

Фізичне виховання та спорт

УДК 796.015.132.057.875

**Гресь Марина Ярославівна**

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту*

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

**Гресь Марина Ярославовна**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

*Государственный университет «Житомирская политехника»*

**Hres Maryna**

*Teacher of the Department of Physical Education and Sports*

*Zhytomyr Polytechnic State University*

**Острогляд Андрій Євгенійович**

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту*

*Державний університет «Житомирська політехніка»*

**Острогляд Андрей Евгеньевич**

*преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

*Государственный университет «Житомирская политехника»*

**Ostrohliad Andrii**

*Teacher of the Department of Physical Education and Sports*

*Zhytomyr Polytechnic State University*

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTI СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ  
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРАИНЕ И ПОЛЬШЕ**

## COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION FACULTIES IN UKRAINE AND POLAND

*Анотація.* Підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Рівень фізичної підготовленості студентів залежить від їх оволодіння формами, засобами і видами фізичної підготовки з різних видів спорту, які використовуються під час навчання і під час самостійних занять фізичними вправами. Фізична підготовленість розглядається як педагогічний процес, під час якого відбувається комплекс освітніх, виховних, оздоровчих завдань, формуються спеціальні знання, уміння, навички, створюються сприятливі умови щодо цілеспрямованого розвитку важливих фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації.

Використані форми, засоби, методи роботи з студентської молоді покращили фізичну підготовленість студентів України та Польщі які реалізовували навчальну програму з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Таким чином результати педагогічного дослідження в рамках якого було підвищення рівня фізичного рівня рухової активності студентської молоді, також застосування фізичних вправ, та методів і форм проведення занять, які входять до цієї програми, потрібно ефективно вплинути на розвиток фізичних якостей, і покращення рівня їх фізичної підготовленості. Систематичні і цілеспрямовані педагогічні дії стосовно студентської молоді здатні змінити показники рівня їх фізичного стану та в цілому активізувати процес рухової активності студентської молоді.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізичне виховання студентів, модульний контроль, державні тести.

**Аннотация.** *Повышение уровня физической подготовленности студенческой молодежи является одной из первоочередных задач кафедр физического воспитания в высших учебных заведениях. Уровень физической подготовленности студентов зависит от их овладения формами, средствами и видами физической подготовки по различным видам спорта, которые используются при обучении и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая подготовленность рассматривается как педагогический процесс, во время которого происходит комплекс образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, формируются специальные знания, умения, навыки, создаются благоприятные условия для целенаправленного развития важных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации*

*Использованные формы, средства, методы работы с студенческой молодежи улучшили физическую подготовленность студентов Украины и Польши которые реализовывали учебную программу по физическому воспитанию для высших учебных заведений. Таким образом результаты педагогического исследования в рамках которого было повышение уровня физического уровня двигательной активности студенческой молодежи, также применение физических упражнений, и методов и форм проведения занятий, которые входят в эту программу, нужно эффективно повлиять на развитие физических качеств, и улучшение уровня их физической подготовленности. Систематические и целенаправленные педагогические действия в отношении студенческой молодежи способны изменить показатели уровня их физического состояния и в целом активизировать процесс двигательной активности студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовленность, физическое воспитание студентов, модульный контроль, государственные тесты.*

**Summary.** *Increasing the level of physical fitness of student youth is one of the primary tasks of the Departments of Physical Education in higher education. The level of physical fitness of students depends on their mastery of the forms, means and types of physical training in the various sports used during training and during independent exercise. Physical preparedness is considered as the pedagogical process, during which a complex of educational, health-improving tasks are formed, special knowledge, skills, abilities are created, favorable conditions for purposeful development of important physical qualities: strength, endurance, speed, flexibility, coordination.*

*The forms, means, methods used to work with student youth have improved the physical fitness of students in Ukraine and Poland who have implemented a physical education curriculum for higher education institutions. Thus, the results of pedagogical research, which included raising the level of physical activity of student youth, as well as the use of physical exercises, and the methods and forms of classes included in this program, should effectively influence the development of physical qualities, and improve their level of physical fitness.*

*Systematic and purposeful pedagogical actions in relation to student youth are able to change the indicators of their physical condition and in general to activate the process of motor activity of student youth.*

**Key words:** *physical fitness, physical education of students, module control, state tests.*

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження проводила студентка VI курсу, «магістр» Гресь Марина Ярославівна.

