

Андрій Коломієць

Сумській національний аграрний університет, старший викладач
ORCID 0000- 0002-7645- 5728

Ольга Гончаренко

Сумській державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
старший викладач кафедри ТМС
ORCID -0000 0001-9972-6781

Владислава Ганчева

Інститут модернізації змісту освіти МОНУ
ORCIDID 0000-0003-0820-4430

Світлана Гудим

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCIDID 0000-0002-9124-8252

Микола Гудим

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCIDID 0000-0002-9732-6393

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ

Ціллю даної статті є розробка та впровадження науково-обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку студентів-першокурсників ЗВО. Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання запропонованих організаційно-методичних умов проведення самостійних занять фізичними вправами за всіма тестами забезпечило досягнення найвищих нормативів фізичної підготовленості.

Ключові слова: студенти – першокурсники, самостійні заняття, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні вправи.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливе значення набуває вдосконалення системи освіти і формування здорового способу життя студентів-першокурсників [1, 4, 6].

Період студентства - це час бурхливого розквіту фізичних і інтелектуальних здібностей, формування тілесної краси і рухової досконалості.

Це період значних змін фізичних, психічних і соціальних аспектів поведінки, способу життя.

Вивчення проблем формування фізичної активності студентів – першокурсників з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне із важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти молодого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає в себе такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієну, звичне харчування, шкідливі звички і фізичну активність[2, 7, 9].

Спрямованість фізкультурної освіти особистості визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потреб, мотивацій, базових і спеціальних знань, життєдіяльності в цілому.

Сьогодні в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я студентської молоді. Основною причиною цього є слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань. У системі фізичної підготовки сучасної молоді фізичне виховання є важливим засобом формування у неї здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я[5, 7, 8].

Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей студентів-першокурсників, розглянута проблема ще далека від свого вирішення, а рівень фізичної підготовленості цієї групи молоді залишає бажати кращого. Існує факт значного погіршення стану здоров'я сучасної молоді, що являється результатом малоефективного фізичного виховання, низьким рівнем фізичної активності. При цьому фахівці вказують, що юнацький вік є надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на функціональний розвиток та рухову підготовленість[1, 3, 6, 8, 9].

Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності студентів-першокурсників. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У ряді досліджень [1, 3, 4, 6, 8, 9] доведено, що фізично активним студентам властиве гармонійне поєднання різнобічної діяльності, вони більш соціалізовані. У них вища потреба в суспільно-активній діяльності, більш виражена потреба у регулярній культурній самоосвіті, та у самостійних занять фізичними вправами, що приводить до збільшення рухової активності, покращується функціональний розвиток та рухова підготовленість.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні науково-методичних підходів щодо організації самостійних занять фізичними вправами студентів-першокурсників.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити ряд **завдань**, серед яких:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з досліджуваної проблеми.
2. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та обсягу активності юнаків 17 – 18 років.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-методичні умови проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами-першокурсниками.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень виявлення основних якостей: сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, стрибок у довжину), силової витривалості (кут у висі), швидко-силової витривалості (присідання за 30 с), гнучкості (нахил в положенні сидячи), швидкості (біг 30 м), швидко-силових якостей (біг на місці за 15 с).

Отримані дані показують, що групи є більш однорідними за показниками у тестах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, присідання за 30 с, біг на місці за 15 с.

Значне розсіювання показників спостерігається у таких тестах, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи (V до 128,5%), кут у висі

(V до 130,2%), нахил сидячи (V до 296,4%).

При порівнянні показників у тестах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, біг на місці за 15 с, згинання рук в упорі лежачи, відзначено, що результати мають тенденцію до покращення в обох групах.

Необхідно відзначити, що юнаки даних вікових груп мають високі показники ($p < 0,05$) у тестах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання за 30с, кут у висі, біг на місці 15с.

Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав, що найменш розвиненими є такі якості, як сила м'язів черевного пресу, гнучкість, сила м'язів рук.

