САМОЛЕНКО ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА

Київський національний торговельно-економічний університет,
доцент кафедри фізичної культури,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

АПАЙЧЕВ ОЛЕКСАНДР ВАЛЕНТИНОВИЧ

Київський національний торговельно-економічний університет,
доцент кафедри фізичної культури,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, тому стан їх здоров'я є запорукою здоров'я усієї нації. Фізичне виховання у закладах вищої освіти повинно сприяти зміцненню здоров'я і розвитку рухових здібностей студентів. Необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Серед основних чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою для студентів усіх факультетів є поліпшення здоров'я та покращення фізичної підготовленості, а для студентів факультету фізичного виховання та спорту – професійно-прикладна підготовка, формування рухових навичок та вмінь, вдосконалення основних фізичних якостей [1, с. 73-74].

Наказ № 1330 від 17.05.2017 року: ввести в дію Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ до затвердження вченою радою університету, здійснювати у відповідності до інструкції проведення тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості, узагальнення та подання інформації про результати проведення тестування [2].

Метою і завданням дослідження є визначення рівня фізичної підготовленості студентів з десяти спеціалізацій, які культивуються у нашому закладі вищої освіти. Заняття з фізичного виховання розподіляються по відділеннях з різною спортивною спеціалізацією з урахуванням зацікавленості та наявності певної спеціальної підготовки. Тестування проводились навесні 2018 навчального року у спортивному комплексі Київського національного торговельно-економічного університету. В дослідженні брали участь 3489 студентів перших та других курсів з десяти спеціалізацій: «Фітнес», «Загальна фізична підготовка», «Футбол», «Баскетбол», «Плавання», «Бадмінтон», «Настільний теніс», «Боротьба», «Волейбол», «Атлетична Гімнастика», які навчаються на шести факультетах університету. Використовувались слідуєчі державні тести здобувачів вищої освіти: на силу, стрибучість, швидкість, координаційні

здібності та гнучкості, а за результатами тестування оцінювання здійснено за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

Загалом в дослідженні взяли участь 283 студента зі спеціалізації «Футбол»: на високий рівень фізичної підготовки виконали – 31 (11%) хлопців, достатній – 105 (37%), середній – 77 (27%), низький – 70 (25%). Зі спеціалізації «Волейбол» в дослідження взяли участь – 189 студента, як дівчат так і хлопців: високий рівень фізичної підготовленості показали – 45 (24%), достатній – 85 (45%), середній – 54 (28%), низький – 5 (3%). Спеціалізацію «Загальна фізична підготовка» відвідують тільки дівчата, загалом в дослідження взяли участь – 422 студентки: на високий рівень фізичної підготовленості здали – 28 (7%), на достатній – 146 (35%), на середній – 136 (32%), на низький – 112 (26%). У спеціалізації «Бадмінтон» дослідження взяли участь – 379 студентів перших та других курсів; з них високий рівень показали – 32 (9%), достатній – 99 (26%), середній – 160 (42%), низький – 88 (23%). Зі спеціалізації «Настільний теніс» в дослідженні взяли участь 274 студента і на високий рівень виконали – 22 (8%), достатній – 52 (19%), середній – 128 (47%), низький – 71 (26%). Загалом 138 студентів зі спеціалізації «Боротьба» взяли участь у дослідженні: на високий рівень фізичної підготовленості здали – 1 (9%), достатній – 38 (37%), середній – 68 (41%), низький – 31 (13%). Зі спеціалізації «Плавання» взяли участь у дослідженні 32 студента, з них 3 студента показали високий рівень, що склало 9%, достатній – 12 (37%), середній – 13 (41%), низький – 4 (13%). У спеціалізації «Баскетбол» в дослідженні взяли участь 209 студента і на високий рівень фізичної підготовленості здали – 52 (25%), достатній – 71 (34%), середній – 46 (22%), низький – 40 (19%). В дослідженні також взяли участь студенти зі спеціалізації «Атлетична гімнастика» – 525, на високий рівень фізичної підготовленості виконали – 209 (40%), на достатній – 208 (40%), на середній – 89 (17%), відповідно на низький – 19 (3%). Зі спеціалізації «Фітнес» в дослідженні взяли участь 1038 студентів, в 5 груп, на високий рівень фізичної підготовленості виконали – 58 (6%), на достатній рівень – 273 (26%), середній – 360 (35%), низький рівень фізичної підготовленості відповідно – 347 (33%).

Таким чином, на підставі аналізу результатів тестування можна зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості студентів оцінюється задовільно: на високий рівень фізичної підготовки виконали – 31 (11%) хлопців, достатній – 105 (37%), середній – 77 (27%), низький – 70 (25%). Проведений аналіз результатів дослідження свідчить про те, що заняття у спеціалізаціях ігрових видів спорту для студентів позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, що в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість. Також результати досліджень свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні системи підготовки до оцінювань рівня фізичної підготовленості студентів.

Список використаної літератури:

1. Тулайдан В. Г. Модель фізичної підготовленості студентів та їх порівняльна статистика. / Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С. 71-74.
2. Наказ № 1330 від 17.05.2017 року, Тимчасовий порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів КНТЕУ, Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ.

Ключові слова: студенти, спеціалізація, тести, тестування, фізична підготовленість.

Ключевые слова: студенты, специализация, тесты, тестирование, физическая подготовка.

Key words: students, specialization, tests, testing, physical fitness.

ТЮРІН СЕРГІЙ СЕРГІЙОВИЧ

Військова академія, м. Одеса,
старший викладач кафедри теорії організації фізичної підготовки,
кандидат юридичних наук

ДЛУЦА ІВАН ВОЛОДИМИРОВИЧ

Військова академія, м. Одеса,
викладач кафедри теорії організації фізичної підготовки

ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, КУРСАНТІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Історично склалось так, що загально розвиваючі вправи створювалися, розроблялися і накопичувалися в рамках різноманітних гімнастичних систем. Це європейські гімнастичні системи, німецька, шведська гімнастика, дихальна гімнастика, атлетична, і ін.. В останні роки загально розвиваючі вправи значно збагатились елементами східних практик, китайської гімнастики, йоги, бойових мистецтв рукопашного бою.

Основне значення загально розвиваючих вправ це розвиток спеціальної фізичної підготовки, формування навиків і умінь виконання вправ необхідних для життя, занять різноманітними видами спорту. Вони виконуються в різних напрямках, площинах, з різноманітною амплітудою, швидкістю, ступеню м'язового напруження і розслаблення. Кількість розвиваючих вправ величезна, рухома структура їх різноманітна. Одні із видів технічно нескладні, інші потребують хорошої координації рухів, концентрації, уважності, фізичної підготовки студентів,