



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

УДК 378.147:796-057.876

doi: 10.20998/2227-6890.2022.2.16

*І.І. ЄВТИФІЄВА, С.О. ГЛЯДЯ, А.С. ЄВТИФІЄВ, Ю.Г. ДОНЕЦЬ*

## ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ НТУ «ХПІ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті розглянуто впровадження в спосіб життя студентів самостійних фізичних вправ та доцільність їх виконання в умовах дистанційного навчання. Розкрито значення різноманітних форм самостійних занять в період навчання у навчальному закладі та їх позитивний вплив на фізичну підготовленість студентів. Набуті висновки можуть бути успішно використані для удосконалення навчально-виховного процесу. Фізичне виховання в НТУ «ХПІ» розглядається як засіб соціального становлення майбутнього фахівця, як процес активного вдосконалення індивідуальних, особистих та професійних якостей студентів, їх фізичного самовдосконалення.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, самостійність, підготовленість, вправи.

*І.І. YEVTYFIEVA, S.O. HLYADYA, A.S. YEVTYFIEV, Yu.G. DONETS*

## THE EFFECT OF INDEPENDENT ACTIVITIES WITH PHYSICAL EXERCISES ON THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF NTU "KhPI" IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION

The article examines the introduction of independent physical exercises into the lifestyle of students and the expediency of their implementation in the conditions of distance learning. The importance of various forms of independent classes during the period of study at the educational institution and their positive impact on the physical fitness of students is revealed. The obtained conclusions can be successfully used to improve the educational process. Physical education at NTU "KhPI" is considered as a means of social formation of a future specialist, as a process of active improvement of individual, personal and professional qualities of students, their physical self-improvement.

**Key words:** students, physical education, independent trainings, physical grounding, exercises.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання відіграє важливу роль не тільки у гармонійному розвитку особистості, але й у вирішенні виробничих, оздоровчих і загальнокультурних завдань, які стоять перед українською державою на шляху її подальшого розвитку. Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцний фундамент знань, але й надати можливість самостійно їх поповнювати в міру необхідності. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь молодими фахівцями можливе тільки за наявності високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки та продуктивності праці. Тому необхідною потребою завдань навчально-виховного процесу у сучасному ЗВО є забезпечення фізичного розвитку молоді, охорона та поліпшення її здоров'я [1].

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність. Фізичний розвиток організму кожної молодої людини може стати запорукою здоров'я й активного довголіття. Але, на жаль, за останній час рухова активність

студентів помітно зменшилася (її дефіцит складає приблизно 50-70 % необхідного для повноцінного фізичного розвитку), а це негативно впливає на їх стан здоров'я та рівень розумової працездатності. Це пов'язано, у першу чергу, з великим навантаженням теоретичних предметів і зменшенням занять з фізичного виховання у сітці навчальних годин.

Дані багатьох сучасних наукових досліджень доводять, що короточасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності. У наслідку цього зростає роль самостійних занять студентів фізичними вправами.

У зв'язку з наявністю кризи здоров'я студентської молоді, яка зменшує життєвий та професійний потенціал випускників вищих навчальних закладів, Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», наказом Міністерства освіти і науки України №757 від 14.11.2003 року визначено введення 4-х годин з фізичного виховання на тиждень протягом усього періоду навчання. Але в більшості ЗВО цього не

зроблено. Зараз на базі вищих закладів освіти працює багато спортивних секцій, але не кожен студент має час і бажання відвідувати їх через будь-які причини. Через це значно підвищується цінність самостійних занять фізичними вправами, головним завданням яких є:

- поліпшення здоров'я;
- збереження оптимального рівня життєдіяльності і працездатності організму;
- профілактика захворювань.

Відмінність цих занять полягає у суворій системі, у постановці завдань і добірці вправ, у необхідності дотримуватися режиму дня, що потребує певних знань з теорії і методики фізичного виховання [2; 3].

Ці знання студентам необхідно, насамперед, надати на заняттях з фізичного виховання, вони також можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, прослуховування і перегляду телевізійних спортивних передач, Інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги кваліфікованих спеціалістів на кафедрах фізичного виховання [4; 5].

Самостійні заняття фізичними вправами, якщо виконувати їх регулярно, відіграють велику роль в оптимізації функціонального стану студентів, збереженні їх здоров'я, забезпеченні високої працездатності фахівців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку провідних науковців Н. Амосова, А. Куца, М. Линця, Г. Андрієнко, А. Shereve, P. Lone та ін. фізичними вправами людина повинна займатися упродовж всього свого життя. Тільки різними повинні бути види, обсяг та інтенсивність вправ. Важливим фактором щодо реалізації цієї проблеми для кожної особи є фактор зацікавленості до регулярних занять фізичними вправами у різні періоди життя.