Бальна оцінка фізичної підготовленості обстежуваних проводилася за Державними тестами України. При виконанні тесту «кут у висі» значна кількість дітей мають незадовільні оцінки (оцінювані на «1» та «2» бали). Так, у юнаків 17 років ця кількість складає 63,6%, 18 років – 54,5. У тесті «нахил сидячи» відсоткове співвідношення, які мають низький бал, так: 70,1%, 75% (відповідно 17,18 років).

У тесті «біг 30 м» результат середній та вище середнього рівня показники. Так, 69,2% - 17 років і 72,4% 18 років мають оцінку «задовільно» та «добре».

Жоден зі студентів не має високого рівня розвитку швидкісних якостей. Результати тесту "згинання і розгинання рук в упорі лежачи" свідчать, що процент 17 років, які отримали незадовільний бал, є досить високим і складає 64,9%. Студенти 18 років переважно мають оцінку "задовільно" та "добре" (42,3 та 44,8%).

Необхідно також відзначити, що найбільшу кількість позитивних оцінок (оцінюваних на „4" та „5" балів) виявлено у тесті "присідання за 30с" (76,92%, 78,62% відповідно 17,18 років).

На підставі одержаних результатів можна стверджувати, що студенти 17 років мають нижчі показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості в порівнянні з показниками студентів 18 років. Тому, на

нашу думку, найбільшу увагу необхідно приділити фізичному стану юнаків 17 років. Саме для юнаків цього віку, за нашими даними, необхідно втілення додаткових оздоровчих заходів. Результати дослідження показують необхідність більш поглибленого обсягу рухової активності для наукового обґрунтування системи самостійних занять в режимі дня.

Обговорення результатів дослідження. Дані проведеного експерименту показали, що більшість студентів - першокурсників мають низький рівень фізичного розвитку.

Аналіз показників фізичної підготовленості свідчить про низький рівень розвитку основних рухових якостей, таких як гнучкість, сили м'язів тулуба і рук. Це дає підставу для цілеспрямованого підбору фізичних вправ з метою їх розвитку.

Для перевірки представлених організаційно-методичних умов проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами - першокурсниками був проведений педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках фізичного стану студентів-першокурсників під впливом розроблених організаційно-методичних умов. У експерименті взяли участь студенти – першокурсники Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (природничо-географічний факультет), та студенти Сумського національного аграрного університету (агрономічні спеціальності). З них було скомплектовано дві групи: основна та контрольна. За показниками розвитку фізичної підготовленості та фізичного розвитку члени груп були практично рівноцінними.

В експериментальній групі щоденні самостійні заняття включали комплекси з 20 вправ, які викладачі фізичного виховання розробили згідно зі змістом державної програми.

Морфо-функціональні показники оцінювались за загальноприйнятими методиками, показники фізичної підготовленості обстежуваних – за

Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості, та за методикою Т. Ю. Круцевич [3].

Вихідні морфофункціональні показники фізичної підготовленості досліджуваних (основної та контрольної груп) наведені у таблиці 1

Таблиця 1

Статистичні значення морфофункціональних показників досліджуваних груп до експерименту

Показники	Основна група 40 юнаків			Контрольна група 36 юнаків		
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m
Довжина тіла, см	166,72	5,35	1,01	168,01	5,35	1,23
Маса тіла, кг	59,80	3,85	0,612	61,35	5,86	1,22
Окружність грудної клітки, см	82,93	4,0	0,76	84,43	4,84	1,01
Індекс Кетле, г/см	214,1	23,63	4,47	216,1	36,61	7,63
ЖЄЛ, мл	3445,1	90,31	17,1	3478,1	96,79	20,18
Динамометрія, кг	30,02	1,1	0,1	31,11	0,92	0,19
ЧСС, уд/хв	65,03	1,62	0,31	67,33	1,38	0,29
АТ сист., мм ртст	123,02	6,98	1,32	126,55	7,45	1,55
АТ діаст., мм.ртст	75,55	5,01	0,95	78,02	3,85	0,8

Матеріали досліджуваних показали, що за морфофункціональними показниками та показниками фізичного розвитку студенти основної та контрольної груп не виявлено статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) (табл. 1, 2).