**Формування цілей статті.** Аналіз науково-методичних джерел, дослідження фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання Польщі та України.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні потреби суспільства до рівня фізичної підготовленості студентської молоді визначають необхідність

всебічного розвитку фізичних якостей, що є одним із основних напрямків процесу фізичного виховання, значно сприяють формуванню рухових здібностей, необхідних у повсякденному житті [3]. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Рівень фізичної підготовленості студентів залежить від їх оволодіння формами, засобами і видами фізичної підготовки з різних видів спорту, які використовуються під час навчання і під час самостійних занять фізичними вправами.

Фізична підготовленість розглядається як педагогічний процес, під час якого відбувається комплекс освітніх, виховних, оздоровчих завдань, формуються спеціальні знання, уміння, навички, створюються сприятливі умови щодо цілеспрямованого розвитку важливих фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації.

Для успішного навчання і здійснення майбутньої професійної діяльності студентам вищих навчальних закладів потрібний розвиток основних фізичних якостей: витривалості, гнучкості, сили, спритності і швидкості. Загальна і спеціальна витривалість (особливо статична) забезпечить виконання майбутнім працівникам своїх функціональних обов'язків з досить високим рівнем працездатності впродовж робочого дня будь – якої тривалості і напруженості. Цьому сприятиме і розвиток силових можливостей. Високий рівень розвитку гнучкості допоможе у будь – якому положенні виконувати відповідні вправи та рухи, а швидкісні здібності та спритність забезпечують їх швидкість і точність.

**Мета.** Дослідити показники фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання України та Польщі.

**Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження. Методика педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилися на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка факультет фізичного виховання і спорту України та Університет Економіки в Бидгощі, інститут спорту і фізичної культури.

В дослідженні взяли участь 64 студентів з України 15 дівчат та 49 юнаків і з 64 Польщі 16 дівчат та 48 юнаків.

Для встановлення рівня фізичної підготовленості використовувалися державні тести України. У даному дослідженні було використано 7 вправ з державних тестів. Під час оцінювання результатів за отримані показники виконання тестів нараховувалися бали від 1 до 5 згідно стандартних таблиць.

Дослідження проводилося поетапно:

**1 етап:** 1) проведено аналіз літературних джерел це дало змогу визначити мету, завдання дослідження.

**2 етап:** 1) проведено дослідження показників фізичної підготовленості студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка, та студентів Університету Економіки в Бидгощі, інститут спорту і фізичної культури; 2) сформовано дослідні групи студентів з України та Польщі яка займалася за базовою програмою для студентів факультету фізичного виховання і спорту.

**3 етап:** 1) було проведено обробку, систематизацію і аналіз результатів дослідження; 2) відбулися виступи на наукових конференціях, було надруковано стаття у спеціальних науковому виданні; 3) підготовлено текст магістерської роботи.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити ступінь актуальності питань, які розв'язувались в ході дослідження, дозволив визначити мету, завдання і методики дослідження, проаналізувати результати власних досліджень з позиції тих даних, що є у літературі. Було також вивчено стан питань про рівень фізичної



підготовленості, рухову активність, фізичні якості студентської молоді. Було здійснено порівняння змісту навчальних планів окремих вищих навчальних закладів Польщі та України за освітньо-кваліфікаційними рівнями « ліцензіат» та « магістр» в Польщі та освітньо-кваліфікаційними рівнями « бакалавр» і « спеціаліст» в Україні. Порівняльний аналіз навчальних планів вищих навчальних закладів Польщі та України із спеціальності « фізичне виховання» дав змогу виявити наступні відмінності у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури:

- 1) суттєва відмінність у підготовці фахівців фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах України та Польщі полягає в існуванні різних систем освітньо-кваліфікаційних рівнів;
- 2) цикл гуманітарної і соціально-економічної підготовки у вищих навчальних закладах України містить значно більше навчальних дисциплін порівняно з вищим навчальним закладом Польщі;
- 3) підготовка фахівців фізичного виховання і спорту у Польщі за освітньо-кваліфікаційним рівнем «магістр», порівняно з освітньо-кваліфікаційним рівнем «ліцензіат», спрямована насамперед на поглиблення професійно-педагогічних знань та умінь для педагогічної діяльності в середній і вищій школі, а також спортивних товариствах. Натомість у підготовці у вищих навчальних закладах України із спеціальності « фізичне виховання» за освітньо-кваліфікаційним рівнем « магістр» основна увага зосереджується передусім на опануванні теоретично-практичних умінь з організації і проведення наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту;
- 4) цикл дисциплін медико-біологічної підготовки в вищих навчальних закладах України містить також значно більше предметів порівняно з навчальними планами вищих навчальних закладів Польщі. Водночас у цьому ж циклі плани польських вищих навчальних закладах,

