

Banah V. The effectiveness of physical education of student youth at the present stage. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(10):922-929. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4593283>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7853>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author(s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.09.2016. Revised 24.09.2016. Accepted: 30.10.2016.

The effectiveness of physical education of student youth at the present stage

V. Banah

Kremenets Taras Shevchenko Regional humanitarian-pedagogical academy, Ukraine

Abstract

The study was aimed at determining the state of indicators characterizing the physical condition of students, in order to draw a conclusion about the effectiveness of the current content of physical education at the present stage. Achieved this goal using a set of research methods, namely: analysis, systematization, generalization. They have been used for processed of printed and electronic sources of information. The initial and final selection of such sources was based on keywords, their corresponding abbreviations, combinations, considered the year of publication. The information obtained showed that the improvement of the organization, content, methods of physical education in higher education is impossible without establishing the effectiveness of this pedagogical process using the available results of various researchers. The main idea of these researchers was that most of the indicators that characterize the physical condition of students are different from the norm that state is regarded as an informative criterion in the effectiveness of physical education. The improvement of physical education of students is seen in the definition of effective approaches and its contents, the way in which physical education is implemented in order to increase its performance.

Key words: physical education; students; efficiency; dynamics; physical condition

Skuteczność wychowania fizycznego młodzieży studenckiej na współczesnym etapie

V. Banah

Adnotacja

Przeprowadzone badanie miało na celu ustalenie stanu przejawiania się wskaźników, charakteryzujących kondycję fizyczną studentów, podsumowanie skuteczności aktualnych treści wychowania fizycznego na współczesnym etapie. Cel ten osiągnęli wykorzystując zestaw metod badawczych, a mianowicie: analizę, systematyzację, uogólnienie. Za pomocą tych metod opracowane zostały drukowane oraz elektroniczne źródła informacji. Wstępny i ostateczny dobór takich źródeł opierał się na słowach kluczowych, odpowiadających im skrótach, kombinacjach z uwzględnieniem roku publikacji. Uzyskane informacje wykazały, że doskonalenie organizacji, treści, metod realizacji wychowania fizycznego w szkolnictwie wyższym jest niemożliwe bez ustalenia skuteczności tego procesu pedagogicznego przy wykorzystaniu dostępnych danych różnych badaczy. Główne przesłanie tych badaczy polega na odmiennym od wymaganego stanu większości wskaźników charakteryzujących kondycję fizyczną studentów. Warunek ten jest uważany za jedno z informacyjnych kryteriów skuteczności wychowania fizycznego. Doskonalenie wychowania fizycznego studentów widoczne w definiowaniu skutecznych podejść, treści i sposobów realizacji wychowania fizycznego w podnoszeniu jego efektywności.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne; studenci; wydolność; dynamika; kondycja fizyczna

Результативність фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі

B. Банях

Анотація

Проведене дослідження було спрямоване на встановлення стану вияву показників, що характеризують фізичний стан студентів, для висновку про результативність чинного змісту фізичного виховання на сучасному етапі. Досягали такої мети використанням комплексу методів дослідження, а саме: аналізу, систематизації, узагальнення. Ними опрацьовували друковані та електронні джерела інформації. Первинний та остаточний вибір таких джерел відбувався за ключовими словами,

відповідними їм аббревіатурами, комбінаціями, враховуючи рік видання публікації. Одержана інформація засвідчувала, що вдосконалення організації, змісту, способів реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах неможливі без встановлення результативності цього педагогічного процесу з використанням наявних даних різних дослідників. Основний меседж цих дослідників полягає у відмінному від необхідного стані вияву більшості показників, які характеризують фізичний стан студентів. Такий стан розглядається як один із інформативних критеріїв результативності фізичного виховання. Удосконалення фізичного виховання студентів вбачається у визначенні дієвих підходів, змісту та способу реалізації фізичного виховання в підвищенні його результативності.

