



**УДК 796.015.132–057.875**

# ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ОКРЕМИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКАРПАТСЬКОГО УГОРСЬКОГО ІНСТИТУТУ ім. Ф. РАКОЦІ II

**Аніко ЧЕГІЛЬ, Тетяна ЛАРІНА**

*Закарпатський угорський інститут  
імені Ференца Ракоці II, м. Берегове, Україна*

**Мета дослідження:** обґрунтувати теоретичні й практичні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти.

**Методи дослідження:** аналіз нормативних документів, літературних джерел, тестування фізичної підготовленості.

**Вступ.** Одним із важливих завдань освітньої реформи в Україні є забезпечення умов для формування особистості, яка веде здоровий спосіб життя. Тож важливо, щоб освітні заклади розглядали регулярну фізичну активність як цінність і сприяли формуванню позитивного ставлення до руху.

Останні затверджені тести на придатність в Україні, що охоплюють обстеження всього населення, були запроваджені на

підставі Постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045. Ця постанова, ухвалена 2016 року, щорічно зобов'язувала проходити тестування осіб, які належать до категорій, визначених пунктом 4 (наприклад, освітні установи). У 2018 році до постанови внесено зміни, і відтоді обстеження передбачені лише для населення віком від 21 до 70 років, причому на добровільній основі (Верховна Рада України).

У закладах вищої освіти фізичне виховання не є обов'язковим предметом, що призводить до поступового зникнення викладання дисципліни «Фізичне виховання» у системі вищих навчальних закладів. Однак, дотримуючись принципів фізичного виховання та спорту, ці заклади намагаються сприяти формуванню культурних особистостей у галузі фізичної культури, забезпечуючи можливість займатися відповідними видами фізичних вправ і спорту. У сучасній освітній системі завданням вищих навчальних закладів залишається навчання й розширення пропозицій.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування результатів дослідження. Студенти, які вступають до університетів і коледжів, уже мають загальну середню освіту. Якщо вони отримали ефективну фізкультурну освіту в усіх закладах та на всіх вікових етапах, то вже мають загальний рівень фізичної культури. Отже, завдання закладів вищої освіти в викладанні фізичного виховання полягає у забезпеченні подальшого розвитку вже закладених здібностей з урахуванням підходу, орієнтованого на збереження та зміцнення здоров'я, а також створення потрібних для цього умов.

У 2024/2025 навчальному році кількість студентів, які записалися на оголошені спортивні секції в Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II, становить 107 осіб. Практично всі ці студенти навчаються на денній формі, і лише двоє з них є студентами заочної форми навчання. Крім того, серед тих, хто записався на спортивні секції, є 40 студентів денної форми, які обрали на кілька видів спорту одночасно. Отже, потрібна кількість фізичної активності реалізується саме в їхньому випадку, оскільки заняття в секціях проводяться щотижня у форматі 1,5-годинних тренувань.

На жаль, кількість студентів, які бажують займатися спортом на території Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II, постійно зменшується і у рік, і спортивна сфера вважається

незначною, як порівняти із загальною кількістю студентів. Відповідність вікової групи фізичній підготовленості продемонстровано на даних студентів 1 курсу спеціальності «Облік і фінанси», які навчаються на бакалавраті. (Табл.)

