

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Павелько О. М.

*аспірантка кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Свасьєв А. В.

*завідувач, професор кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні умови життя нашої країни характеризуються дуже значними змінами у соціально-економічній та політичній ситуації, що пов'язане з минулими роками світової пандемії на COVID-19 та військовим станом, який триває й у теперішній час [1, с. 15; 5, с. 83; 8, с. 91].

Цілком природно, що викладені вище несприятливі чинники досить негативно вплинули на систему організації навчального процесу у багатьох вишах України, особливо тих, які розташовані у прифронтовій зоні. Вже більше чотирьох років в цих закладах впроваджений навчальний процес у режимі он-лайн без безпосередньої присутності студентів та студенток у навчальних аудиторіях, лабораторіях, спортивних залах тощо. На думку багатьох фахівців особливо несприятливим є вплив навчальних занять у дистанційному форматі на дисципліні практичного блоку, зокрема, фізичного виховання [2, с. 20; 3, с. 101; 4, с. 192].

З урахуванням сучасних складних умов життя та з метою збереження та при можливості підвищення ефективності занять з фізичного виховання для студентської молоді зараз активно розробляються різноманітні програми дистанційних занять з фізичного виховання для студентів та студенток закладів вищої освіти з використанням найбільш доступних та привабливих для них видів фізичних вправ, наприклад, різних видів фітнесу для студенток-дівчат [3, с. 99; 7, с. 177; 8, с. 95].

Актуальність та безсумнівна практична значущість окресленої проблеми були передумовами для проведення справжнього дослідження, метою якого стало експериментальне обґрунтування ефективності авторської програми дистанційних занять з фізичного виховання студенток 17–19 років закладу вищої освіти для підвищення рівня їх фізичного стану.

В рамках педагогічного експерименту нами було проведено вивчення змін у фізичному стані 59 студенток Запорізького національного університету віком 17–19 років під впливом різних програм дистанційних занять з фізичного виховання. Дівчата контрольної групи (28 студенток) займалися за програмою дистанційних занять, яка використовувалася нами у попередньому навчальному році та потребувала деякої корекції, тоді як студентки експериментальної групи (31 дівчина) займалися за модифікованою програмою. Відмінності між вказаними програмами були у наступному: в експериментальній програмі був збільшений обсяг годин на розвиток витривалості та аеробних можливостей у першому модулі на 25%, у другому та третьому – на 20% та на 15% – у четвертому модулі за рахунок зменшення годин на розвиток координаційних здібностей. З метою покращення силових здібностей студенток було запропоновано на 10%, 7% та 5% збільшити обсяг навантажень силової спрямованості відповідно у першому, другому-третьому та четвертому модулях, але зменшити кількість годин для розвитку гнучкості.

Для кожної зміни в обсязі годин враховували результати експертної оцінки досвідчених викладачів з фізичного виховання вищів м. Запоріжжя та додатково розраховували відповідні коефіцієнти конкордації.

Для оцінки фізичного стану студенток контрольної та експериментальної груп визначали наступні інтегральні показники:

- рівень фізичної підготовленості (РФП, бали) як інтегральний показник результатів в традиційних тестах на визначення фізичної роботоздатності, аеробної продуктивності, силових та координаційних здібностей, рівня розвитку гнучкості та сили м'язів спини та пресу;

- рівень функціонального стану серцево-судинної системи (РФСсс, бали) як інтегральний показник бальної оцінки за величини частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), систолічного (СОК) та хвилинного (ХОК) об'ємів крові, серцевого індексу (СІ), коефіцієнту економічності кровообігу (КЕК), загального периферичного опору судин (ЗПОС), індексу Робінсону. Окремі показники визначали за допомогою комп'ютерної програми «ШВСМ-інтеграл» [6, с. 165–168];

- рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання (РФСзд, бали) як інтегральний показник бальної оцінки за величини життєвої ємності легень (ЖЄЛ, мл), часу затримки дихання на вдоху (Твд) та видиху (Твид), індексів гіпоксії та Скібінського. Окремі показники визначали за допомогою комп'ютерної програми «ШВСМ-інтеграл» [6, с. 169–172];

- рівень фізичного здоров'я (РФЗ, бали) за допомогою комп'ютерної програми «Оберіг» [6, с. 177–181];

- рівень фізичного стану (РФізС, бали) як інтегральний показник бальної оцінки за РФП, РФСсс, РФСзд та РФЗ.

