

Рибалко П. Ф. – кандидат педагогічних наук, доцент. Доцент кафедри Теорії та методики фізичної культури Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. м. Суми, вул. Роменська, 87

ORCIDID 0000-0002-6460-4255

Самохвалова І. Ю. –аспірантка кафедри Теорії та методики фізичної культури Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. м. Суми, вул. Роменська, 87

ORCID ID 0000-0001-7017-6915

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Вступ. Стан здоров'я студентської молоді безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, моральний клімат в суспільстві, а також відображає спосіб і якість життя.

Новітні вимоги до системи вищої освіти потребують її переходу від застарілої моделі до неперервної освіти (освіти впродовж життя). Це вимагає змін у структурі освітнього процесу, технології навчально-методичного забезпечення, застосуванні експериментальних методів тощо.

Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молоді дівчини повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження та продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності й професійної діяльності.¹

Однією з інноваційних моделей розвитку вищої освіти є неформальна освіта. Завдяки неформальна освіті людина здатна подолати суперечності між психологічними і соціальними потребами: здійснити пошук соціальних ресурсів для задоволення власних потреб; забезпечити особистісно значущі цінності, цілі і прагнення; гармонізувати взаємодію з оточенням.

Важливий напрям діяльності вищих навчальних закладів – пошук нових

¹Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навчальний посібник. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.

форм зміцнення здоров'я студенток у процесі їх навчання та виховання, упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студенток заняттями фізичною культурою й спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності.²

Неформальна освіта має потенціал забезпечення базових потреб особистості у самопізнанні, саморозкритті, саморозвитку без виключення з системи соціальних взаємодій з іншими.

Неформальна фізкультурна освіта може розвинути потреби студенток повсякденно займатися фізичними вправами, дбати про власне здоров'я із здоров'я оточення. Це необхідна умова досягнення високих соціальних стандартів та реалізації професійних надбань.

Саме неформальна освіта може подолати суперечності між психологічними та соціальними потребами. Це відбувається завдяки тому, що комунікативна атмосфера не передбачає жорстких рамок, і сприяє саморозкриттю, саморозвитку особистості.

Постає необхідність аналізу визначень поняття «неформальна освіта» для виділення його основних компонентів та глибшого розуміння сутності неформального навчання, як сучасної форми задоволення освітніх потреб студентської молоді.

Для вирішення вище зазначених проблем ми пропонуємо використовувати особистісно – орієнтований підхід до процесу занять, а саме, надати студенткам змогу самим обирати вид спорту або рухової активності, якими вони би займалися на заняттях з фізичного виховання.

Переваги секційної форми організації фізичного виховання в тому, що в процесі занять у студенток формуються знання, практичні вміння, навички та потреби самостійно займатися фізичними вправами усе життя.³

1. Теоретико-методичні засади використання програми для розвитку

²Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності: автореф. дис. ...канд. пед. наук: спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2011. 16 с.

³Кляп М. Інноваційні методи навчання у ВНЗ як інструмент інтернаціоналізації вищої освіти України. Вища освіта України, 2015. № 4. С. 45-53.

фізичних якостей студенток закладів вищої освіти в процесі неформальної освіти.

Перед фахівцями виникає необхідність пошуку, розробки та впровадження інноваційних методик, які б, в свою чергу, найбільш позитивно впливали на стан здоров'я студентської молоді, фізичну підготовленість, фізичну та розумову працездатність, сприяли зростанню мотивації та формуванню звички до постійних занять фізичними вправами та спортом, а також, до ведення здорового способу життя.⁴ Все це в подальшій життєдіяльності сприятиме високій та продуктивній праці на обраному підприємстві, придасть впевненості та почуття самореалізації. Тому проблема удосконалення фізичного виховання студентів та пошук шляхів покращення стану їх здоров'я є актуальною.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці програми для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в процесі неформальної освіти.

Дослідження проводилось в 2 етапи.

На першому етапі (вересень 2017 – січень 2018) проводився аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження. Розглянуто особливості організації процесу фізичного виховання студенток визначено мету та завдання дослідження, проводився відбір методів дослідження.

Проведено констатувальний експеримент, метою якого стало отримання первинної інформації про рівень функціонального стану і розвитку фізичних якостей студенток. У констатувальному експерименті взяло участь 75 студенток. На даному етапі проводилася розробка програми, спрямованої на розвиток рухових якостей у студенток. Основним завданням даного етапу дослідження було формування експериментальних груп.

⁴Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.

На другому етапі (лютий 2018 – жовтень 2019) проведено основний педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розробленої програми занять. Мета проведення експерименту полягала в визначенні впливу та порівнянні розробленої програми занять з традиційною програмою занять з фізичного виховання. За результатами констатувального експерименту було відібрано 46 студенток I курсу віком 16–18 років, які не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках, і з них сформовано контрольну групу (КГ, n=23) та експериментальну (ЕГ, n=23). Студентки експериментальної групи займалися за авторською програмою на основі впровадження ігрових видів спорту в процесі секційних занять. Проведено аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження.