передбачають більшу кількість годин на практичні, лабораторні заняття, ніж на теоретичну з урахуванням часу самостійної роботи студента їх підготовку;

5) загально професійна підготовка із спеціальності « фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України, порівняно з фаховим циклом Польських вищих навчальних закладів, передбачає ширший спектр дисциплін загально професійної підготовки, натомість професійно орієнтована та практична підготовка у вищих навчальних закладах України та Польщі є подібною.

б) окремі концептуальні засади щодо вдосконалення системи підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Фізична підготовленість – це важливий результат фізичного виховання студентської молоді, вона визначається за допомогою розробленої системи державних тестів [1; 2; 5].

Державні тести – нормативна основа вдосконалення фізичної підготовленості але робота з впровадження тестів є недостатньою. Воно свідчить про відсутність держзамовлення на дослідження сутності результатів [4].

В результаті проведених тестувань було встановлено що рівень фізичної підготовки України та Польщі відрізняється.

Для перевірки ефективності фізичної підготовки проведено формувальний педагогічний дослідження, де було порівняння показників України та Польщі. З метою з'ясування динаміка фізичної підготовленості студентів, нами було проведено оцінку рівня фізичної підготовленості студентів в експерименті. За час порівняльного дослідження відбулися зміни в темпі приросту показників які свідчать про загальну фізичну підготовку студентської молоді які брали участь у педагогічному експерименті.



Оцінка показників фізичної підготовленості студентської молоді показали що наявні форми, методи, засоби фізичного виховання не в змозі забезпечити швидке підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді до рівня вимог навчальних програм.

Результати тестування показали що студентів Житомирський державний університет імені Івана Франка рівень фізичної підготовленості а саме біг 100м., жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки середній рівень фізичної підготовленості; човниковий біг 4x9м., жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки середній рівень фізичної підготовленості; згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги за 30с., жінки середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості; підтягування на перекладині чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості; нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі жінки середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки середній рівень фізичної підготовленості; стрибок у довжину з місця жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості; біг 1000м., жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки середній рівень фізичної підготовленості.

Результати тестування показали що студентів Університет Економіки в Бидгощі, інститут спорту і фізичної культури, рівень фізичної підготовленості а саме біг 100м., 4 жінки високий рівень фізичної підготовленості, чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; човниковий біг 4x9м., жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості; згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги за 30с., жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості; підтягування на перекладині чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; нахил тулуба вперед із положення сидячи

на підлозі жінки високий рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості; стрибок у довжину з місця 33 жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості; біг 1000м., жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості.

Результати тестування показали що студентів Університет Економіки в Бидгощі, інститут спорту і фізичної культури, рівень фізичної підготовленості а саме біг 100м., жінки високий рівень фізичної підготовленості, чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; човниковий біг 4x9м., жінки високий рівень фізичної підготовленості, чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги за 30с., жінки високий рівень фізичної підготовленості, чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; підтягування на перекладині чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; нахил тулуба вперед із положення сидячи на підлозі жінки високий рівень фізичної підготовленості, чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; стрибок у довжину з місця жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки високий рівень фізичної підготовленості; біг 1000м., жінки вище за середній рівень фізичної підготовленості, чоловіки вище за середній рівень фізичної підготовленості

Використані форми, засоби, методи роботи з студентської молоді покращили фізичну підготовленість, вище викладений матеріал не призводить до погіршення показників фізичної підготовленості студентської молоді у порівнянні із студентами України та Польщі які реалізовували навчальну програму з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Таким чином результати педагогічного дослідження в рамках якого було підвищення рівня фізичного рівня рухової активності студентської молоді, також застосування фізичних вправ, та методів і форм

