

УДК 371.125.3.037

**О. З. Касарда** – старший викладач кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету;  
**Н. Я. Захожа** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

## Стан фізичної підготовленості студенток вищих закладів освіти

*Роботу виконано на кафедрі здоров'я і фізичної культури ВНУ ім. Лесі Українки*

Означено методичні аспекти фізичної підготовленості студенток 1–2 курсів. Розроблено систему занять, яка містить спеціальні фізичні вправи для вдосконалення фізичних якостей.

**Ключові слова:** фізичні вправи, заняття, студенти, фізична підготовленість

**Касарда О. З., Захожа Н. Я. Состояние физической подготовленности студенток высших учебных заведений.** Обозначено методические аспекты физической подготовленности студенток 1–2 курсов. Разработано систему занятий, которая включает специальные физические упражнения для усовершенствования физических качеств.

**Ключевые слова:** физические упражнения, занятия, студенты, физическая подготовленность.

**Kasarda O. Z., Zahoga N. Ya. The State of Physical Preparation of the Student of Higher Educational Institutions.** It is defined in the article methodical aspects of physical preparation of students of the first-and second-year students. It is developed the system of the classes, which contains special physical exercises for improving physical qualities.

**Key words:** physical exercises, classes, students, physical preparation.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Відповідно до Цільової комплексної програми фізичне виховання має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки, до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу [2].

**Мета дослідження** – удосконалення фізичної підготовленості студенток 1–2 курсів засобом спеціальних фізичних вправ.

Студентки 1–2 курсів – це майбутні матері, які в подальшому будуть виношувати й народжувати дітей, тому фізичний стан дівчат значною мірою впливатиме на здоров'я дитини і в цілому на майбутнє покоління.

Як відомо, в основі фізичної підготовленості лежить розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості й гнучкості. Належний рівень їх розвитку забезпечує повноцінне функціонування основних органів і систем організму, опірність до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проводилося зі студентками 1–2 курсів протягом навчального року. Фізична підготовленість студенток визначалася за результатами тестів на витривалість, швидкість, силу, спритність та гнучкість, тобто за всіма фізичними якостями.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Отже, на першому етапі дослідження, на початку навчального року, нами виявлено низький рівень фізичної підготовленості студенток. Середні результати стрибка в довжину з місця, бігу на 100 і 1000 м, човникового бігу 4 × 9 м, піднімання в сід за 1 хв, вису на зігнутих руках відповідають оцінці “нижча за середню”. Позитивна оцінка прослідковується лише за виконанням нахилів тулуба вперед із положення сидячи.

Після попереднього тестування підібрано спеціальні комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, які студенти виконували на занятті протягом 20 хв. Під час складання комплексів враховувалися такі чинники, як: міра психоемоційного навантаження студенток на заняттях, режим праці та відпочинку. Окрім цього, було рекомендовано в денний розклад студенток внести заняття ранковою гімнастикою, проводити фізкультурні хвилини, що спрямовані на зняття втоми з м'язів плечового

пояса, зорового, мовного та слухового апаратів, а також рекомендували займатися фізичними вправами самостійно у позанавчальний час. Фізкультурні хвилини загальної дії склалися з динамічних вправ, що сприяють активізації м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Ці вправи запобігають появі застійних явищ у нижніх кінцівках, черевній порожнині та ділянці малого таза, вони спрямовані здебільшого для розслаблення і розтягування м'язів.

Зазначені фізкультурні хвилини рекомендували проводити після другої пари. Перевагу студенти віддавали фізкультурним хвилинам загальної дії в ті навчальні дні, коли за розкладом не було обов'язкових занять із фізичного виховання.

За потреби рекомендували також виконувати фізкультурні паузи, що склалися з 5–7 вправ. Такі вправи сприяли підвищенню роботи м'язової системи, оскільки під час розумових занять студентів вона “пасивна”.

У комплекси ранкової гімнастики рекомендували включати: вправи на потягування, різноманітні рухи руками, вправи для стоп, присідання, нахили тулуба, махові рухи ногами, ходьбу та біг. Рекомендували також гімнастику для обличчя і м'язів шиї.

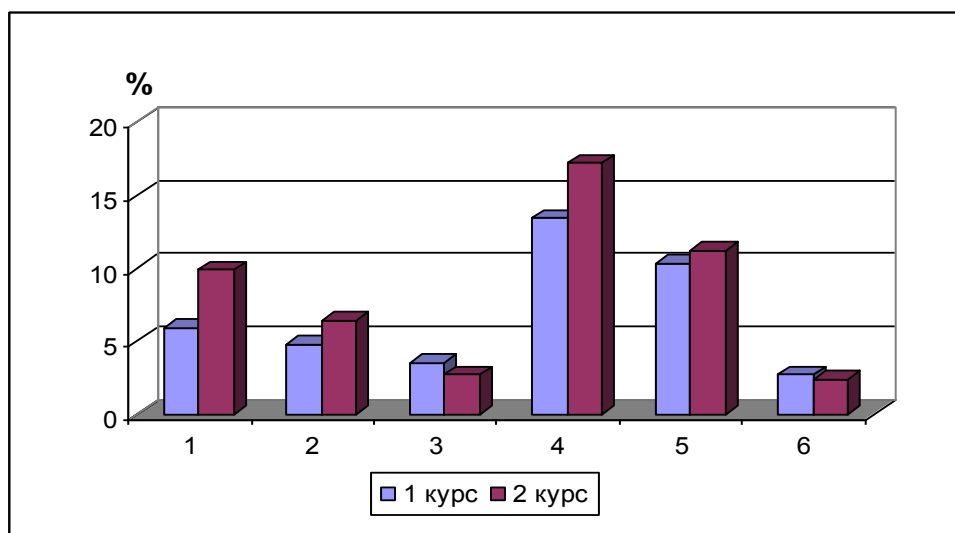
До тижневого циклу самостійних занять рекомендували включати: понеділок – вправи на спритність, швидкість та диференціацію м'язових зусиль; вівторок, четвер – вправи на розвиток сили та швидко-силових здібностей; середа – вправи на розвиток гнучкості; п'ятниця, субота – вправи на розвиток витривалості.