Таблиця

**Результати фізичної підготовки студентів**

№	Стать	Види тестів				
		Рівномірний біг 3000 м, хв. 2000 м, хв	Стрибок у довжину з місця, см	Біг на 100 м, с	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1.	ж	11.45	130	16.6	11.6	2
2.	ж	12.00	150	17.1	11.9	5
3.	ж	12.45	160	17.0	10.5	6
4.	ж	13.24	145	18.1	12.5	20
5.	ж	12.50	125	16.5	11.2	14
6.	ж	12.15	165	15.8	10.2	5
7.	ж	11.15	185	16.0	10.4	6
8.	ж	11.40	160	16.5	10.8	12
9.	ж	11.20	200	16.0	10.0	0
10.	ж	12.00	155	16.4	10.8	8
11.	ж	11.30	160	17.0	11.8	2
12.	ж	11.05	170	16.2	10.0	5
13.	ж	13.20	140	18.1	11.5	21
14.	ж	12.26	155	16.8	10.5	18
15.	ж	12.50	145	16.9	10.8	13
16.	ж	10.50	175	15.6	9.8	9
$\bar{x}$		11,89	157,5	16,6	10,8	9.1
Нормативи		10,3	210	14,8	10,4	20
17.	ч	14.55	200	16.3	10.3	5
18.	ч	17.00	110	18.0	12.2	2
19.	ч	16.15	225	15.7	9.7	9

20.	ч	14.15	235	14.2	8.9	8
21.	ч	15.40	230	14.9	9.6	5
22.	ч	16.40	185	15.4	9.8	2
23.	ч	15.25	206	16.1	10.0	5
$\bar{x}$		15,55	198,7	15,8	10,07	5,1
Нормативи		13,0	260	13,2	9,0	13

*(власне оформлення)*

У таблиці показано, що досліджувана вибірка не відповідала середньому очікуваному нормативу. Загалом метою фізичного виховання молоді є підтримка й розвиток рівня фізичної підготовки. Заклади вищої освіти відповідають за те, щоб у межах організованого навчання востаннє для студентів забезпечити проведення регулярних занять із фізичного виховання, щоб вони усвідомили важливість спорту, оскільки це може бути визначальним для їхньої майбутньої професійної діяльності та здоров'я. Отже, важливим є фізичний розвиток та усвідомлення потреби в самостійній фізичній активності, а також розширення потрібних знань і набуття навичок для формування здорового способу життя (Kovács, 2015; Тулайдан, 2018).

**Висновок.** Досвід свідчить, що більшість студентів, на жаль, недостатньо активна, не займається спортом регулярно, а їхні показники фізичної підготовки низькі. Численні дослідження свідчать, що лише мінімальна частина студентів здатна відповідати віковим нормативам. Тому було б важливо збільшити кількість і поліпшити якість занять з фізичного виховання, щоб фізично неактивна молодь долучалася до цінностей фізичної культури. З цієї причини було б особливо важливо забезпечити централізовано встановлене фізичне виховання у вищій освіті, визначити зміст навчання, а також створити матеріально-технічні й кадрові умови.

У 2016/2017 навчальному році розпочали навчання в закладах вищої освіти ті студенти, які під час навчання в середній школі отримували щоденні заняття з фізичного виховання. Гарним прикладом впровадження щоденного фізичного виховання у системі загальної середньої освіти є Угорщина. Наслідком цього стало те, що низка закладів вищої освіти, незважаючи на труднощі з інфраструктурним

забезпеченням, запровадили фізичне виховання як обов'язковий предмет. Їхньою метою є не тільки виховання фахівців зі спеціальними знаннями у своїй галузі, а й формування молоді, яка веде більш рухливий спосіб життя, є здоровою свідомою а яка в працездатному віці як прихильник здорового способу життя та фітнес-мислення може стати більш корисним членом суспільства та ефективнішим учасником економіки (Lőkös, 2018).

### Список використаних джерел

1. Верховна Рада України: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n61>
2. Тулайдан В. Г. Модель фізичної підготовленості студентів та їх порівняльна статистика / В. Г. Тулайдан // Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19–20 квітня 2018 року). — Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. — С. 71–74. Бібліогр.: с. 74 (5 назв).
3. Kovács Klára (2015): A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban. CHERD, Debrecen
4. Lőkös Dániel (2018): A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. Egészségfejlesztés 59(3):17–23
5. [https://epa.oszk.hu/02900/02987/00011/pdf/EPA02987\\_egeszsegfejleszt\\_2018\\_03\\_017-023.pdf](https://epa.oszk.hu/02900/02987/00011/pdf/EPA02987_egeszsegfejleszt_2018_03_017-023.pdf)