Ключові слова: фізичне виховання; студенти; ефективність; динаміка; фізичний стан

Вступ. Реалізація фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) забезпечує вирішення комплексу важливих завдань. Так при врахуванні змісту статті 7 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [7; 8], Листа Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у ВНЗ України» № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року [11], постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [14] одним із провідних завдань є розвиток основних рухових якостей, що становлять зміст фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

При комплексній оцінці спрямованості фізичного виховання у ВНЗ виявляємо, що його провідними напрямками є забезпечення впродовж усього періоду навчання: зміцнення здоров'я, правильного формування і різнобічного розвитку організму студента, профілактики захворювань, досягнення високого рівня фізичного стану і працездатності [3; 10; 15; 18]. У зв'язку з цим, зміст фізичного виховання у ВНЗ повинен забезпечувати вплив не тільки на показники фізичної підготовленості, але й на такі, що характеризують фізичний стан, працездатність, здоров'я студентів.

Ураховуючи зазначене, для встановлення результативності фізичного виховання студентів ВНЗ на сучасному етапі необхідно провести аналіз наявної інформації щодо значень показників, які визначено завданнями цього педагогічного процесу [11; 16; 19]. Щодо необхідності таких досліджень, то вони не викликають сумнівів з огляду на позицію дослідників стосовно моніторингу показників, котрі відображають різні характеристики організму індивіда. При цьому, моніторинг повинен бути

систематичним, якомога повнішим у аспекті кількості показників, що вивчаються, використовувати сучасні, але водночас валідні, надійні й стабільні методи, проби, тести [6; 10].

Методи та організація дослідження. Мета дослідження – встановити стан вияву показників, що характеризують фізичний стан студентів для висновку про результативність чинного змісту фізичного виховання. Досягали мети використовуючи такі методи, як аналіз, систематизацію, узагальнення під час опрацювання доступних джерел інформації [16, с. 54-55]. Вибір таких джерел відбувався на підставі ключових слів (фізичне виховання, студенти, ефективність, динаміка, фізичний стан) та відповідних їм аббревіатур і комбінацій. Базами пошуку необхідних джерел інформації була наукова бібліотека ВНЗ та бібліографічно-реферативні бази даних, зокрема Scopus та Web of Science. У такий спосіб виокремили 79 джерел, після цього провели остаточний огляд та залишили для опрацювання 22. Підставою для цього був рік видання використаного джерела інформації, – перевагу надавали останнім у віковому аспекті джерелам.

Результати дослідження. Проведеним дослідженням [9] встановлено, що для студентів ВНЗ характерні такі несприятливі чинники: підвищена самооцінка загального навантаження (навчання і побут); нестійка працездатність упродовж навчального дня і тижня; велика кількість ознак втоми під час навчання; погане здоров'я; недостатня навчальна самоефективність; знижена зацікавленість у навчанні; погані стосунки з однокурсниками та викладачами; підвищений рівень соціальної фрустрованості, особистісної тривожності, напруги механізмів психічної адаптації; недостатня кількість і обсяг фізичної активності у різних формах, паління і вживання алкоголю. При цьому, хлопці відзначаються більш сприятливими адаптаційними підтипами, ніж дівчата, хоча навчальна успішність обох груп є практично однаковою. Це зумовлено тим, що ця успішність досягається хлопцями завдяки використанню менших психофізіологічних ресурсів, аніж у дівчат.

Дані інших досліджень [2; 13] свідчать про нижчі від норми показники фізичного стану, зокрема у 82,5 % значення силового індексу, 67,8 % – життєвого індексу, 12,8 % – артеріального тиску, 50 % – фізичної підготовленості, 55,1 % – стан здоров'я за методикою Г. Апанасенка. Конкретизуючи останню складову фізичного стану відзначаємо, що у 77 % зір не відповідає нормі, у 35 % – увага за тестом Шульте-Платонова.

Водночас, інші дані свідчать, що понад 14,06 % першокурсників університету

мають захворювання серцево-судинної системи, у 13,98 % – порушення в діяльності шлунково-кишкового тракту, 11,13 % – порушення опорно-рухової системи, 9,06 % – порушення зору [1].

