

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Надія Курман¹

¹Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Основним фактором сучасного способу життя студентів є жорстка регламентація робочого часу за розкладом на фоні прискорення темпів життя, великих обсягів необхідної інформації, досить широка розповсюдженість серед молоді шкідливих звичок, побутова депресія, низький рівень фізичної підготовленості. Комплексна оцінка фізичної підготовленості є важливим прогнозуючим показником рівня фізичного здоров'я сучасної молоді, вказує на шляхи підвищення відстаючих рухових якостей [1; 2].

Фізична підготовленість являється інтегральним показником фізичної активності людини, тому що при виконанні різноманітних фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Дослідження останніх років доводять, що зі вступом у заклади вищої освіти для молоді характерним стає недостатній рівень фізичної підготовленості. Одним із обов'язкових компонентів в управлінні фізичним станом на навчальних заняттях оздоровчого напрямку є визначення у студентів рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку з метою здійснення індивідуального підходу та ефективного оцінювання тренувальних впливів [3; 4]. Саме ця проблема визначила тему дослідження.

Мета роботи – порівняти рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Для досягнення мети роботи використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; констатувальний педагогічний експеримент; математично-статистичні методи.

Передбачалися наступні етапи дослідження: перший етап (вересень – грудень 2020 р.) присвячено вивченню і теоретичному усвідомленню проблеми. Аналіз літературних джерел з поставлених проблем дослідження дозволив обґрунтувати мету, основні завдання дослідження, а також розробити і реалізувати більш конкретний методичний апарат і схему дослідження.

На другому етапі (січень – травень 2021 р.) було вивчено і проаналізовано протоколи здачі Державних тестів для здобувачів вищої освіти (для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607 від 04.10.2018 р.) студентами 3–4-х курсів спеціальностей: «Фізична культура і спорт», «Середня освіта (Фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Основною метою експерименту було визначити і порівняти рівні фізичної підготовленості студентів цих спеціальностей. На даному етапі нами також була проведена математично-статистична обробка отриманих результатів.

Третій етап (вересень – жовтень 2021 р.) був присвячений аналізу та узагальненню результатів, підготовці висновків, методичних рекомендацій та літературно-графічному оформленню магістерської роботи.

Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. Всього в дослідженні взяли участь 220 студентів різних спеціальностей факультету фізичної культури, спорту та здоров'я та медичного факультету, серед яких 102 студентки та 118 студентів. За метою дослідження педагогічний експеримент був констатувальним.

Результати дослідження. Фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, втілений у досягнутому рівні працездатності, сформованих рухових якостей, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю та творчій активності. Вивченню показників фізичної підготовленості студентської молоді в науковій літературі відводиться велика увага.

Висновки. Проблема дослідження і систематична оцінка рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти є актуальною, так як дає змогу виявити рівень рухової активності, фізичного здоров'я та дієздатності студентської молоді, накреслити шляхи і заходи їх поліпшення в процесі навчання у ЗВО, активізувати роботу студентів зі свого фізичного вдосконалення, спонукати викладачів шукати ефективні засоби і методи фізичної підготовки студентів.

Результати досліджень свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості студентів 3–4 курсів спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична терапія, ерготерапія» є неоднаковим. Встановлено, що найкраще фізично підготовлені студенти, які

навчаються за спеціальністю «ФКіС», в них вищий за середній рівень фізичної підготовленості показали 38 % студентів, а середній 62 %. На другому місці знаходяться студенти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», серед яких 37 % студентів мають вищий за середній рівень фізичної підготовленості, середній – 61 %, і нижчий за середній – 2 %. Відносно нижчий рівень фізичної підготовленості показують студенти, які навчаються за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія». Кількість студентів, які проявляють вищий за середній рівень фізичної підготовленості – 33%, середній рівень – 62 % і нижче середнього рівень спостерігається у 5% студентів даної спеціальності.

Причиною дещо нижчого рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія», вважаємо недостатню кількість практичних та лабораторних занять спортивною спрямованості в освітньому процесі, а також відсутність занять з підвищення спортивної майстерності.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Зб. наук. пр.* Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. Випуск 37 С. 348–353.
2. Белікова Н. О. Перспективи розвитку вищої фізкультурної освіти у контексті професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. *Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка.* 2009. № 43. С. 34–38.
3. Bergier, B., Tsos, A. & Bergier, J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine.* 2014. Vol. 21, no. 3, 613–616.
4. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. The Motor Activity Status and Students` Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 2021, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901