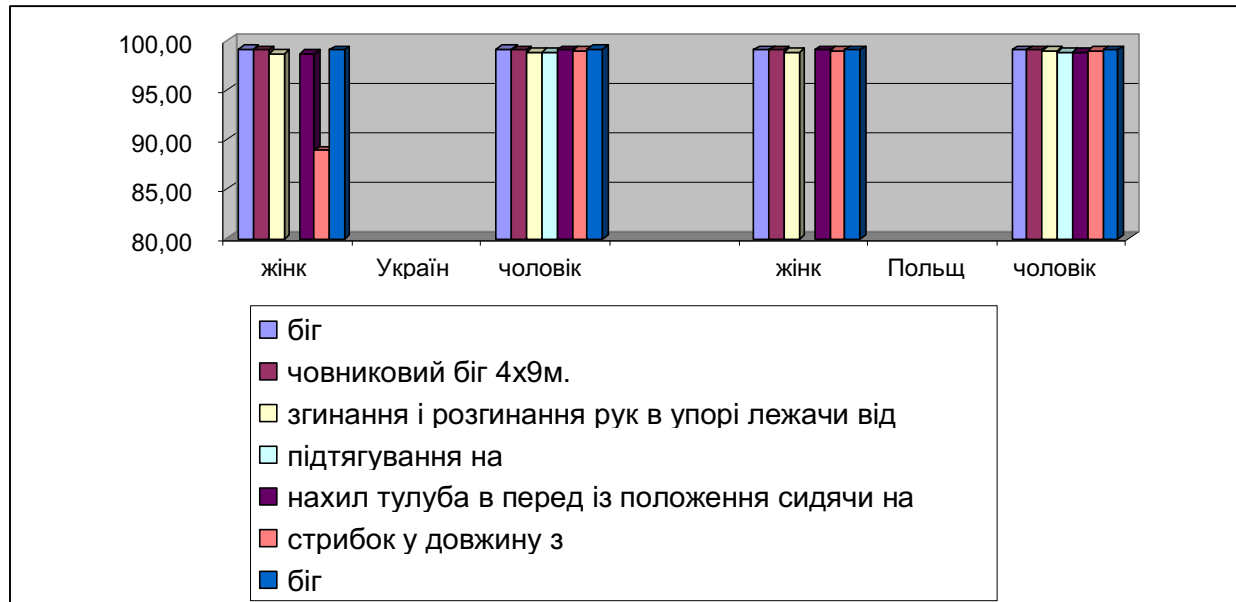
проведення занять, які входять до цієї програми, потрібно ефективно вплинути на розвиток фізичних якостей, і покращення рівня їх фізичної підготовленості. Систематичні і цілеспрямовані педагогічні дії стосовно студентської молоді здатні змінити показники рівня їх фізичного стану та в цілому активізувати процес рухової активності студентської молоді.

Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів дозволили встановити, що студенти України на початку педагогічного експерименту жінки на вище за середній рівень здали державні тести, чоловіки на середній рівень здали державні тести, а в кінці педагогічного експерименту здали державні тести жінки на високий рівень, чоловіки на високий рівень фізичної підготовки, студенти Польщі на початку педагогічного експерименту здали державні тести жінки на вище за середній рівень, чоловіки вище за середній рівень, а в кінці педагогічного експерименту студенти здали жінки на високий рівень, а чоловіки на високий рівень фізичної підготовки.

З метою контрольних нормативів за фізичною підготовленістю студентської молоді рекомендуються використовувати методи тестування, що передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів фізичної підготовленості та їх кількісного вираження.

Під час виконання тестової вправи біг на 100м. середній показник збільшився як на початку так і в кінці порівняльного аналізу України у жінок на 99,6%, та в чоловіків на 99,6%, а в Польщі у жінок 99% і в чоловіків 99,%; човниковий біг 4x9м. в Україні у жінок 99,2% а у чоловіків 99%, а в Польщі у жінок 99% і у чоловіків 99%; тестова вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги в Україні у жінок 98,6%, а у чоловіків 98,8%, а в Польщі у жінок 98,8%, а у чоловіків 98,9%; тестова вправа підтягування на перекладині в Україні чоловіки 98,8% і в Польщі чоловіки 98,8%; тестова вправа нахил тулуба в перед з положення сидячи на підлозі в Україні у жінок 98,6%, а у чоловіків 99%, в Польщі у жінок 99% в у чоловіків 98,8%; тестова

вправа стрибок у довжину з місця в Україні жінки 88,9% а у чоловіків 98,9%, в Польщі жінки 98,9% і чоловіки 98,9%; тестова вправа біг 1000м. жінки 99% а чоловіки 99,1%, в Польщі жінки 99,1% а чоловіки 99,2% покращився результат.



