14. Prensky Marc (2001) “Digital Natives, Digital Immigrants Part 1”, On the Horizon, Vol. 9 Issue: 5, pp. 1-6, Downloaded on: 29 March 2017 doi: 10.1108/10748120110424816 Permanent link to this document: http://dx.doi.org/10.1108/10748120110424816

15. Thompson Penny Marie (2012) The popular profile of the digital learner: technology use patterns and approaches to learning Dissertation Michigan State University. Educational Psychology and Educational Technology 163 p Web site: https://pdfs.semanticscholar.org/ 3e93/3d154328b62ff8bc1ec94bff70cec97b2238.pdf

16. Thompson Penny (2013) The digital natives as learners: Technology use patterns and approaches to learning. Computers & Education Vol. 65, July 2013, Pages 12-33 DOI: 10.1016/j.compedu.2012.12.022

17. Wang, Y., Wu, L., Luo, L., Zhang, Y., & Dong, G. (2017). Short-term Internet search using makes people rely on search engines when facing unknown issues. PLoS ONE, 12. doi:10.1371/journal.pone.0176325

УДК 796.88:378.(075.8)

Опанасюк Ф.Г.,
доц. завідувач кафедри фізичного виховання,
Єловець О.І.,
ст. виклад. кафедри фізичного виховання,
Житомирський національний агроекологічний університет
(м. Житомир).

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

В статті представлено обґрунтування методики фізичної підготовки студентів вищих освітніх закладів з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров’я. Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів до складання тестів з фізичного виховання. Позитивні оцінки студенти отримують тільки після спеціальних тренувань.

Ключові слова: *фізичне виховання, навчально-виховний процес, фізична підготовка, фізична підготовленість, студенти.*

Опанасюк Ф.Г., Еловец А.И. Особенности развития физических качеств у студентов с низким уровнем физической подготовленности. *В статье представлены обоснования методики физической подготовки студентов высших учебных заведений с низким уровнем физической подготовленности и плохим состоянием здоровья. Цель статьи заключается в раскрытии и обосновании эффективности методики подготовки студентов к сдаче тестов по физическому воспитанию. Положительные оценки студенты получают только после специальных тренировок.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, учебный процесс, физическая подготовка, физическая подготовленность, студенты.*

Opanasyuk F., Elovets A. Peculiarities of physical quality development in students with low level of physical preparation. *The article present the substantiation of the method of physical training of students of higher education institutions with low level of physical fitness and poor health. The purpose of the article is to discover and substantiate the effectiveness of the method of preparing students for the tests for physical education. The current system of physical education in higher educational establishments of Ukraine is not able to completely overcome the deficiency of physical activity of students, to ensure the effective recovery, preservation and strengthening of health status of students with low level of physical fitness. Ensuring optimal movement activity of student youth is one of the priority factors of a healthy lifestyle and means of health improvement. When performing physical education tests, students with low physical fitness should pay attention to the process of achieving these results, the individual development of the student's personality. To increase the level of fitness of students with low health, it is necessary to: 1) activate the outlook, motives, interests and attitudes of students to exercise; 2) equip students with the means of overcoming their own health; 3) to substantiate and apply in the process of life the means, forms, methods and principles of physical improvement; 4) to provide students with logistical equipment for conducting independent classes.*

Key words: *physical education, educational process, physical training, physical fitness, students.*

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання у вищих освітніх закладах (ВОЗ) України не спроможна наразі повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення здоров’я студентської молоді з низьким рівнем фізичної підготовленості. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування із студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості можна досягти за умови реформування методичного забезпечення та особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Дослідження Г.П. Грибана показали, що система фізичного виховання в Україні, історія якої започаткована десятки століть тому, продемонструвала свою життєздатність і спроможність до постійного оновлення і змін, до сприяння перетворення і прогресу у суспільстві. Темпи перетворень і розвитку у сфері фізичного виховання привели до зміни людини та її соціальних інститутів. Розвиток системи фізичного виховання у ВОЗ визначається потребами суспільства та окремих його членів і обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними

уявленнями про мету, завдання, засоби, зміст і методи, які мають бути складовими певної методичної системи [4, с. 30].