Проведене повторне тестування у кінці навчального року засвідчило, що застосування системи спеціально-спрямованих вправ і виконання їх у різних формах занять привело до істотних змін у показниках рівня фізичної підготовленості студенток (рис. 1).

Однією з основних фізичних якостей, що забезпечує належний стан функціонування серцево-судинної, дихальної, обмінної та інших систем організму, є витривалість. Багатьма дослідниками [1; 2; 3; 5] доведено, що серед окремих засобів оздоровчого тренування найбільш ефективні низькоінтенсивні циклічні вправи аеробного характеру, тобто ті, що сприяють кисневому забезпеченню організму.

Отже, удосконалення розвитку цієї якості за дослідний період ми визначали за результатами бігу на 1000 м. Під час тестування виявлено, що у першокурсниць показники зросли на 5,9 %, у другокурсниць – на 9,9 %.

Важливим засобом для підтримання високого рівня здоров'я є вправи на гнучкість, які забезпечують збереження рухливості хребта та суглобів. Належна гнучкість (еластичність) м'язів, суглобів і зв'язок різко зменшує вірогідність травм, збільшує амплітуду рухів у вправах, дає змогу м'язам швидше відновитися після фізичних навантажень. Вправи, що розвивають гнучкість, добре розслаблюють м'язи, покращують їх тонус. Поряд із силовими вправами для м'язів спини і пресу живота вправи на гнучкість слугують важливим засобом профілактики остеохондрозу. Йоги вважають гнучкість тіла ознакою молодості.



**Рис. 1.** Зростання показників фізичних якостей у студентів 1–2 курсів (у процентах): 1 – біг 1000 м; 2 – нахили тулуба вперед із положення сидячи; 3 – човниковий біг 4 × 9 м; 4 – вис на зігнутих руках; 5 – піднімання в сід із положення сидячи за 1 хв; 6 – біг 100 м

Під час повторного тестування з метою виявлення гнучкості у студентів 1–2 курсу виявлено, що результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи за 1 хв зросли у студенток 1 курсу – на 4,8 %, 2 курсу – на 6, 4 %.

Іншою важливою якістю, котра необхідна людині протягом усього життя, є спритність. За відсутності цілеспрямованого тренування цієї якості її рівень розвитку з віком значно знижується, хоча вікових обмежень у вихованні спритності не існує. Отже, за визначенням цієї якості у студенток під час повторного тестування виявлено, що результати човникового бігу 4 × 9 м у студенток незначно зросли, проте вони кращі, ніж на початку експерименту. У першокурсниць показники покращилися на 3,5 %, у другокурсниць – на 2,7 %.

Швидкість у студенток також зазнала позитивних змін за період експерименту. Результати бігу на 100 м зросли в першокурсниць на 2,7 %, у другокурсниць – відповідно, на 2,4 %.

Найкращі показники зафіксовано за результатами розвитку сили. Показники під час повторного тестування вису на зігнутих руках зросли у першокурсниць у середньому на 13,4 %, у другокурсниць – на 17,2 %. Показники піднімання тулуба за 1 хв зросли у першокурсниць – на 10,3 %, у другокурсниць – на 11,2 %.

**Висновки.** Удосконалення фізичного стану студенток сприяє підвищенню розумової працездатності, яка в більшості випадків погіршується під кінець робочого тижня. При цьому переважно страждають м'язи спини, ніг та плечового пояса. Студенти водночас не володіють достатньою мірою знань та можливостей, щоб запобігти цьому.

Застосування розробленої системи фізичних вправ різної спрямованості, тобто фізкультурних хвилин, фізкультурних пауз, комплексів ранкової гімнастики, різноманітних вправ силового та швидкісного характеру, які студентки виконували як на навчальних заняттях, так і самостійно в домашніх умовах, сприяло підвищенню результатів за всіма фізичними якостями. Таким чином, зважаючи на велике оздоровче значення фізичних якостей і недостатній їх рівень розвитку у студенток, необхідно спрямувати процес фізичного виховання насамперед на покращення фізичної підготовленості молоді.

Крім того, ми прийшли до висновку, що нарівні із завданням удосконалення фізичного розвитку, фізичної підготовленості назріла необхідність цілеспрямованого використання в педагогічному процесі вищої школи методів управління своїм психоемоційним станом і включення в навчальний процес фізичних вправ, що впливають на психічний стан студентів.

#### *Література*

1. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе.– М.: МГПИ, 1982.– 156 с.
2. Коломійцева О. Методичні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарного профілю освіти // Молода спортивна наука України.– Л.: Укр. технології, 2006.– Вип. 10.– Т. 1.– С. 323–328.
3. Кравцов М. І. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали I наук.-практ. конф.– Л., 1995.– С. 37–38.
4. Кряж З. С., Григорович Е. С., Трофименко А. М. Динамика физического развития, физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф.– Ч. 1.– Минск, 1995.– С. 50–51.
5. Ребрина А. Особливості професійної підготовки студентів економічних спеціальностей в процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України.– Л.: Укр. технології, 2006.– Вип. 10.– Т. 1.– С. 305–308.

Адреса для листування:  
43 000 Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії  
22.10.2007 р.