**Рис. 1** Динаміка зміни показників тестування під час порівняльного аналізу студентів факультету фізичного виховання України та Польщі

**Дискусія.** Проведені дослідження фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів дозволили встановити, що студенти України на початку порівняльного аналізу жінки на 32 вище за середній рівень здали державні тести чоловіки на 30 середній рівень здали державні тести, а в кінці порівняльного аналізу здали державні тести жінки на 41 високий рівень, чоловіки на 41 високий рівень фізичної підготовки, студенти Польщі на початку порівняльного аналізу здали державні тести жінки на 37 вище за середній рівень, чоловіки 38 вище за середній рівень, а в кінці порівняльного аналізу студенти здали жінки на 42 високий рівень, а чоловіки на 41 високий рівень фізичної підготовки. Встановлено що рівень фізичної підготовленості студентів України та Польщі відрізняється навчальною програмою та навчальними дисциплінами та фізичною підготовкою студентів. Впровадження Державних тестів в програму фізичного

виховання студентів, зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинуту особистість майбутнього фахівця, який має необхідну фізичну підготовленість, аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** У навчальному процесі з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України та Польщі важливе значення мають відомості про стан фізичної підготовленості студентської молоді. Фізична підготовленість в певній мірі є показником фізичної активності, а його інтегральним показником функціонування систем організму. За допомогою фізичних вправ а також Державних тестів викладач має змогу визначити рівень фізичної підготовленості студентів.

В цілому структура навчального процесу у вищих навчальних закладах на факультеті фізичного виховання і спорту сприяє підтриманню студентами (середнього та вище середнього ) рівнів фізичної підготовленості, але з кожним роком ці показники зменшуються.

Впровадження Державних тестів в програму фізичного виховання студентів, зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно та гармонійно розвинуту особистість майбутнього фахівця, який має необхідну фізичну підготовленість , аби відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики. Термінологія аналізу нормативних документів, зокрема Закону України « Про фізичну культуру і спорт» і Закон Республіки Польща « Про фізичну культуру». Було проаналізовано посібники, наукові статті.

З метою контрольних нормативів за фізичною підготовленістю студентської молоді рекомендуються використовувати методи тестування, що передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів фізичної підготовленості та їх кількісного вираження.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у теоретичному обґрунтуванні та розробці моделі професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів України та Польщі.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

### Література

1. Ажицкий К. Ю., Гальчинський В. А. О добротности государственных нормативов оценки физической подготовленности населения Украины // міжнародний симпозіум «фізична підготовленість і здоров'я населення». Одеса, 1998. С. 90-92.
2. Alexander Skaliy. The Role of E-Learning in The Process of Educating Swimming Instructors: WORLD CONFERENCE OF DROWNING PREWENTION WCDP, 20-22. October 2013, Postam, Germany. URL: <http://www.wcdp2013.org>
3. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] / Г. П. Грибан. Житомир. Вид-во Рута, 2008. 106 с.
4. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів Л. Дурова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 5. Д О В «Вінниця». Вінниця, 2004. С. 64-66.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія, 2-е вид. К. 1997. 36 с.
6. Скалій О. Аналіз використання новітніх напрямків інформатизації університетської освіти в Польщі // Теоретичні та прикладні аспекти використання інформаційних технологій у системі університетської освіти // Матеріали регіонального науково-практичного семінару / за заг. ред. Г. В. Терещука. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2008. С. 15-17.

7. Skaliy A, Muszkieta R, Prystupa E.: Specjalista rekreacji i specjalista turystyki – kształcenie, kompetencje, możliwości zawodowe. w: Muszkieta R (red.), Napierała M, Skaliy A, Zukow W. Kształcenie kadr w zakresie kultury fizycznej. Poznań. WWSTiZ. 2009. PP. 115-174.
8. Zebrowski, P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the Ymka in Poland / P. T. Zebrowski // The international journal of the history of sport. 1997. Vol.8. № 1. PP. 96-110.