Таблиця 2

Статистичні значення показників фізичної підготовленості досліджуваних груп до експерименту

Тести	Основна група 40 юнаків			Контрольна група 36 юнаків		
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m
Біг 30 м, с	6,15	0,65	0,12	6,26	0,81	0,17
Згинання і розгинання рук, р	24,5	5,47	1,03	27,4	5,52	1,15
Стрибок у довжину з місця, см	208,43	24,47	4,62	212,2	18,67	3,84
Кут у висі, с	12,2	3,83	0,72	15,4	3,36	0,7
Присідання за 30 с, р	38,11	2,2	0,42	37,44	2,86	0,6
Біг на місці за 15 с, р	37,16	3,96	0,75	36,0	4,77	0,95
Нахил сидячи, см	-3,18	10,3	1,95	-1,67	8,39	1,74

Так, результати у контрольних вправах на силу (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кут у висі) складають у основній та контрольній групах відповідно $24,5 \pm 1,03$ разів та $27,4 \pm 1,15$ разів; $12,2 \pm 0,72$ та $15,4 \pm$

0,7с ($p > 0,05$). Також невірогідними є відмінності у результатах рухових тестів на гнучкість, швидкість та швидко-силові якості. Виняток становлять лише показники у тесті «стрибок у довжину з місця». Результати тесту «стрибок у довжину з місця» у основної групи є дещо нижчим, ніж у юнаків контрольної ($208,43 \pm 4,6$ см та $212,2 \pm 3,8$ см), однак незначно ($p > 0,05$).

Таким чином, основна та контрольна групи є однорідними за складом. Це дає право вважати, що суттєві зміни мають відбутися лише за рахунок запропонованих організаційно-методичних умов проведення самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників показав, що в основній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни порівняно з показниками контрольної групи, а саме у таких тестах: кут у висі, присідання за 30 сек, біг на місці за 15 с, нахил сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця. Проте виявлені різні величини приросту показників розвитку фізичних якостей (див.табл. 3).

Таблиця 3

Значення показників фізичної підготовленості досліджуваних груп після експерименту

Тести	Основна група 40 юнаків			Контрольна група 36 юнаків		
	\bar{X}	S	m	\bar{X}	S	m
Біг 30 м, с	6,09	0,65	0,12	6,16	0,81	0,17
Згинання і розгинання рук, р	36,3	4,47	1,03	28,4	5,22	1,15
Стрибок у довжину з місця, см	208,43	24,47	4,62	212,2	18,67	3,84
Кут у висі, с	18,9	3,82	0,72	16,24	3,44	0,7
Присідання за 30 с, р	42,77	2,2	0,42	42,04	2,86	0,6
Біг на місці за 15 с, р	41,26	3,74	0,75	36,54	4,77	0,95
Нахил сидячи, см	5,48	9,3	1,95	-1,07	8,39	1,74

За даними матеріалів дослідження було виявлено, що в основній та контрольній групах найбільші зміни відбулися у розвитку таких фізичних якостей, як сила м'язів рук і тулуба, гнучкість.

Найбільший приріст в основній групі спостерігається у тестах: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» відповідно на 11,8 разів, «кут у висі» - на 2,5 с, що складає 91,9%, «нахил в положенні сидячи» - 9,4 см. Виражені темпи приросту спостерігалися у показниках «біг на місці за 15 с» - на 4,8 рази, що складає 16,3% відповідно, «присідання за 30 с» - на 4,2, що складає 14%.

Було визначено незначні величини приросту результатів тестування фізичної підготовленості юнаків 17 років основної групи, які збільшилися відповідно на 0,33с, що складає 4,97%.

У контрольній групі величини приросту результатів тестування фізичної підготовленості юнаків 17 років були значно нижчими.

Найбільші величини приросту результатів було показано в тестах «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», відповідно на 3,14 рази, «кут у висі» - на 0,96 с, що складає 35,03% відповідно, «нахил сидячи» - на 1,8 см.

Таким чином, кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що у розвитку фізичних якостей юнаків 17 років відбулися позитивні зміни.

