

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА СПОРТИВНІ УПОДОБАННЯ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»

У статті наведено матеріали про стан фізичної підготовленості студентів НаУКМА та їхні спортивні уподобання.

Фізичне виховання студентів - це педагогічний процес, спрямований на оздоровлення студентів шляхом розвитку рухових якостей та залучення до здорового способу життя. Організм людини розвивається й формується у процесі постійної рухової діяльності, належний рівень якої забезпечує біологічний та соціальний добробут особистості [1,2].

При організації та проведенні навчальних занять з фізичного виховання необхідно брати до уваги як об'єктивні (вимоги суспільства), так і суб'єктивні (особисте бажання) потреби в різних видах фізкультурної діяльності. Цей підхід був використаний у нашому дослідженні.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості студентів факультету гуманітарних наук (ФГН) та факультету інформатики (Фін), а також його відповідності вимогам Державних нормативів із рухової підготовленості для студентів вищих навчальних закладів України. Крім того, проводилось опитування студентів щодо їхніх спортивних уподобань та їх реалізації в умовах навчання у НаУКМА.

Методами дослідження було обрано тестування рівня фізичної підготовленості та анкетування. У дослідженні взяло участь 182 студенти (135 жінок і 47 чоловіків) двох факультетів. Аналіз результатів дослідження охоплював 2001/2002 навчальний рік.

Результати обробки відповідей респондентів та аналіз показників фізичної підготовленості показали, що більшість студентів розуміють важливість гармонійного фізичного розвитку як складової соматичного здоров'я. Так, 122 студенти (67,8 %) задоволені своїм фізичним здоров'ям і пов'язують його з регулярними заняттями фізичною культурою та спортом. Слід відзначити, що 147 опитаних (81 %) бажають поліпшити свій фізичний стан, і це свідчить про розуміння більшістю студентів його важливості як показника здоров'я.

Разом з тим 34 (8,3 %) опитаних незадоволені власним фізичним станом, хоча й намагаються поліпшити його, та, на жаль, не можуть реалізувати своє бажання, посилаючись на відсутність

Таблиця 1. Показники рухової підготовленості студентів НаУКМА першого року навчання

Нормативи	Факультет			
	ФГН		Фін	
	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка
Підтягування у вису на високій перекладині, <i>разів</i>	9,5 ± 5,2	6,0 ± 3,8	10,3 ± 3,3	6,7 ± 2,8
Човниковий біг 4 × 9 м, с	9,44 ± 0,32	7,2 ± 1,6	8,90 ± 0,7	8,3 ± 1,8
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, <i>разів</i>	8,4 ± 7,1	2,4 ± 2,1	13,2 ± 3,6	4,1 ± 1,2
Підйом переворотом в упорі з вису на перекладині, <i>разів</i>	2,32 ± 2,7	2,0 ± 2,3	4,1 ± 1,5	3,7 ± 1,3
Стрибок у довжину з місця, СМ	219,2 ± 41,8	3,8 ± 1,3	235,3 ± 22,4	4,4 ± 0,9
Біг 100 м, с	14,0 ± 0,48	3,6 ± 0,9	13,8 ± 0,5	3,9 ± 0,7
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, <i>разів</i>	51,2 ± 3,3	4,6 ± 0,5	49,7 ± 6,0	4,4 ± 0,8
Біг 3000 м	12,07 ± 2,0	7,8 ± 2,1	12,48 ± 1,13	8,6 ± 1,2

вільного часу. Непокоїть той факт, що 26 (14 %) респондентів не вважають фізичний стан головним у житті сучасної молоді людини, а 114 студентів (63 %) не знають свого артеріального тиску, 33 (18 %) – ваги, 22 (12 %) – зросту. Ця обставина вимагає посилення роз'яснювальної роботи серед студентів щодо значення фізичної культури й спорту у формуванні здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

У спортивних секціях бажають займатися 132 студенти (72,7 %), 43 (23,6 %) не мають часу, 7 (3,7 %) не бажають займатися.

Найпопулярнішими видами спорту серед студентів можна вважати:

- серед чоловіків: футбол - 16 (36 %), баскетбол - 10 (21 %), бойові мистецтва - 9 (18 %), плавання - 5 (10 %), легка атлетика - 4 (9 %);
- серед жінок: шейпінг - 43 (32 %), плавання - 26 (19 %), теніс - 16 (12 %), аеробіка - 13 (10 %), баскетбол - 8 (6 %), волейбол - 8 (6 %), легка атлетика - 4 (3 %), інші види спорту - 9 осіб.

