

ВПЛИВ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ НА СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Назаренко І. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Українська інженерно-педагогічна академія
вул. Університетська, 16, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-1272-5063
ninga68@ukr.net*

Аліпова Т. С.

*асистент кафедри фізичного виховання
Українська інженерно-педагогічна академія
вул. Університетська, 16, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-3414-9749
tanyha2788@gmail.com*

Ключові слова:

*фізичне виховання, мотивація,
рухова активність, фізична
підготовка, дистанційне
навчання, студенти,
карантин.*

У статті розглянуто вплив дистанційного навчання на рухову активність студентів та на рівень їх фізичної підготовленості.

Досліджено сучасний стан фізичної підготовленості студентів, проаналізовано попередні дослідження з цієї проблеми та встановлено, що спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, зниження мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Це негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що зумовлює особливу соціальну значущість збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Наведено результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості студентів Української інженерно-педагогічної академії, які дозволяють констатувати, що спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості після карантину.

Розглянуто проблеми погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів, що є наслідком несвідомого ставлення до свого здоров'я, до здорового способу життя, режиму праці та відпочинку.

Окреслено актуальні проблеми якості дистанційного навчання, питання корекції та вдосконалення системи фізичного виховання в умовах пандемії. Найважливішим складником навчального процесу має стати самостійна робота студентів та свідоме ставлення до власного здоров'я. Маючи достатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань, вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого фізичного та психологічного здоров'я.

Указано на необхідність вести виховну роботу серед студентської молоді та прищеплювати їм любов до здорового способу життя, розвитку інтересу та звички до самостійних занять фізкультурою та спортом.

У результаті досліджень виявлено необхідність у корекції навчального процесу фізичного виховання студентів у ситуації, що склалася в Україні та світі загалом, в опануванні новітніх цифрових технологій викладачами, у застосуванні найбільш вдалих методичних прийомів для опанування навчальної програми студентами в домашніх умовах, у підборі таких відеолекцій, майстер-класів, завдань та комплексів вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентаря та можуть бути виконані в домашніх умовах.

THE INFLUENCE OF MODERN REALITIES ON THE STATE OF PHYSICAL OF SYUDENTS

Nazarenko I. I.

*Lecturer at the Department of Physical Education
Ukrainian Engineering Pedagogics Academy
Universytetska str., 16, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1272-5063
ninga68@ukr.net*

Alipova T. S.

*Assistant at the Department of Physical Education
Ukrainian Engineering Pedagogics Academy
Universytetska str., 16, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3414-9749
tanyha2788@gmail.com*

Key words:

*physical education, motivation,
physical activity, calisthenics,
distance learning, students,
quarantine.*

In this article considered the influence of distance learning on the physical activity, of students and on the level of their sports fitness.

The modern state of physical fitness of students researched, previous researches on the problem are analyzed and established that there is a tendency to reduce volume of physical activity of student youth, reducing motivation to engage in physical culture and sports. This negatively affects the physical development, physical fitness and functional condition of young people, which determines the special social significance of maintaining and strengthening the health of student youth.

The results of the comparative analysis of indicators of physical fitness of students of the Ukrainian engineering and pedagogical academy are resulted, which allow to state that provides decrease in level of physical training after quarantine.

The problems of deterioration of health and physical fitness of students, which are a consequence of unconscious attitude to their health, to a healthy lifestyle, work and rest regime, are considered.

Current problems of quality of distance learning, issues of correction and improvement of the system of physical education in a pandemic are outlined. The most important component of the learning process should be the independent work of students and their conscious attitude to their own health. With sufficient theoretical and practical knowledge in the field of physical training, they will be able to ensure the preservation and strengthening of their physical and psychological health.

It is pointed out the need to conduct educational work among student youth and instill in them a love for a healthy lifestyle, development of interest and habits for independent physical education and sports.

As a result of research, the need to correct the educational process of physical education of students in the current situation in Ukraine and in the world as a whole, the need for teachers to master the latest digital technologies, the need to use the most successful methods for students to master the curriculum at home, the need for selection of such video lectures, workshops, creation and a set of exercises for the development of physical qualities that do not require special equipment, inventory and can be performed at home.

Постановка проблеми. Сьогодні Україна, як і весь світ, перебуває в ситуації, до якої не була готова. Це зумовлено стрімким поширенням серед населення нової вірусної інфекції. Зкладам освіти необхідно швидко пристосовуватись до нових реалій, при цьому не знижуючи рівень якості навчання. Адекватною та єдиною можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для збереження здоров'я в умовах обмеженої рухової активності.

Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювань усіх систем організму і ведення здорового способу життя [1].

За останні 15 років у країні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Більше половини школярів та студентів не можуть скласти нормативів державних тестів із фізичного виховання [2].

Діяльність сучасної студентської молоді характеризується постійним зростанням обсягу інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я [3].

За цих умов заняття фізичними вправами набувають значення засобу розрядки нервового напруження і збереження психічного здоров'я. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають студентам запобігти виникненню стану перевтоми, краще організувати здоровий спосіб життя [4].

Слід зауважити, що фактори фізичної підготовленості мають вагомe значення для розвитку професійно важливих здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю.