Відомо, що фізичне здоров'я – це рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основу фізичного здоров'я складають морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, які забезпечують пристосування організму до впливу різних факторів. Рівень стану здоров'я студентської молоді знаходиться в критичному стані і з кожним роком погіршується, тому особливу увагу слід приділяти вивченню стану здоров'я студенток, від яких залежить майбутнє нашої нації.

У дослідженні прийняли участь 75 студенток Сумського національного аграрного університету та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Тестування рівня стану фізичного здоров'я студенток проводилось за системою оцінювання фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.⁵

У стані спокою вимірювалися такі показники: ЖЕЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті. Проводилося тестування у пробі Руф'є.

Вимірювалось ЧСС обстежуваного у положенні сидячи після 5 хв відпочинку (ЧСС₁), потім досліджуваний виконував 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед за 45 с і одразу ж сідав на стілець. Проводився

⁵Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Экспресс-оценка уровня физического развития // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 27-29.

підрахунок ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС₂), потім за останні 15 с з першої хвилини після навантаження (ЧСС₃).

Всі підрахунки виконувались за існуючими формулами, показники оцінювались в балах, за п'ятьма рівнями їх фізичного здоров'я: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.⁶

Результати досліджень констатувального експерименту по визначенню рівня стану здоров'я студенток показали, що 30,8% студенток мають середнійрівень, а більша частина респондентів мають нижче за середнійрівень фізичного здоров'я – 39,4%. Встановлено, що до групи безпечного рівня здоров'я студенток першого курсу : високий рівень мали – 0,6 %, та вищий за середній 3,1%, інші – 96,3% студенток першого курсу перебувають за межами безпечного рівня: середній – 32,9%, нижче за середній – 36,7% та низький – 26,7% (рис. 1).

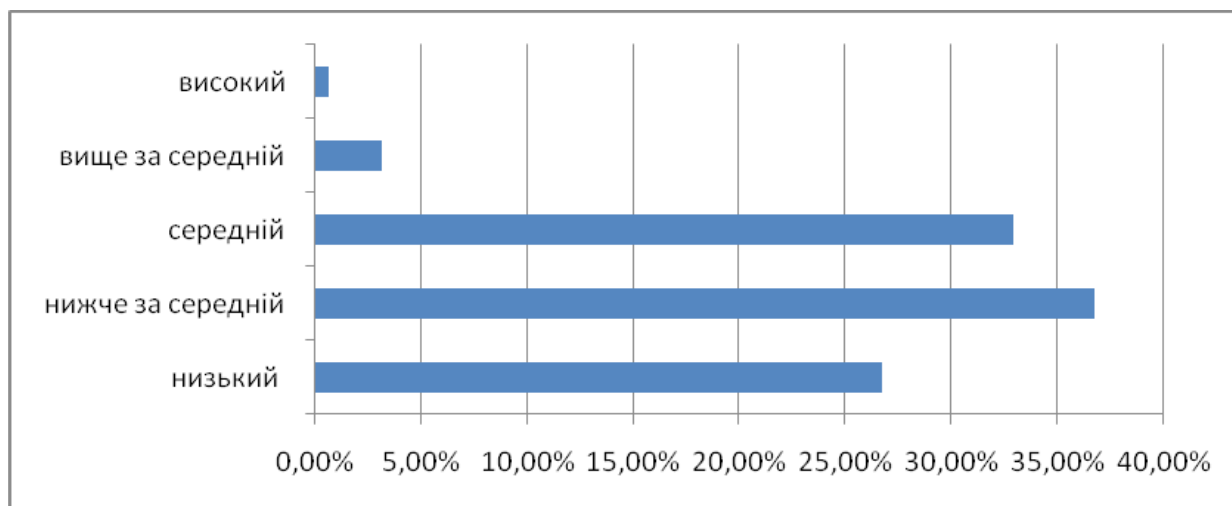


Рис. 1. Результати дослідження показників рівня стану здоров'я студенток

Результати вивчення рівня соматичного здоров'я здійснювався по наступним показникам, а саме: індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекси, індекс Робінсона та індекс Руф'є й обрахований індекс соматичного здоров'я досліджуваного контингенту.

Показники індексу маси тіла студенток першого курсу становить $23,45 \pm 0,19$ кг/м², життєвий індекс дорівнює $52,69 \pm 0,58$ мл/кг⁻¹. Силовий індекс дівчат першого курсу становить – $45,73 \pm 1,03$ %, індекс Робінсона – $87,05 \pm$

⁶Кашуба В. О., Денисова Л. В., Усиченко В. В. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики : навч. посібник МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2015. 212 с.

0,41 ум. од, індекс Руф'є – $9,71 \pm 0,26$ ум. од. Індекс соматичного здоров'я (ІСЗ) студенток становив – $4,61 \pm 0,26$ бали і знаходиться на нижче середніх показниках.

Отримані результати оцінки стану здоров'я студенток свідчать про незадовільний рівень соматичного здоров'я студентської молоді.

