**СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*Левченко В. О., Шестерова Л. Є., Соколюк О. В.*

**Актуальність теми.** Сучасні умови життя, пов’язані з бурхливим розвитком технічного прогресу, різноманітними інноваційними технологіями, стрімким зростанням обсягів різноманітної інформації, значними екологічними проблемами та перевагами шкідливих звичок над здоровим способом життя негативно впливають на фізичний розвиток і підготовленість сучасної студентської молоді. У той же час головним завданням вивчення дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти є зміцнення здоров’я та вдосконалення фізичних якостей студентів.

Навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти є невід’ємною складовою у структурі підготовки спеціалістів всіх напрямків, а фізична підготовленість має важливе значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю. Разом з тим, слід зазначити, що студентки педагогічних закладів вищої освіти є такою категорією населення, яка визначає подальший інтелектуальний, творчий та культурний розвиток України, тобто від рівня їх фізичного стану залежить подальша професійна діяльність та майбутнє благополуччя і культурний потенціал країни.

Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 року навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є обов’язковим елементом освіти, спрямованим на збереження та зміцнення здоров’я, розвиток та формування руховим умінь та навичок студента. Проте після того, як Міністерство освіти і науки України протягом 2014-2015 років видало ряд наказів та інструкційних листів, у закладах вищої освіти, ця дисципліна вже не вважається обов’язковою, а в деяких зовсім виключена із освітніх програм. [7]

Це наряду з неправильним харчуванням, забрудненням навколишнього середовища, загальним перевантаженням студентів, шкідливими звичками негативно впливає на показники здоров’я та фізичного розвитку студентів, що постійно погіршуються. [1, 8, 9]

Проблема стійкого погіршення стану здоров’я та фізичної підготовленості студентської молоді привертає увагу багатьох вчених, таких як М. О. Носко, А. П. Кривенко [6], А. І. Драчук [2], І. Р. Бондар [1], Журавльова І. М., Шестерова Л.Є. [3] та інших. Вплив занять фізичного виховання на стан здоров’я студентської молоді, причини та наслідки низького рівня фізичної підготовленості студентів вивчали С. М. Канішевський [5], Т. В. Івчатова [4] та ін.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти, на думку фахівців, є одним із найдієвіших засобів збереження та зміцнення здоров’я студентів, допомагає підготувати їх до активного життя і майбутньої успішної професійної діяльності, слугує важливим чинником формування потреби у здоровому способі життя у молодих людей. [8]

Не дивлячись на все вище наведене досі поза увагою дослідників залишається питання про особливості фізичного розвитку та формування фізичних якостей у студенток, а наукових праць з вдосконалення змісту та форм організації дисципліни «Фізичне виховання» недостатньо. [7]

Мета дослідження:визначити стан фізичної підготовленості студенток спеціальності 014.09 Середня освіта (Інформатика) Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, тестування рівня фізичної підготовленості та методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому брали участь студентки першого курсу спеціальності 0.14 Середня освіта, спеціалізація «Інформатика». Загальна кількість випробуваних – 8 осіб (всі дівчата) віком 17-19 років. Дослідження проводилося в жовтні 2019 року.

Визначення показників фізичної підготовленості студенток проводилося основі нормативів, наведених в програмі з фізичного виховання. У студентів перевірялися: показники спритності за результатами човникового бігу 4×9 м, показники сили черевного пресу за допомогою піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв., показники гнучкості за допомогою нахилу тулуба вперед з положення сидячи, показники швидкості за результатами бігу на 100 м.

Порівняння результатів човникового бігу 4×9 м з нормативними, дозволило встановити, що у 62,5% випробуваних вони відповідають оцінці 5 балів, у 12,5% – оцінці 4бали і у 25% – оцінці 3 бали.

При порівнянні результатів піднімання тулуба в сід за 1 хвилину з нормативними, виявлено, що показники сили м’язів черевного пресу у 12,5% дівчат відповідають оцінці 5 балів, показники 62,5% – оцінці 3 бали і 25,0% – оцінці 2 бали.

Порівняння результатів бігу на 100 м з нормативними, дає змогу зробити висновок, що показники швидкості 25,0% студенток, які брали участь у дослідженні, відповідають оцінці 5 балів, показники 37,5% – оцінці 4 бали, 25,0% – оцінці 3 бали і 12,5% – оцінці 2 бали.

Результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи, у порівнянні з нормативними, у 37,5% студентів відповідають оцінці 5 балів, у 12,5% – оцінці 4 бали і по 25% студенток мають показники, що дорівнюють оцінкам 3 та 2 бали.

В таблиці 1 наведені середні показники рівню фізичної підготовленості студенток спеціальності 014.09 Середня освіта (Інформатика).

Порівняння показників розвитку фізичних якостей студенток, представлених в таблиці 1, з нормативними свідчить про недостатній їх розвиток і відповідність, в основному, оцінці 3 бали. Виключення складають результати човникового бігу 4×9 м, які відповідають оцінці 5 балів.

Таблиця 1

**Середні показники рівня фізичної підготовленості студенток**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Човниковий біг 4×9 м, с  Х±σ | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв., разів  Х±σ | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см  Х±σ | Біг на 100 м, с  Х±σ |
| Середні значення | 10,06±0,64 | 39,3±3,8 | 17,3±4,4 | 15,63±0,83 |

Аналізуючи дані, отримані під час дослідження, можна констатувати тенденцію загального зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Результати педагогічного тестування свідчать про недостатній рівень розвитку фізичних якостей у студенток, які брали участь у дослідженні. Так, показники рівня розвитку швидкості, сили м’язів тулубу і гнучкості у них відповідають оцінці 3 бали і лише показники координаційних здібностей дорівнюють оцінці 5 балів.

Виходячи з вище викладеного, вважаємо за необхідне скорегувати робочу програму з дисципліни «Фізичне виховання» для означеного контингенту на цілеспрямований розвиток недостатньо розвинутих фізичних якостей.

Література:

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. : Луцьк, 2000. 20 с.
2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. : Львів, 2001. 20 с.
3. Журавльова І. М.,Шестерова Л. Є. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів педагогічного коледжу ХГПІ. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : наук.-теор. журн. Харків, 2006. №10. С. 27-29.
4. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». К. : КНЕУ, 2013. С. 106-109.
5. Канішевський С. М. Науково-методичі та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : Вид. друге, стереотипне. К. : ІЗМН, 1999. 270 с.
6. Носко М. О., Кривенко А. П. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров’я та фізичну підготовленість студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХХПІ, 2000. №22. С. 14-18.
7. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С., Білик О. А. Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Молодий вчений* : 2019. № 4.1 (68.1). С. 73-77.
8. Христова Т. Є., Пюрко В. Є., Казакова С. М Стан здоров’я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення. [Інтернет] : Режим доступу : <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2460/>
9. Шестерова Л. Є. Вплив активності окремих функцій сенсорних систем на розвиток координаційних здібностей студенток педагогічних спеціальностей. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення :* зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2018. С. 277-283.