Рівень фізичного стану 55 % студентів творчих спеціальностей є низьким, рівень адаптаційного потенціалу – задовільний, адже на початку навчального року значення складо $23,8 \pm 1,2$ у. о., наприкінці – $24,1 \pm 1,2$ [17].

У 59,4-74 % студентів політехнічного університету на фоні низької мотивації до фізичної активності діагностується такий самий рівень фізичної підготовленості [4].

Водночас, виявлено низький рівень підготовленості у показниках м'язової сили, швидкісно-силових якостей, аеробної та анаеробної витривалості [5].

Більш детальна інформація міститься у дослідженні студентів медичного університету, що передбачало врахування їх соматичних типів конституції. Зокрема, використання протягом першого року навчання традиційного підходу до організації і реалізації чинного змісту фізичного виховання призвело до такого результату. Функціональні показники дівчат усіх та хлопців торакального і м'язового соматотипів наприкінці залишалися на початковому рівні; у хлопців астеноїдного на 8,2 %, дигестивного – 13,6 % за різними показниками погіршилася реакція серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження, але при покращенні у перших (4,5 %) фізичної працездатності ($p < 0,05$). Фізична підготовленість дівчат і хлопців дигестивного соматотипу залишалися на початковому рівні, у дівчат астеноїдного на 19 % ($p < 0,05$), торакального – 27,8 % ($p < 0,01$) покращилася тільки динамічна силова витривалість, м'язового соматотипу – абсолютна сила (11,3 %; $p < 0,05$). У хлопців астеноїдного, торакального і м'язового соматотипів збільшилася динамічна силова витривалість (приріст відповідно 18,6 % ($p < 0,01$), 14,3 і 14,2 %; $p < 0,05$), у перших – додатково м'язова сила (11 %; $p < 0,05$), в останніх – на 3,9 % погіршилася швидкісна сила ($p < 0,01$) [12].

Зміна показників психічного стану у досліджуваних студентів відзначався схожою тенденцією, але з певними особливостями. Так, на початку навчання емоційні процеси за показником самопочуття, активності, настрою дівчат і хлопців астеноїдного соматотипу були нижчими від оптимальних, за показником особистісної тривожності – на середньому рівні, у представників інших соматотипів – оптимальними. Через півроку (на початку зимової екзаменаційної сесії) та наприкінці навчального року (літня екзаменаційна сесія) у дівчат і хлопців із різними соматотипами самопочуття, активність, настрої є нижчими від оптимальних. Особистісна тривожність дівчат і

хлопців астеноїдного, торакального соматотипів є високою, у дівчат і хлопців м'язового, дигестивного соматотипів знаходиться на середньому рівні. Пізнавальні процеси дівчат і хлопців із різними соматотипами за успішністю складання екзаменаційних сесій практично не відрізняються: середній бал за всі іспити був у межах $3,23 \pm 0,09$ – $3,95 \pm 0,15$ балів, що значно менше, ніж максимальні 5 балів ($p < 0,01$) [6; 12].

Висновки

1. Удосконалення організації, змісту та способів реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах неможливо без встановлення результативності цього педагогічного процесу з використанням наявних даних різних дослідників.

2. Спільним у висновках більшості дослідників є інформація про відмінний від необхідного стан вияву більшості показників, які характеризують фізичний стан студентів, – один із інформативних критеріїв ефективності їхнього фізичного виховання.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на визначення дієвих підходів, змісту та способу реалізації фізичного виховання в підвищенні його результативності.