Доведено, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості проявляти самостійність і ініціативу. Науковці звертають увагу на той факт, що проблема мотивації до занять з фізичного виховання у студентській молоді є актуальною і на етапі сьогодення.⁷

Існують внутрішні і зовнішні фактори, в яких є певні розходження, що впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ, як засобу самовдосконалення у студентів.

Такі зовнішні фактори як: відвідування змагань, поради викладачів, друзів, телебачення та преси вони є відносно рівноцінними. В свою чергу, внутрішніми факторами, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати свою мету.

Тому, вивчення мотивів та рухових вподобань студенток до занять з фізичного виховання допоможе визначити засоби фізичного виховання, які сприятимуть зацікавленості та зростанню стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом у студентській молоді.

Для визначення мотивів, інтересів та ставлення студенток до занять з фізичного виховання нами була використана анкета, яка складалася з питань визначення мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять у сфері фізичної культури і спорту.

В анкетуванні прийняло участь 150 студенток.

Вивчаючи потреби студенток щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості обраних ними видів спорту, що свідчить

⁷Петренко О. Вивчення ставлення студенток економічних спеціальностей до занять з фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2014. Т.2. С. 98-101.

про недостатню сформованість потреби в заняттях певним видом спорту.⁸ Студентки активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення⁹ студенток до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, покращення стану здоров'я, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий (рис. 2).

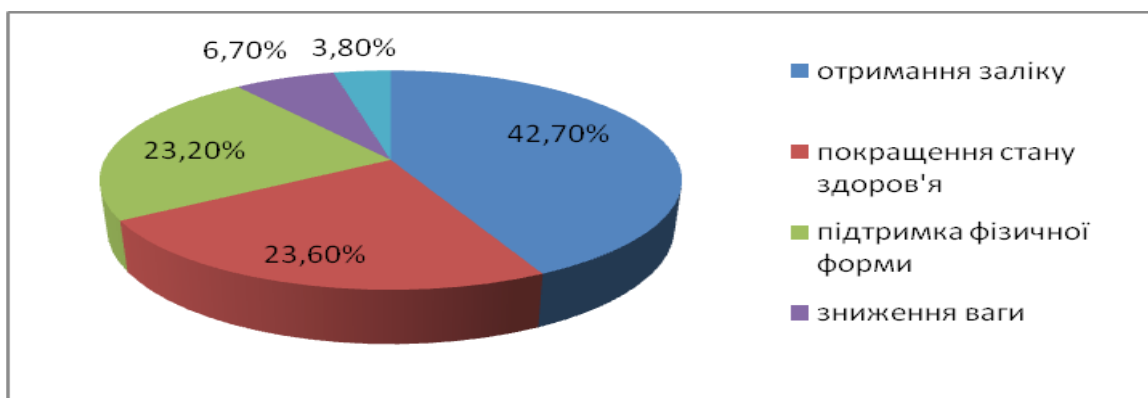


Рис. 2. Мотиви студенток до занять фізичними вправами

Отримані дані дозволяють вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність до мотиву повинності (42,7 %). Отримання заліку з предмету підміняє само поняття «фізичне виховання».

Одним із головних мотивів для 23,6% студенток є «покращення стану здоров'я». Слід зазначити, що даний мотив є пріоритетним для контингенту з вадами у стані здоров'я.

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно для обмеженого круга студенток (3,8 %). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студенток.

⁸Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 5. С. 183-195.

⁹Захаріна Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (автореф. дис. кандидата наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02). Київ. 2008. 27 с.

Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студенток, про що свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення: підтримка рівня фізичної підготовленості – 23,2 %; зниження зайвої ваги – 6,7%.

Отримана інформація свідчить про неупорядкованість ціннісного відношення студенток до фізичного виховання і спорту.

Спрямованість практичних занять на розвиток потреби студенток повсякденно займатися фізичними вправами, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточення може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності.

У процесі соціологічного дослідження ми також з'ясували, які форми занять з фізичного виховання найбільш цікаві та подобаються студенткам.

Для визначення рухових вподобань і форм проведення занять в анкеті на запитання «Яка форма проведення занять фізичною активністю Вам подобається?» 67,4% студенток відповіли, що найкращою формою для них є заняття за вибором спортивної секції, 10,7% вважають за необхідними заняття з фізичного виховання, 21,9% – самостійні заняття (рис. 3).

Можливість обирати вільно форму занять фізичною активністю свідчить про наявність у людини усвідомленого, активного інтересу до фізичного та психічного самовдосконалення.



Рис. 3. Мотиви студенток до занять фізичними вправами

При визначенні рухових вподобань студенток до занять фізичною культурою та спортом було виявлено (рис. 4), що до числа найбільш

популярних видів студентки назвали ігрові види спорту – 42,8% і заняття фітнесом 30,6%.