Підвищення рівня здоров'я є необхідною умовою для всебічного розвитку самовдосконалення та самореалізації сучасного студента [5].

Фізична культура та спорт є ефективним та найбільш економним засобом профілактики захворюваності й розв'язання різних соціальних проблем.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів, адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії.

В умовах упровадження карантинних заходів, коли студенти вимушені витратити весь час лише на розумову активність, це набуває надзвичайної актуальності. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Метою статті є оцінка рівня фізичної підготовленості студентів після дистанційного навчання в період карантину та порівняння його з попередніми результатами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття фізичними вправами збільшують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності.

На жаль, більшість студентів мають низькі показники рівня здоров'я і низький рівень фізичної підготовленості, а в умовах дистанційного навчання він прогнозовано може знизитися. Ми вирішили порівняти результати оцінювання фізичної підготовленості студентів на 1 курсі та цих самих студентів через рік.

Рівень фізичної підготовки визначався за результатами державного тестування:

- нахил тулуба вперед;
- піднімання тулуба в сід;
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- стрибок у довжину з місця;
- човниковий біг 4×9 м.

Нормативи, виконані на 5, 4, 3 бали, враховувались як задовільні. Нормативи, виконані на 2, 1 бали, – як незадовільні.

При порівнянні маємо такі результати:

1. Під час виконання нормативу «нахил тулуба вперед» на 1 курсі 61% студентів отримали задовільну оцінку і 39% – незадовільну. Через рік ці показники змінились, але не дуже суттєво: 57% – задовільно та 43% – незадовільно.

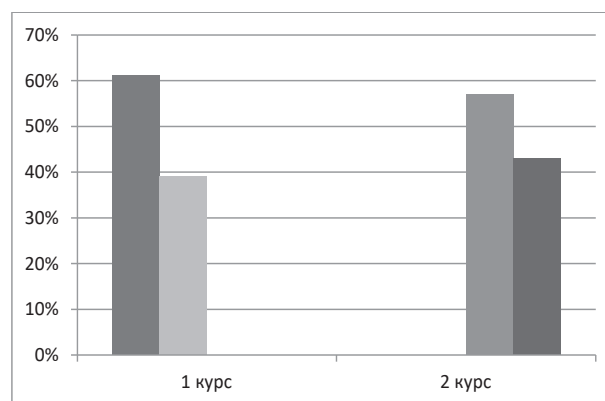


Рис. 1. Показники рівня фізичної підготовленості студентів під час виконання нормативу «нахил тулуба вперед»

2. Під час виконання нормативу «піднімання тулуба в сід за 1 хвилину» 53% студентів виконали норматив на задовільну оцінку та 47% – на незадовільну. На 2 курсі ці показники погіршились: 46% – задовільно, 54% – незадовільно.

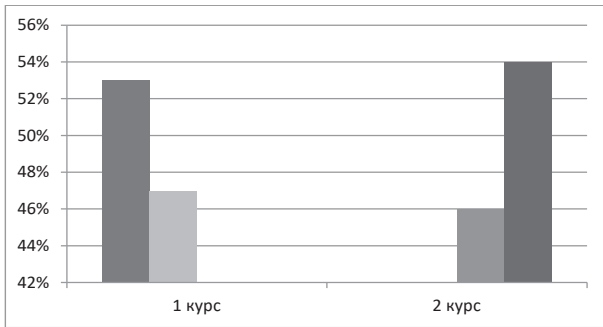


Рис. 2. Показники рівня фізичної підготовленості студентів під час виконання нормативу «піднімання тулуба в сід за 1 хвилину»

3. Під час виконання нормативу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» задовільний результат отримали 45% студентів, незадовільний – 55%. За час дистанційного навчання ці показники знизилися до 39% і 61% відповідно.

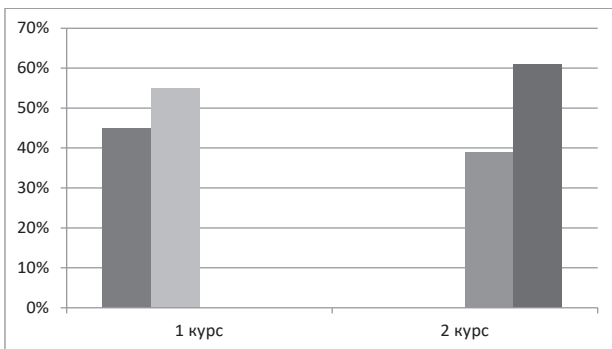


Рис. 3. Показники рівня фізичної підготовленості студентів під час виконання нормативу «згинання-розгинання рук в упорі лежачи»

4. Під час виконання нормативу «стрибок у довжину з місця» були отримані такі результати:
1 курс: задовільний результат – 40% студентів, незадовільний – 60% студентів;

2 курс: задовільно – 34%, незадовільно – 66%.