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними по досліджуваним показникам, то в кінці експерименту за показниками фізичної підготовленості юнаки-першокурсники основної групи випередили своїх однолітків з контрольної групи практично за всіма показниками. Виняток становлять показники у тестах «біг 30 м» та «присідання за 30 с».

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики майже за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого рівня фізичної підготовленості.

Після експерименту спостерігається тенденція зменшення в основній і в контрольній групах кількості студентів, які мають незадовільні оцінки.

У тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» кількість незадовільних оцінок в основній групі до експерименту складала 62,2%. Після експерименту – 56,5%.

У тесті «нахил в положенні сидячи» в основній групі на початку дослідження незадовільні оцінки мали 75,0% хлопців. Після – 50,0%; у контрольній групі до експерименту – 86,9%, після – 82,6% відповідно.

Водночас спостерігається тенденція до збільшення кількості позитивних оцінок після експерименту. Ці зміни значною мірою виражені в основній групі порівняно з показниками контрольної групи.

Найбільші зміни виявлено у тестах як «стрибок у довжину з місця», «кут у висі», «біг на місці за 30 с», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «нахил в положенні сидячи».

У тесті «стрибок у довжину з місця» в основній групі відсоток позитивних оцінок збільшився з 35,7% до 53,6%. У контрольній групі ці показники збільшилися – з 39,1% до 60,9%.

У тесті «кут у висі» в основній групі до експерименту 25,0% мали позитивні оцінки, після експерименту – 75,0%. У контрольній групі до експерименту 30,4% мали позитивні оцінки, після експерименту – 34,8%.

У тесті «біг на місці за 15 с» кількість позитивних оцінок в основній групі до експерименту складала 60,7%, після – 96,4% відповідно.

В основній групі процент, які одержали позитивні оцінки у тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», збільшилась з 17,9% до 21,4%; у контрольній групі – з 30,4% до 43% відповідно.

У тесті «нахил в положенні сидячи» в основній групі до експерименту 14,3% мали позитивні оцінки, після експерименту – 35,7% відповідно. У контрольній групі до експерименту 13,1% мали позитивні оцінки, після експерименту збільшення з позитивними оцінками не відзначилось.

Висновки та перспективиподальшихнауковихрозвідок. Для визначення динаміки приросту показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників основної групи ми проводили систематичне тестування через кожні три тижні, тобто після виконання кожного комплексу вправ. Для цього ми використовували такі тести: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «нахил в положенні сидячи», «піднімання тулуба в сід за 1

хв», «стрибок у довжину з місця», «кидання м'яча об стіну та ловіння за 30 с».

Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в основній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидко-силові, координаційні, сила м'язів рук та тулуба та гнучкість. Ці якості значною мірою розвиваються під час самостійних занять фізичними вправами.

Тому можна стверджувати, що запропонована система самостійних знань є ефективною і може рекомендуватися як один із варіантів збільшення рухової активності і розвитку фізичної підготовленості юнаків-першокурсників.

Треба відзначити, що після експерименту відбулося зменшення кількості часу, який студенти витрачали на базовий, сидячий та середній рівні рухової активності. Водночас відбулося збільшення часу, що витрачався на високому рівні рухової активності протягом дня. До експерименту студенти знаходились на високому рівні в середньому лише 15 хвилин, а після експерименту – 55 хвилин, тобто 3,7% доби. За даними хронометражу діяльності досліджувані самостійно займались фізичними вправами в середньому 20-30 хвилин на день. Також студенти стали віддавати перевагу рухливим іграм на прогулянках. На нашу думку, втілення системи самостійних занять фізичними вправами позитивно відбилося на режимі рухової активності студентів-першокурсників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11 класів: Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – Львів, 2004. – 23с.

2. 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.

3. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

4. 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.

5. 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.

6. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93), - С. 235 - 245

7. Рибалко П. Ф., Самохвалова І.Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern research in psychology and pedagogy: Collectivemonograph.* Riga :Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. 428р. С 333-352

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

9. 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. 174 - 185.