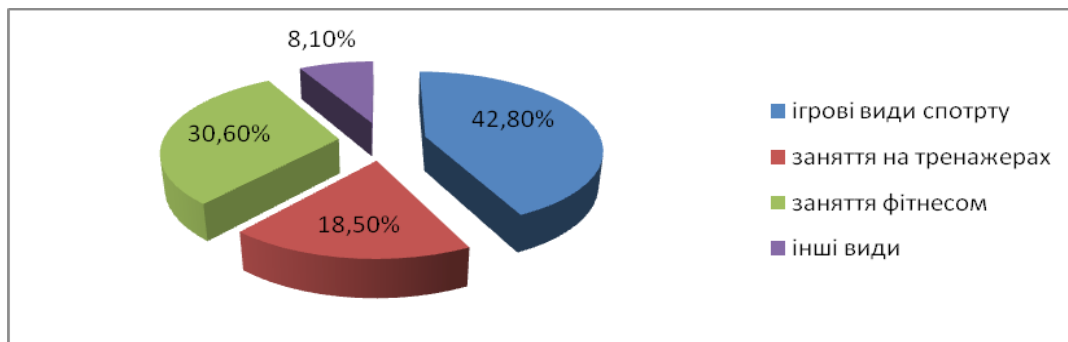


Рис. 4. Визначення пріоритетних форм проведення занять

Результати дослідження мотиваційних інтересів та рухових вподобань студенток показали, що програми занять з використанням сучасних інноваційних видів рухової активності є пріоритетними у студентській молоді.

2. Обґрунтування та експериментальна перевірка програми для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти.

На основі результатів констатувального експерименту нами була розроблена програма розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти.

Теоретичний розділ програми реалізувався через лекційні заняття, бесіди, диспути з елементами діалогу й був спрямований на формування світоглядної системи науково-практичних знань і позитивного ставлення студенток до занять фізичною культурою, до здорового способу життя.

Поєднання теоретичних і практичних занять дозволяє підвищити інтерес студенток до навчального процесу з фізичної культури, стимулює набуття навичок організації здорового способу життя, сприяє формуванню професійно-прикладних знань, умінь і навичок.

Практичний розділ реалізувався у формі практичних занять, на яких передбачалося освоєння студентками методик самоконтролю, самооцінки шляхом оволодіння різними компонентами (загальний фізичний розвиток, розвиток спеціальних фізичних і психічних якостей, зміцнення власного здоров'я).

Специфікою пропонованої програми визначено доцільність занять фізичними вправами на основі ігрових видів спорту (волейболу, баскетболу, настільного тенісу), які сприяють активації обміну речовин, поліпшенню діяльності центральної нервової системи, забезпеченню адаптації кардіореспіраторної та інших систем організму до умов необхідної м'язової діяльності, прискорюють процес адаптації до професійної діяльності систем кровообігу й дихання, а також сприяють швидшому відновленню після фізичної втоми.

Заняття фізичними вправами на основі ігрових видів спорту впливають на організм з оздоровчою і тренувальною метою, причому оздоровча мета реалізується шляхом підвищення рівня розвитку фізичних здібностей (як загальних, так і спеціальних), формування і вдосконалення професійно значущих рухових умінь і навичок. Підвищення ж рівня фізичної підготовленості має вагомий ефект в оздоровленні й фізичному зміцненні організму студенток.¹⁰

Вибір вказаних спортивних ігор зумовлений їх різноплановим впливом на організм студенток.

В дослідженні приймали участь студентки Сумського національного аграрного університету факультету агротехнологій– природокористування та факультету економіки і менеджменту, та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка – природничо-географічного факультету та фізико-математичного факультету.

Респонденти 46 дівчат були розподілені на дві групи контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 23 студентки в кожній.

Студентки контрольної групи займались фізичним вихованням за робочою навчальною програмою кафедр фізичного виховання затвердженою вченою радою відповідних закладів вищої освіти. Студенткам експериментальної групи було запропоновано окрім традиційних занять з

¹⁰Рибалко П.Ф. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, В. А. Матлаш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – С. 212-215.

фізичного виховання відвідувати секцію спортивних ігор. Робота секції базувалась на використанні ігрових видів спорту: волейболу, баскетболу, настільного тенісу.

При використанні методів оволодіння рухами як загалом, так і частинами належну увагу приділено добору підвідних та імітаційних вправ, що в подальшому зумовило освоєння спортивної техніки шляхом планового освоєння найпростіших рухових дій.

Враховуючи все вищесказане, у програмі підібрано види спорту так, щоб вони відповідали спортивним уподобанням студенток. Реалізацію авторської програми проведено в три етапи (табл. 1).

Таблиця 1.

Етапи реалізації програми розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти

Етапи	Термін навчання	Види спорту	ЗФП (%)	СФП (%)
I курс				
Перший	II семестр	волейбол, настільний теніс	80	20
II курс				
Другий	III семестр	баскетбол, настільний теніс	70	30
Третій	IV семестр	волейбол, настільний теніс, баскетбол	65	35

На першому етапі у другому семестрі більшу увагу було сконцентровано на формуванні рухового потенціалу студенток, який сприяв ефективному засвоєнню та вдосконаленню технічних елементів конкретного виду спорту – волейболу й настільного тенісу. Як на початку цього етапу, так і в кінці основне місцезаймали загальна й допоміжна підготовка з використанням вправ з обраних видів спорту; застосовано засоби підвищення функціонального потенціалу організму у незначних обсягах. Завдання першого етапу реалізації методики:

- удосконалення стану розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей;
- активізацію функціональних можливостей організму;

- розширення переліку рухових дій та засвоєних елементів техніки обраного виду спорту.