Аналізуючи стан рухової підготовленості студентів за результатами складання Державних тестів, ми дійшли висновку, що рівень розвитку основних рухових якостей у студентів-першокурсників перебуває на рівні, що відповідає оцінці «задовільно» (табл. 1).

Звертає на себе увагу той факт, що найбільше у студентів-чоловіків «кульгає» силова підготовленість, яка визначається кількістю підтягувань на перекладині, згинанням і розгинанням рук в упорі на брусах та підйомом переворотом на пе-

рекладині. Середній показник у підтягуванні на перекладині перебував на рівні $9,8 \pm 4,6$ разів, що свідчить про досить великий діапазон відхилень від середньої величини, а отже, і різний рівень розвитку силових якостей у більшості студентів (45, 6 % мали оцінку «задовільно»). Результати виконання «підйому переворотом на перекладині» були у більшості студентів на рівні оцінки «незадовільно» (2,5 бали - 74,3 %). Це свідчить про дуже складну структуру цього випробування і ставить під сумнів доцільність його використання при визначенні розвитку силових якостей у студентів НаУКМА.

Щодо результатів оцінювання показників виконання рухових тестів, які визначають ступінь розвитку швидкісних якостей (100 м, човниковий біг) та витривалості (біг 3000 м), то їхні середні показники дорівнюють $3,9 \pm 0,7$ бала, тобто наближаються до оцінки «добре».

Стан рухової підготовленості студенток обох факультетів також оцінювали за нормативами Державних тестів, результати виконання яких відображені в табл. 2.

Коментуючи показники таблиці, слід зазначити, що середні результати складання нормативів з бігу на 100 м мають низький рівень і відповідають оцінці «незадовільно» у більшості студенток. Беручи до уваги, що швидкість, як рухова якість, більшою мірою генетичне обумовлена, її розвиток потребує значних додаткових зусиль у формі самостійних занять, до чого студенти не завжди прагнуть. Аналогічний стан спостерігається і з розвитком силових якостей у студенток: біль-

Таблиця 2. Показники рухової підготовленості студенток НаУКМА першого року навчання

Нормативи	Факультет			
	ФГН		Фін	
	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, <i>разів</i>	44,6 ± 3,4	9,2 ± 1,2	42,3 ± 5,8	8,4 ± 2,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>	14,3 ± 5,1	6,4 ± 2,4	11,8 ± 5,3	5,2 ± 2,4
Човниковий біг 4 × 9 м, с	11,03 ± 0,4	6,6 ± 1,9	11,19 ± 0,34	7,8 ± 1,6
Стрибки через скакалку, <i>разів</i>	82,7 ± 5,5	4,4 ± 0,8	79,3 ± 7,6	3,9 ± 1,2
Стрибок у довжину з місця, СМ	184,31 ± 10,4	3,4 ± 0,9	184,9 ± 13,5	3,7 ± 1,1
Біг 100 м	17,2 ± 1,04	3,6 ± 1,7	17,3 ± 0,97	3,9 ± 2,1
Біг 3000 м	11,10 ± 1,0	6,7 ± 2,0	11,22 ± 0,7	6,2 ± 1,5

шість із них мають оцінку на рівні $2,6 \pm 1,2$ бали, тобто ближче до оцінки «незадовільно». Щодо виконання інших тестів, то їхні результати цілком задовільні.

Таким чином, на підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що рівень рухової

підготовленості більшості студентів НаУКМА хоча і є задовільним, проте не знімає з порядку денного необхідність пошуку засобів їх заохочування до подальшого вдосконалення власних рухових якостей, а також створення умов до повнішого забезпечення спортивних уподобань.

1. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1997.-С. 270.

2. *Магльований А. М., Софронова Г. Б., Белова Л. А.* Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління.- Львів, 1997.-С. 126.

L. Hordienko, V. Horborukov, S. Zbanatsky

THE PHYSICAL STATUS AND SPORT PREFERENCES OF STUDENTS OF NATIONAL UNIVERSITY «KYIV-MOHYLA ACADEMY»

This article is about physical condition of the NaUKMA students and their attitude to the sport.