Суттєве зменшення рухової активності в режимі життєдіяльності студентів створило систему протиріч між значним інтелектуальним і недостатнім фізичним навантаженням. Нині існує висока залежність фізичного здоров'я і функціонального стану організму від рівня рухової активності студентів. Недостатня рухова активність призводить до порушення в роботі м'язового апарату, внутрішніх органів, змін структури скелетних м'язів і міокарда та порушення функціонування всіх систем організму [6, с. 59]. Тому забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Нормою рухової активності студентів ВОЗ можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвиткові, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків [6, с. 62; 9].

Одніє із причин, яка негативно впливає на мотивацію студентів до занять фізичними вправами є травми та не відповідність фізичних навантажень підготовленості студентів. Тому цілеспрямована пропаганда, методичні рекомендації та інструктажі з профілактики травматизму, аналіз причин його появи, приносять позитивні результати. У профілактиці спортивного травматизму повинен брати участь кожен викладач. Для цього необхідно знати особливості, основні прояви, причини й умови, що сприяють виникненню різних травм, особливості протікання захворювань, систему профілактичних заходів, надання першої допомоги [2, с. 8]. Одну з основний цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням того, що це має велику цінність в житті людини. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, відчували радість [5, с. 9]. У навчально-виховному процесі з фізичного виховання у студентів необхідно розвинути високий рівень фізичної підготовленості і працездатності, сформувати систему знань, умінь, навиків, організаторських якостей, розвинути здібність вибудовувати індивідуальну стратегію фізкультурно-оздоровчої освіти, рухової активності, мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя [7, 8, 10].

Під час виконання тестів з фізичної підготовки студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості необхідно звернути увагу на сам процес досягнення цих результатів, індивідуальний розвиток особистості студента. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, відродити його демократичні традиції й ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності і довіри [11]. Слід пам'ятати, що одна з найголовніших соціальних функцій фізичної культури – виховна, людино формуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного вдосконалення, збереження здоров'я, відновлення після перенесених хвороб і травм [3, с. 80].

Мета статті полягає у розкритті та обґрунтуванні ефективності методики підготовки студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості до складання тестів з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров`я студентів за весь період навчання у ВОЗ показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров`я.

Рівень розвитку фізичних якостей визначає раціональну форму та координацію рухів, швидкість оволодіння технічними навиками та пристосованість до умов навчального процесу. Будь-яка якість, або здібність організму, що відноситься до того чи іншого розділу фізичної підготовленості, проявляється лише у складному сполученні з іншими здібностями, залежить від них і, в свою чергу, впливає на їх рівень.

Основними завданнями на початку першого курсу є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я, ліквідація недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення різнобічного рухового потенціалу, що передбачує засвоєння різноманітних рухових навиків. Для цього нами для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості розроблені додаткові вимоги та зміст занять для розвитку фізичних якостей, які подавалися у вигляді спеціальних програм (табл. 1).

В комплекси для самостійних занять були включені вправи, що направлені на розвиток всіх основних рухових якостей. При розробці комплексів повинна ставитись мета послідовного розвитку фізичних якостей. Спочатку необхідно цілеспрямовано розвивати силу, у міру її зростання планувати розвиток швидкісно-силових здібностей, а в подальшому швидкості.

Таблиця 1

Програми підготовки до виконання нормативів з фізичного виховання для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості

Види програм	Кількість годин
Програма для виконання нормативів з силових вправ	20
Програма для виконання нормативів з бігу на 100 м	20
Програма для виконання нормативів з бігу на 2000 м (жінки)	20
Програма для виконання нормативів з бігу на 3000 м (чоловіки)	20
Програма для студенток з низьким рівнем бігової підготовленості	48–56
Програма для студентів з низьким рівнем бігової підготовленості	48–56
Програма для виконання нормативу з гнучкості	20
Програма для виконання нормативу з човникового бігу 4х9 м	20
Комплексна програма розвитку фізичних якостей у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та поганим станом здоров'я	56

Гнучкість переважно потрібно розвивати протягом початкового періоду тренувань, а в подальшому її необхідно підтримувати. Для розвитку витривалості використовують переважно біг, з поступовим збільшенням його тривалості і підвищенням темпу. Перспективне планування самостійних занять фізичними вправами повинно передбачати поступове підвищення навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей.