Навантаження в розділі «Спеціальна фізична підготовка» характеризувалося збільшенням кількості спеціально-підготовчих і змагальних вправ та обсягу навантажень, при цьому незначно зростала інтенсивність виконання вправ та заняття в цілому. ЧСС під час виконання вправ досягала 165–175 уд/хв; відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС – до 90–100 уд/хв. Кількість підходів для виконання вправ поступово збільшувалася від 4 до 6 при незмінній кількості вправ. Для цього етапу характерними були: змінний, повторний та інтервальний методи.

На другому етапі реалізації методики заняття були спрямовані на вдосконалення фізичних якостей; вони мали відносно великий обсяг роботи та значне навантаження.

На цьому етапі вирішували основні завдання інтегральної підготовки; СФП ґрунтувалася переважно на різноманітних спортивних елементах, а її сумарна частка становила 30 %; частка ЗФП залишалася високою і становила 70 % від загальної структури.

До завдань другого етапу реалізації методики додали:

- розвиток фізичних якостей;
- активізацію функціональних можливостей організму;
- розширення арсеналу рухових дій;
- виховання вольових якостей.

Другий етап реалізації методики передбачав збільшення обсягу змагальних вправ, частка яких становила 20–30 %; питому вагу заняття становили загальнопідготовчі вправи – 50–60 %; це створювало передумови для успішного використання спеціалізованої фізичної підготовки.

Збільшилася кількість підходів у вправах порівняно з попередніми етапами (6–8), та збільшилася кількість вправ, але подовжилася тривалість відпочинку між підходами, яка тривала до відновлення ЧСС до рівня 130–140 уд/хв. Особливістю цього етапу стало зростання частки змагальних

методів. Тому інтенсивність виконання вправ зростала і переважно перебувала на рівні вище 130 середнього при ЧСС 170–175 уд/хв. На цьому етапі продовжує варіювати інтервальний метод із залученням змагального.

Третій етап реалізації методики був спрямований на вдосконалення й урізноманітнення арсеналу рухових дій і навичок, що відбувалося на основі високого рівня загальної фізичної підготовленості, досягнутого на попередніх етапах.

Незважаючи на значну спеціалізовану підготовку студенток на третьому етапі, частка якої становила 35 % від усієї структури, увага значною мірою приділялася загальній фізичній підготовці, частка якої в цей період занять становила 65 %. До завдань третього етапу реалізації авторської програми долучили:

- підвищення стійкості організму до чинників, які негативно впливають на організм;
- розвиток умінь застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі професійної діяльності.

Третій етап підготовки вирізнявся з - поміж інших збільшенням кількості й інтенсивності спеціальних вправ (змагальних), частка яких становила 30 %, загальнопідготовчі вправи займали 50 %, решту – допоміжні та напів спеціальні вправи; він передбачав вузькоспеціалізовану підготовку з використанням значних навантажень – до 70 % від індивідуального максимуму. ЧСС під час виконання вправ могла досягати 175 уд/хв; відпочинок між підходами був активний і тривав до відновлення ЧСС до 140 уд/хв. Кількість підходів у вправах порівняно з третім етапом зросла на 2 (тобто їх стало 8–10). На цьому етапі доцільними будуть інтервальний та змагальний методи.

Дослідження показників фізичного здоров'я студенток виявило, що впровадження програми занять на основі використання спортивних ігор, мало більш позитивний вплив у студенток експериментальної групи порівняно зі студентками контрольної групи (табл. 2).

Таблиця 2.

Порівняльна характеристика показників рівня соматичного здоров'я студенток в ході педагогічного дослідження

Група	Час проведення	Масовий індекс	Життєвий індекс	Силовий індекс	Індекс Робінсона	Індекс Руф'є	ІСЗ	Рівень СЗ
К (n=23)	До	-0,65 ± 0,18	1,55 ± 0,18	2,05 ± 0,38	1,3 ± 0,13	-0,2 ± 0,34	4,05 ± 0,18	нижче середнього
	Після	-0,55 ± 0,17	1,7 ± 0,22	2,1 ± 0,38	1,3 ± 0,13	-0,2 ± 0,34	4,35 ± 0,27	нижче середнього
	ткрит	1,000	1,143	1,000	0,00	0,00	1,552	<i>темп</i> (<i>a</i> =0,05) = 2,09
	Зміни у %	18,18%	8,82%	2,38%	0,00%	0,00 %	7,41%	
Е (n=23)	До	-0,68 ± 0,17	1,47 ± 0,28	0,68 ± 0,4	1,37 ± 0,11	1,05 ± 0,4	3,89 ± 0,2	нижче середнього
	Після	-0,21 ± 0,18	2,05 ± 0,3	1,89 ± 0,33	1,37 ± 0,11	1,05 ± 0,4	6,16 ± 0,37	середній
	ткрит	3,375	4,158	4,463	0,00	0,00	5,245	<i>темп</i> (<i>a</i> =0,05) = 2,1
	Зміни у %	30,88%	28,29%	64,02%	0,00%	0,00 %	36,85 %	

Виявлено, що показники рівня соматичного здоров'я студенток контрольної групи не мали значних змін, та відповідали рівню нижче середнього ($p < 0,05$). На початку формувального експерименту (лютий 2018 року) індекс соматичного здоров'я студенток КГ дорівнював $4,05 \pm 0,18$ бали.