За результатами тестування розраховували загальний рівень фізичної підготовленості (РФП, бали) студенток, які взяли участь в експерименті.

Всі отримані в ході дослідження дані були оброблені за допомогою пакетів статистичних програм «STATISTIKA 7.0» та EXCEL.

Результати проведеного дослідження свідчили про наступне (табл. 1).

Таблиця 1

Величини показників фізичного стану студенток 17–19 років контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп на початку та наприкінці дослідження ($\bar{x} \pm S$)

Показники	КГ (n=28)		ЕГ (n=31)	
	До	Після	До	Після
РФП, бали	48,42±2,11	53,49±2,07	47,64±2,35	60,35±1,98*** ^{ooo}
РФСсс, бали	58,51±2,14	62,69±2,14	55,65±1,72	75,42±2,40*** ^{ooo}
РФСзд, бали	55,91±3,12	60,99±3,12	56,75±2,13	81,93±3,11*** ^{ooo}
РФЗ, бали	38,93±2,83	44,58±2,83	42,27±1,72	68,70±3,20*** ^{ooo}
РФізС, бали	50,79±2,44	55,49±2,75	50,63±2,17	71,68±2,73*** ^{ooo}

Примітка: * – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$ в порівнянні з контрольною групою; ^{ooo} – $p < 0,001$ в порівнянні з початком дослідження.

На початку педагогічного експерименту для студенток контрольної та експериментальної груп були характерні практично однакові середні величини рівнів функціонального стану систем кровообігу та зовнішнього дихання, нижче за середні – рівні фізичної підготовленості та фізичного здоров'я та середні значення рівня фізичного стану. Можна було констатувати відносну «однорідність» дівчат контрольної та експериментальної груп, що має важливе значення для об'єктивної інтерпретації наступних матеріалів дослідження.

Аналіз результатів повторного обстеження студенток обох груп наприкінці експерименту дозволив встановити достовірну перевагу дівчат експериментальної групи, у яких були зареєстровані достовірно кращі ніж в контрольній групі студенток величини усіх вивчених інтегральних показників, зокрема рівня фізичного стану, величини якого становили відповідно 71,68±2,73 бали та 55,49±2,75 балів.

Слід зазначити також, що в експериментальній групі дівчат відмічалось достовірне покращення усіх вивчених параметрів к завершенню дослідження, тоді як в групі дівчат контрольної групи можна було говорити лише про тенденцію до покращення. Крім цього, в контрольній групі дівчат не спостерігалось якісних змін вказаних показників, тоді як у представниць експериментальної групи рівня фізичної підготовленості к завершенню дослідження розглядався вже як

середній, а рівні функціонального стану систем кровообігу, зовнішнього дихання, фізичного здоров'я та фізичного стану – як вище за середні.

У цілому матеріали проведеного дослідження свідчили про високу ефективність розробленої нами модифікованої програми дистанційних занять з фізичного виховання, використання якої серед студенток 17–19 років сприяло суттєвому покращенню їх фізичного стану та його окремих складових.

Література

1. Андрес А.С., Павлось Р.М., Король О.С., Безребельна О.П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт, 2021. Вип. 10(141). С. 11–15.

2. Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. (6(137)). С. 19–22.

3. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Іванов О.В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. Харків, 2020. №5(2). С. 98–103.

4. Лещенко Г.А., Захарова О.В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2021. (207). С. 189–194.

5. Ляшенко В., Підвальна О., Булейченко О. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 6(137). С. 82–85.

6. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъев А.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник (під грифом МОН України). Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 199 с.

7. Панчук І., Панчук А., Кашуба А., Ковальський В. Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. Інноватика у вихованні, 2021. Вип. 13 (21). С. 173–183.

8. Цибулько Л.Г., Глоба Г.В. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2021. 6(344) Ч. 2. С. 84–97.