Проведений аналіз розвитку фізичних якостей у студентів показує не однаковий приріст показників фізичної підготовленості як у студенток, так і студентів. Позитивні оцінки більшість студентів отримує тільки після спеціальних тренувань на тренажерах, гирьовим спортом, боротьбою, кросовою підготовкою, легкою атлетикою, спортивними іграми, відвідуванням додаткових занять з різнобічної фізичної підготовки, направлених на розвиток фізичних якостей (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Динаміка результатів фізичної підготовленості у студентів після упровадження додаткових програм для фізичної підготовки упродовж семестру (чоловіки)

Тести з фізичної підготовки	Вихідні дані	Заключні дані	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Біг на 3000 м (хв, с)	14.59,4 ± 2,18	14.09,2 ± 2,32	2,23	< 0,05
Біг на 100 м (с)	15,31 ± 0,39	14,21 ± 0,47	1,13	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	193,25 ± 17,43	208,28 ± 18,56	1,26	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	18,14 ± 7,58	29,43 ± 8,44	2,31	< 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	4,57 ± 2,45	7,87 ± 3,41	2,35	< 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	16,23 ± 6,18	31,35 ± 7,12	2,26	< 0,01
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	11,93 ± 0,78	10,51 ± 0,82	1,77	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	5,67 ± 6,56	11,08 ± 6,42	2,29	< 0,01

Таблиця 3

Динаміка результатів фізичної підготовленості у студентів після упровадження додаткових програм для фізичної підготовки упродовж семестру (жінки)

Тести з фізичної підготовки	Вихідні дані	Заключні дані	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Біг на 2000 м (хв, с)	12.33,7 ± 1,34	11.45,3 ± 1,87	2,39	< 0,05
Біг на 100 м (с)	18,81 ± 0,41	18,43 ± 0,69	1,43	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	147,12 ± 7,13	161,46 ± 7,39	1,75	> 0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	4,24 ± 3,23	9,53 ± 3,68	1,74	> 0,05
Піднімання тулуба в сід (разів)	17,36 ± 5,57	28,62 ± 4,65	2,35	< 0,01
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	12,76 ± 0,72	11,88 ± 0,79	1,92	> 0,05
Нахили тулуба вперед (см)	7,34 ± 3,74	11,94 ± 4,01	2,24	< 0,05

Одним із досить ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості є встановлення чіткої системи оцінювання студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку.

Іншою формою активізації фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів є систематична освітня і виховна робота по формуванню мотиваційної сфери, систематичне виконання дома ранкової гігієнічної гімнастики, комплексів вправ, проведення самостійних занять фізичними вправами тощо.

При формуванні фізичної підготовленості студентів з низьким рівнем фізичного стану необхідно також дотримуватись таких вимог: 1) розвивати фізичні якості тільки після досягнення достатнього рівня функціонування дихальної, ССС, нервової систем; 2) при незадовільному стані опорно-рухового апарату, надмірній масі тіла, ожирінні та ураженнях центральної і периферичної нервової системи використовувати вправи та фізичні навантаження помірного силового характеру; 3) не застосовувати максимальні силові навантаження, під час виконання вправ на швидкість провести добру розминку.

Висновки. Для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з низьким станом здоров'я необхідно: 1)

активізувати світогляд, мотиви, інтереси та ставлення студентів до фізичних вправ; 2) озброїти студентів засобами подолання відхилень у стані власного здоров'я; 3) обґрунтувати та застосувати в процесі життєдіяльності засоби, форми, методи і принципи фізичного вдосконалення; 4) максимально забезпечити студентів матеріально-технічним оснащенням для проведення самостійних занять.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання студентів.