В кінці основного дослідження (жовтень 2018 року) індекс соматичного здоров'я студенток КГ склав $4,35 \pm 0,27$ бали. Відсоткова різниця покращень за окремими значеннями показників рівня соматичного здоров'я у студенток КГ мала незначні зміни порівняно зі студентками експериментальної групи ($p > 0,05$) і становила близько 7,41 %.

Рівень соматичного здоров'я студенток експериментальної групи мав кращі показники і вірогідно підвищився ($p < 0,05$) на відміну від показників студенток контрольної групи, які займалися за розробленою програмою.

Так, у експериментальній групі студенток індекс соматичного здоров'я на початку експерименту становив $3,89 \pm 0,2$ бали, а в кінці – $6,16 \pm 0,37$ бали.

Аналіз показників життєвого індексу (ЖІ) на початку експерименту

показавщо: у студенток ЕГ (n=23) індекс становив $1,47 \pm 0,28$ балів. Після впроваджених експериментальних заходів показники у студенток ЕГ підвищилися на 28,29% та становлять $2,05 \pm 0,3$ бали.

Аналіз отриманих даних за індексом Руф'є виявив більш позитивні зміни у студенток експериментальної групи ($p < 0,05$). Тоді як у студенток контрольної групи значних змін ми не спостерігали ($p > 0,05$).

Дослідження індексу зросту-маси (масовий індекс), як важливого показника рівня соматичного здоров'я студенток, виявило статистично вірогідні зміни у студенток експериментальної групи ($p < 0,05$).

Як видно з таблиці 2, що до експерименту, середній показник масового індексу в ЕГ становив $-0,68 \pm 0,17$ бали, наприкінці експерименту зріс до показника $-0,21 \pm 0,18$ бали, покращення у відсотках відбулося на 30,88%. Покращення показників масового індексу відбулося за рахунок нормалізації маси тіла у студенток експериментальної групи. Масовий індекс студенток контрольної групи в кінці нашого дослідження також мала позитивні зміни (18,18 %), але порівняно зі студентками експериментальної групи вони були незначні ($p > 0,05$).

Результати показника силового індексу виявили статистично вірогідні зміни у студенток експериментальної групи ($p < 0,001$). Даний показник збільшився на 64,02%. Контрольна група студенток, у відсотковому відношенні, показала менш значне покращення – 2,38% ($p > 0,05$).

Проаналізовані нами показники індексу Робінсона у студенток експериментальної (n=23) та контрольної (n=23) групи на початку дослідження виявили, щоданий показник не мав значної різниці у студенток обох груп. В кінці педагогічного експерименту показник індексу Робінсона підвищився в експериментальній групі студенток на 9,7 % і становив $1,37 \pm 0,11$ балів ($p < 0,05$).

Показники у студенток контрольної групи залишилися з незначними змінами ($p > 0,05$). До початку експерименту показники індексу Робінсона становили $1,30 \pm 0,13$ балів, а в кінці експерименту показники не мали значних

змін.

Таким чином, отримані нами результати дослідження рівня соматичного здоров'я студенток свідчать про високу ефективність запропонованих методичних заходів.

Аналізуючи результати показників рівня сформованості рухових здібностей студенток, нами було з'ясовано, що відповідно до їх оцінки показники обох досліджуваних груп до початку педагогічного експерименту відповідають низькому рівню. Контрольна та експериментальна групи студенток, були сформовані таким чином, що за рівнем фізичної підготовленості вони не мали вірогідної різниці.

Рівень сформованості рухових здібностей та фізичних якостей визначався за наступними тестами:

- тест на визначення рівня розвитку швидкості у вправі «Біг 100 м»;
- «човниковий біг 10x5 м» на визначення рівня розвитку витривалості;
- тест на визначення рівня розвитку силових здібностей (згинання й розгинання рук в упорі лежачи);
- тест для оцінювання здібності до гнучкості (нахил вперед з положення сидячи);
- тест з метою оцінювання швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця).

У обраному нами виді тестів ми керувалися загальними положеннями, опублікованими у працях провідних фахівців.¹¹

Аналіз результатів показників рівня сформованості рухових якостей представлений в таблиці 3.

Таблиця 3.