References

1. Bakanova OF Organization of physical education of student youth at the present stage of reforming higher educational institutions: author's ref. Candidate of Dissertation Sciences in Phys. out and sports: [special] 24.00.02. Physical culture, physical education of different groups of the population. Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv, 2013. 20 p. (in Ukrainian)

2. Volkov VL Development of physical abilities of students in the system of physical training: a monograph. Kyiv: Education of Ukraine, 2011. 420 p. (in Ukrainian)

3. Gryban GP Methodical system of physical education of students: textbook. way. Zhytomyr: Ruta Publishing House, 2014. 306 p. (in Ukrainian)

4. Humenny VS Organizational and methodical bases of physical education of students of polytechnic higher bulk institutions taking into account the specifics of professional activity: author's ref. Candidate of Dissertation Sciences in Phys. out and sports: [special] 24.00.02. Physical culture, physical education of different groups of the population. LDUFK. SHEI "Prykarpattia National University. Vasyl Stefanyk University. Ivano-Frankivsk, 2012. 21 p. (in Ukrainian)

5. Dukh TI Theoretical and methodical and physical training of students with the use of

mutual learning in the process of physical education: author's ref. Candidate of Dissertation Sciences in Phys. out and sports: [special] 24.00.02. Physical culture, physical education of different groups of the population. LDUFK. Lviv, 2014. 20 p. (in Ukrainian)

6. Edinak GA Some theoretical and methodological aspects of strengthening the motivation of students to systematic physical activity of health orientation. Bulletin of the Chernihiv National University ped. in the name of Taras Shevchenko. Series: Pedagogical sciences. 2014. Vip. 118, T. 3. S. 109-114. (in Ukrainian)

7. Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports": Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine of November 17, 2009 № 2562 [Electronic resource]. - Access mode: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/4255> (in Ukrainian)

8. Amendments to the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" [Electronic resource]: with changes from May 19, 2015. - Access mode: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/_zminy_vid_19/05/2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html (in Ukrainian)

9. Kokun OM Optimization of adaptive capabilities of man in psychophysiological support of activity: author's ref. dis... dr ps. Science: [spec.] 19.00.02. Psychophysiology. GS Kostyuk Institute of Psychology, Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Kyiv, 2004. 28 p. (in Ukrainian)

10. Levitska OI, Edinak GA Differentiated approach to the correction of psychophysical condition of students of special medical groups as a problem in the field of physical education and sports. Bulletin of the Prykarpattia National University y-tu. Physical Education. Ivano-Frankivsk, 2013. Issue. 19. S. 93-99. (in Ukrainian)

11. Letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine "On the organization of physical education in universities of Ukraine" dated 25.09.2015. № 1 / 9-454 dated September 25, 2015. (in Ukrainian)

12. Lukavenko AV Differentiated approach to the correction of psychophysical condition of students in the process of physical education: author. Candidate of Dissertation Sciences in Phys. out and sports: [special] 24.00.02. Physical culture, physical education of different groups of the population. LDUFK. Lviv, 2013. 20 p. (in Ukrainian)

13. Ostapenko Yu. O. Professional-applied physical training of students of information-logical group of specialties: author's ref. Candidate of Dissertation Sciences in Phys. education and sports: [special] 24.00.02. Physical culture, physical education of different groups of the population. Nat. University of Phys. education and sports of Ukraine. Kyiv, 2015. 20 p. (in Ukrainian)

14. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of December 9, 2015 № 1045 "On approval of the Procedure for conducting an annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine." - Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF> (in Ukrainian)
15. Physical education: textbook. program for higher. textbook lock Ukraine of III-IV levels of accreditation. Kyiv, 2003. 44 p. (in Ukrainian)
16. Shiyan BM, Edinak GA, Petryshyn Yu. V. Scientific research in physical education and sports: textbook. manual. Kamyanets-Podilsky: LLC "Printing House" Ruta ", 2012. 280 p. (in Ukrainian)
17. Shchur LR Formation of a healthy way of life of students of a specialty "fine and decorative-applied art": author's ref. Candidate of Dissertation Sciences in Phys. out and sports: [special] 24.00.02. Physical culture, physical education of different groups of the population. LDUFK. Lviv, 2015. 20 p. (in Ukrainian)
18. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego. *Journal of Health Sciences*. 2013; 3(10): 583–604.
19. Grygus I., Prusik K., Prusik Ka. Improving the physical health of students with physical exercises proposed by type of autonomic nervous. *Journal of Health Sciences*. 2013; 3(5): 657-670.