Література

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості [Текст]: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 2000. – 19 с.

2. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.

3. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3, 2007. – С. 78–81.

4. Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у XX столітті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 8. – 2012. – С. 30–33.

5. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту. № 2, 2006. – С. 7–9.

6. Грибан Г.П., Романчук В.М., Романчук С.В. Роль рухової активності в житті студентів // Спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2014. – № 4. – С. 57–62.

7. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Гирьовий спорт. Методичні розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 54 с.

8. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я [Текст]: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Львів, ЛДІФК, 2006. –22с.

9. Пічугін М. Ф, Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

10. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб.; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.

11. Чубаров М.М., Грибан Г.П., Чернобаб И.Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. – М., 1990. – № I. – С. 1–7.

References

1. Bodnar I.R. Fizychne vyxovannya studentiv z nyzkym rivnem pidgotovlenosti [Tekst]: avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vyx. i sportu. – Luczk, VDU im. L. Ukrayinky, 2000. – 19 s.

2. Gryban G.P. Pravyla texniky bezpeky, profilaktyky sportyvnogo travmatyzmu i nadannya pershoyi dopomogy na zanyattyax z fizychnogo vyxovannya, sportyvnyx trenuvannyax i fizkulturno-masovyx zaxodax. – Zhytomyr, DAU, 2005. – 123 s.

3. Gryban G.P. Socialni ta duxovni vymiry osobystosti studenta u fizychnomu vyxovanni ta sporti. Sportyvnyj visnyk Prydnistrovya. Nauk.-teoret. zhurnal Dnipropetrovskogo derzh. instytutu fiz. kul. i sportu. # 2–3, 2007. – S. 78–81.

4. Gryban G.P. Tendenciyi rozvytku metodychnoyi systemy fizychnogo vyxovannya v osvitnij praktyci u XX stolitti. Pedagogika, psyxologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyxovannya i sportu: nauk. zhurnal. – Xarkiv, XOVNOKU-XDADM. – # 8. – 2012. – S. 30–33.

5. Gryban G.P. Teoretyko-metodologichni pidxody do vyvchennya pytan duxovnogo rozvytku osobystosti studenta v procesi fizychnogo vyxovannya. Sportyvnyj visnyk Prydnistrovya: nauk.-teoret. zhurnal Dnipropetrovskogo derzh. in.-tu fiz. kul. i sportu. # 2, 2006. – S. 7–9.

6. Gryban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V. Rol ruxovoyi aktyvnosti v zhytti studentiv // Sportyvna nauka Ukrayiny. – Lviv: LDIFK, 2014. – # 4. – S. 57–62.

7. Gryban G.P., Tkachenko P.P. Gyrovyj sport. Metodychni rozrobky dlya studentiv sportyvnogo viddilennya, vykladachiv i treneriv. – Zhytomyr, DAU, 2005. – 54 s.

8. Pylnenkyj V.V. Organizacijno-metodychni osnovy ozdorovchogo trenuvannya studentiv z nyzkym rivnem somatychnogo zdorovya [Tekst]: avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vyx. i sportu. – Lviv, LDIFK, 2006. – 22 s.

9. Pichugin M.F, Griban G.P., Romanchuk V.M. ta in. Fizichne vikhovannya: navch. posib. – Zhitomir : ZhVI NAU, 2010. – 472 s.

10. Pichuhin M.F., Hruban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Prontenko K.V. [ta in.] (2011); za red. H. P. Hrubana. "Gyrovyi sport": navch.-metod. posib. – Zhitomir : ZHVINAY, 880 s.

11. Chubarov M.M., Gryban G.P., Chernobab Y.F. Uslovyya sovershenstvovanyya fyzycheskogo vospytanyya v vuzax. Ynformacyonno-metodycheskyj vestnyk po fyzycheskomu vospytanyyu studentov selskoxozyajstvennyx vuzov. – M., 1990. – # I. – S. 1–7.