Результати тестування рівня розвитку рухових якостей студенток до та після експерименту

Тести	Група	N	До експерименту	V (%)	Після експерименту	V (%)	Приріст (%)	P
-------	-------	---	-----------------	-------	--------------------	-------	-------------	---

¹¹Круцевич, Т. Ю. Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

Біг 100м	К	23	16,25 ± 1,52	9,34	15,6 ± 1,43	9,16	4,17	> 0,05
	Е	23	17,32 ± 1,42	8,18	15,47 ± 1,35	8,72	11,9	< 0,001
Нахил Тулуба вперед, см	К	23	13,92 ± 1,13	8,13	15,01 ± 1,15	7,66	7,83	< 0,001
	Е	23	14,42 ± 1,54	10,68	16,15 ± 1,9	11,77	12,01	< 0,001
Стрибок у довжину з місця, см	К	23	168,76± 16,35	9,69	169,57± 16,21	9,56	0,48	< 0,001
	Е	23	171,23± 16,51	9,64	173,98± 16,89	9,71	1,61	< 0,001
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи раз	К	23	19,35 ± 1,79	9,23	19,85 ± 1,87	9,43	2,58	< 0,001
	Е	23	18,79 ± 1,23	6,54	20,58 ± 1,54	7,48	9,52	< 0,001
Підйом тулуба в сід з положення лежачираз	К	23	16,15 ± 1,95	12,1	16,55 ± 2,37	14,34	2,48	< 0,05
	Е	23	16,42 ± 1,74	10,61	18,26 ± 1,59	8,72	11,22	< 0,001
Човниковий біг 10 х 5 м., сек	К	23	19,33 ± 1,28	6,6	19,18 ± 1,42	7,38	0,81	> 0,05
	Е	23	19,32 ± 1,06	5,49	18,64 ± 1,13	6,07	3,64	< 0,001

При виконанні тесту «Біг 100м», на етапі початкового тестування показники студенток, які виконують тест на високому рівні становили 9,34 % у КГ, у ЕГ – 8,18 %.

Після впровадження програми спостерігається позитивна динаміка у студенток ЕГ, ці показники становили 8,72 %, в контрольній групі студенток – 9,16 %.

Отже, в (ЕГ) приріст склав майже 11,9 %, натомість, у (КГ) – 4,17%.

При виконанні тесту «Нахил тулуба вперед» ми спостерігаємо зміни які відбулися у студенток експериментальної та контрольної груп. Приріст у показниках склав 7,83% в контрольній групі і 12,01% – в експериментальній групі.

Порівнюючи показники початкового тестування «Згинання і розгинання рук» з результатами тестів на заключному етапі дослідження, ми виявили, що жодна студентка як у ЕГ так у КГ не залишилась на низькому рівні, а покращила свої результати. Показники у студенток контрольної групи мали незначні зміни, порівняно зі студентками експериментальної групи ($p < 0,001$).

Результати тестування «Вибухової сили» виявили позитивні зміни у студенток ЕГ ($p < 0,001$). На початку педагогічного дослідження кількість

студенток, які виконують тест на середньому рівні, в експериментальній групі становила 47,4%.

Повторне тестування виявило зменшення кількості студенток з середнім рівнем на 10,6%, за рахунок цих змін збільшилась кількість студенток з показником вище середнього і становить 10,5%, показники студенток контрольної групи також мали позитивні зміни, але лише на 5%

На початку нашого дослідження студентки експериментальної групи мали показники тесту «Човниковий біг 5x10 м», які відповідають низькому рівню у кількості 5,3%. Результати контрольної групи за даним видом тесту мали 5% за результатом який відповідає низькому рівню, згідно перцентильної оціночної шкали.

Після впровадження розроблених експериментальних заходів нами зафіксовано статистично достовірне покращення показників у експериментальній групі студенток на 3,64%.

В тесті «Підйом тулуба в сід», у студенток експериментальної групи ми виявили позитивну динаміку на різних рівнях виконання. Зменшився відсоток студенток ЕГ які виконували тест на низькому та нижче середнього рівнях, і збільшився відсоток тих хто виконує тест на рівні середньому та вище середнього ($p < 0,001$).

У контрольній групі студенток 5% мають показники, що відповідають низькому рівню, та 10%, які відповідають рівню нижче середнього.

Аналіз отриманих результатів виявив тенденцію що до збільшення кількості студенток як експериментальної так і контрольної груп, які виконували тест «Підйом тулуба в сід» на високому рівні.

У студенток експериментальної групи покращення відбулося на 11,22%, у студенток контрольної групи на 2,48% ($p < 0,05$).

Підсумкова оцінка отриманих результатів дослідження фізичної підготовленості студенток дозволяє зробити висновок про ефективність застосування програм для розвитку рухових якостей в процесі секційних занять студенток.

Висновки. Аналіз сучасної наукової літератури виявив, що існуюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти не забезпечує усвідомлену активну рухову діяльність студенток, цілеспрямовану й відповідну їх індивідуальним особливостям. Основною її суперечністю є недостатність теоретичної розробленості, слабка матеріальна база, низький рівень вмотивованості студентської молоді до занять фізичними вправами, що знижує можливості існуючої системи фізичного виховання та професійно прикладної фізичної підготовки впливати на зміцнення здоров'я студентської молоді, як майбутнього нашої країни.