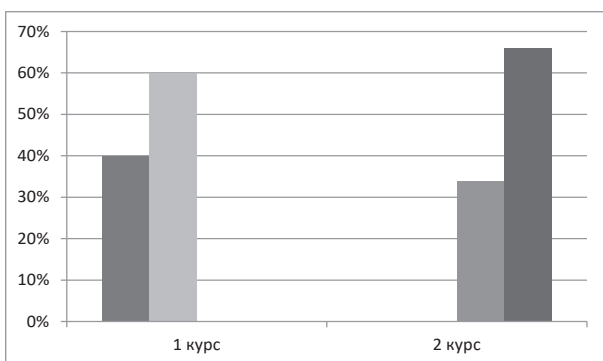


Рис. 4. Показники рівня фізичної підготовленості студентів під час виконання нормативу «стрибок у довжину з місця»

5. Виконання нормативу «човниковий біг 4×9 м» виявився найскладнішим для студентів 1 курсу. Лише 33% студентів виконали його на задовільну оцінку, 67% – отримали незадовільний результат. Під час повторного тестування на 2 курсі цей показник суттєво не змінився: 31% – задовільний та 69% – незадовільний результати.

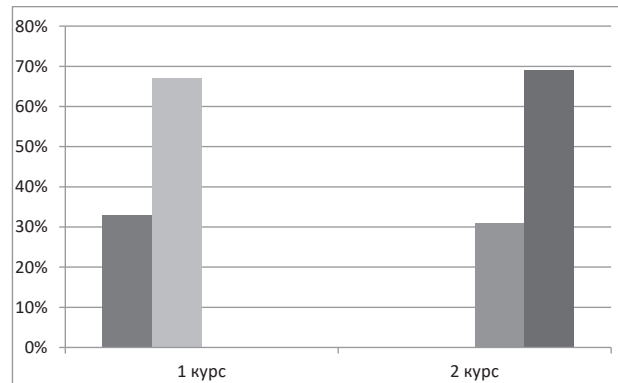


Рис. 5. Показники рівня фізичної підготовленості студентів під час виконання нормативу «човниковий біг 4×9 м»

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, а також результати власних досліджень дозволяють сказати, що більшість студентів мають досить низький рівень фізичної підготовленості.

Найважливішим складником навчального процесу в дистанційному режимі має стати самостійна робота студентів та свідоме ставлення до власного здоров'я. Маючи достатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань, вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого здоров'я та психологічної стійкості.

Незважаючи на те, що викладачі, використовуючи освітні інтернет-платформи, намагалися пристосувати навчальну дисципліну «Фізичне виховання» до сучасних реалій, навчання в дистанційному режимі не дозволяє викласти матеріал в повному обсязі.

Мотиваційний аспект також є важливим фактором поліпшення розвитку рухових здібностей студентів та рівня їх фізичної підготовленості. Необхідно вести виховну роботу серед студентської молоді та прищеплювати їм любов до здорового способу життя, сприяти розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою та спортом.

Перспектива подальших досліджень полягатиме в корекції процесу фізичного виховання студентів у ситуації, що склалася у світі, а також визначення ціннісних орієнтирів студентів, вивчення проблем мотивації щодо занять фізичними вправами в домашніх умовах.

Література

1. Дурович А.П. Активный туризм: современное состояние и перспективы развития. Киев : Новое знание, 2003. С. 11–15.
2. Вовченко І.І. Фізична підготовленість і здоров'я молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : збірник наукових праць. Харків, 2001. № 18. С. 42–46.
3. Носко М.О., Кривенко А.П. Вплив занять із фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : збірник наукових праць. Харків, 2000. № 22. С. 14–18.
4. Назаренко І.І. Ставлення сучасного студента до фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2020. Вип. 73. Т. 2. С. 28–31.
5. Тихонова С., Харіна Д. Туризм як засіб підвищення рівня здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання* : тези всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2010. С. 315–316.

References

1. Durovich A. P. (2003). Aktivnyj turizm: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya [Active tourism: current state and prospects of development]. Kyiv: Novoe znanie [in Ukrainian].
2. Vovchenko I. I. (2001). Fizichna pidgotovlenist i zdorov'ya molodshih shkolyariv [Physical fitness and health of junior schoolchildren]. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu* – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 18, 42-46 [in Ukrainian].
3. Nosko M. O., & Krivenko A. P. (2000). Vpliv zanyat z fizichnoyi kulturi na stan zdorov'ya ta fizichnu pidgotovlenist studentskoyi molodi [The impact of physical education classes on the health and physical fitness of student youth]. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu* – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 22, 14-18 [in Ukrainian].
4. Nazarenko I. I. (2020). Stavlennya suchasnoho studenta do fizychnoho vykhovannya u zakladakh vyshchoyi osvity [The attitude of the modern student to physical education in higher education institutions]. 73, (Vols. 2), (pp. 28-31). Kyiv: NPU [in Ukrainian].
5. Tykhonova S., & Kharina D. (2010). Turyzm, yak zasib pidvyshchennya rivnya zdorov'ya studentiv vyshchychkh navchal'nykh zakladiv [Tourism as a means of improving the health of students of higher educational institutions]. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya studentiv v umovakh kredytno-modul'noyi systemy navchannya* – *Actual problems of physical education of students in the conditions of credit-modular system of training*, (p.p, 315-316) [in Ukrainian].