Результати соціологічного дослідження дозволили з'ясувати мотиви та пріоритети студенток до занять фізичними вправами. Отримані данні анкетування стали підґрунтям для подальшої розробки програми занять з використанням засобів спортивних ігор для розвитку рухових якостей студенток.

Порівняльний експеримент, спрямований на визначення ефективності занять за розробленою нами програмою дозволив виявити позитивний достовірний приріст практично за всіма досліджуваними показниками у студенток експериментальної групи. Нами встановлено, що програма занять з використанням спортивних ігор мала найбільший вплив на показники функціонального стану хребта (сила і витривалість м'язів, рухливість суглобів), на дихальну систему і на психофізіологічні показники студенток.

Аналіз отриманих результатів дослідження розвитку рухових якостей студенток дозволяє зробити висновок про ефективність застосування програми занять із використанням спортивних ігор в позанавчальному процесі закладів вищої освіти, що виявляється в покращення досліджуваних показників.

Після впровадження педагогічного експерименту нами були відмічені статистично-вірогідні зміни у студенток експериментальної групи на 11,22%, ($p < 0,01$), порівняно з контрольною групою, де приріст склав 2,48% ($p < 0,05$).

Отримані результати потребують подальшого теоретичного та експериментального дослідження з цього питання.

Анотація. Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є актуальним питанням умов сьогодення. Умови навчання у закладах вищої освіти висувають завищені вимоги які спричиняють погіршення здоров'я студенток. Останні наукові дослідження свідчать, що активні заняття фізичними вправами та спортом відіграють активну роль у відновленні та покращенні здоров'я.

Для стимулювання зацікавленості студенток до занять різними видами фізичної активності необхідно використовувати сучасні методики та технології, які спрямовані на формування інтересу до занять фізичними вправами.

В статті представлені результати дослідження розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор в процесі неформальної фізкультурної освіти.

Результати дослідження показують ефективність застосування програми розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти. Після проведення педагогічного експерименту були відмічені статистично-вірогідні зміни у студенток експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Экспресс-оценка уровня физического развития // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С.27-29.
2. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навчальний посібник. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
3. Грибан Г.П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2014. Вип. 118, Т. III. С. 97-101.
3. Захаріна, Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (автореф. дис. кандидата наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02). Київ, 2008. 27с.
4. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*. № 3 (30) березень, 2016 С. 611-615.
5. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання К., 2011. 16 с.
6. Кашуба В. О., Денисова Л. В., Усиченко В. В. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики: навч. посібник МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2015. 212 с.
7. Кляп М. Інноваційні методи навчання у ВНЗ як інструмент інтернаціоналізації вищої освіти України. *Вища освіта України*, 2015. № 4. С. 45-53.
8. Куртова Г. Ю. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – № 4. – С. 100-111.
9. Круцевич, Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
10. Лянной М. О. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко,

В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал – Суми: 2019., № 4 (88). – С. 280-289.

11. Матлаш В.А. Динаміка показників психологічної підготовки студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів / В. А.Матлаш, П. Ф. Рибалко, С. М. Харченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – (Серія: Педагогічні науки).

12. Матлаш В. А. Вдосконалення техніко-тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу / Матлаш В. А., Харченко Р.М., Рибалко П. Ф. // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017

13. Мартинюк О. Печена В., Кравченко К. Аналіз різноманітних методик оцінки рівня фізичного здоров'я студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. /Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич.Вінниця: Платер, 2014.№1. С. 183-189.

14. Петренко О. Вивчення ставлення студенток економічних спеціальностей до занять з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2014. Т.2. С. 98-101.

15. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1– Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 392-394.

16. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко.

Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.

17. Рибалко П.Ф. Рівень групової згуртованості спортивно – ігрових студентських команд аграрного університету / П.Ф. Рибалко, І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.

18. Рибалко П.Ф. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу / П.Ф. Рибалко, С.М. Харченко, В.А. Матлаш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – С. 212-215.

19. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 217-221.

20.Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально – виховного процесу*. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет” (ДДПУ). № 4 (96) 2019. С. 66-77.

21.Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр.Луцьк, 2011. № 3. С. 79-82.

22. Сабіров, О. Здоров'я студента як національно-культурна цінність в освітньому євроінтеграційному просторі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2016. С.16

23. Самохвалова І. Ю. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2018. – Вип. 151(1). – С. 133-136.

24. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. – 2019. – № 5. – С. 183-195.

25. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою/ О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. – Суми: 2019. – № 6 (90). – С. 343-352.

Information about author:

Rybalko Petro – Ph.D. in Pedagogic Sciences, associate professor. Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture.

Sumy Makarenko State Pedagogical University, Sumy, Ukraine.

Sumy, str. Romenskaya 87

Samokhvalova Iryna – PhD student of the Department of Theory and Methods of Physical Education Sumy Makarenko State Pedagogical University, Sumy, Ukraine. Sumy, str. Romenskaya 87

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS BY MEANS OF SPORTS GAMES IN THE PROCESS OF SECTION LESSONS