Дослідники вказують на важливість мотиваційної сфери студентів до активних занять фізичними вправами як в урочних заняттях, так і на дозвіллі. Вони наголошують на необхідності пошуку нових засобів рухової активності, так як застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє формуванню рухової культури.

Цікавою є думка Л. Лубишевої, яка зазначає, що ставлення студентів до рухової діяльності залежить від духовних якостей людини. Дослідник вважає, що студентський шлях до різної культури в наслідку її духовної діяльності починається з розширення уяви про фізичну культуру як частину загально людського досвіду.

**Мета статті** – виявити вплив самостійних занять фізичними вправами на стан фізичної підготовленості студентів НТУ «ХП».

**Вклад основного матеріалу.** Було сформовано контрольну групу студентів, які займалися за робочою навчальною програмою на заняттях з фізичного виховання, та експериментальну, члени якої додатково займалися самостійними фізичними вправами за запропонованою методикою.

У ході педагогічного експерименту студентам експериментальної групи було запропоновано тричі на тиждень протягом навчального року самостійно займатися спортивно-оздоровчою діяльністю. Види спорту визначалися з урахуванням уподобань студентів, висловлених в ході анкетування. Хлопці виявили бажання займатися футболом та силовою підготовкою, дівчата – оздоровчою гімнастикою, шейпінгом та загальною фізичною підготовкою. Кількість студентів у контрольній та експериментальній групах була однаковою, по 40 осіб (20 хлопців та 20 дівчат), незалежно від курсів і факультетів НТУ «ХП».

Для визначення фізичного стану здоров'я студентів використовувалися результати державного тестування: порівнювальний аналіз вхідного контролю (початок навчального року) та прийому державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості (кінець навчального року). На консультаційних заняттях студенти обох груп (за бажанням) мали можливість здобути теоретичні знання щодо методики та принципів організації занять фізичною культурою.

Методика організації самостійних занять експериментальної групи базувалася на оцінці початкового рівня фізичної підготовки, фізичному навантаженні (спочатку малої, потім середньої, потім великої інтенсивності) та на веденні щоденнику самоконтролю, в якому обов'язково відображалися дані про самопочуття, активність та настрої студентів. Усі заняття мали оздоровчо-тренувальний характер. Фізичне навантаження зростало постійно і поступово, що дозволило забезпечити високий тренувальний ефект занять будь-якими фізичними вправами і позитивно вплинуло на укріплення здоров'я тих, хто займався.

Поряд із фізичними вправами для зміцнення здоров'я використовувалися різноманітні оздоровчі засоби: сауна, масаж, дієта, аутотренінг, процедури загартовування та активний відпочинок.

Головним критерієм оцінювання правильності занять були хороше самопочуття та бажання займатися при постійному збільшенні фізичного навантаження на кожному черговому занятті.

Ефективність та безпека програм оздоровчого тренування залежить від правильності вибору вправ, ступеня індивідуалізації навантаження за їх інтенсивністю, тривалості занять та їх кількості на тиждень.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий доданок у формуванні здорового способу життя. Поряд із досконалістю організованих форм занять фізичною культурою, самостійні заняття фізичними вправами відіграють значну роль. Вони дозволяють збільшити загальний об'єм рухової діяльності, сприяють кращому виконанню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення та упроваджують фізичну культуру у побут студентів. У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань за

допомогою літературних джерел; виконання спеціальних вправ, спрямованих на усунення недоліків у фізичному розвитку; виховання певних фізичних якостей; розучування комплексів гігієнічної гімнастики і т. ін. Самостійні заняття можуть мати і тренувальний характер. У період екзаменаційних сесій і канікул за їх допомогою забезпечується неперервність занять фізичними вправами.

Існують об'єктивні та суб'єктивні фактори, які визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів до активної рухової діяльності. До них належать: стан здоров'я, технічний стан спортивної бази, особистість викладача, частота, тривалість та емоційність занять.

Методика побудови самостійних форм занять не може не залежати від рівня фізичної підготовки студентів, їх статевих, вікових, індивідуальних та інших особливостей, а також від зовнішніх факторів. Більше того, її специфіка зумовлена конкретною спрямованістю заняття і його місцем у загальному режимі дня студента [2].

До початку педагогічного експерименту переважна більшість студентів контрольної та експериментальної груп мала низький, нижчий за середній та середній рівні підготовки. Найменший відсоток склали студенти, які мали рівень підготовки вищий за середній. Із високим рівнем фізичної підготовки (за шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовки) студентів до початку та після закінчення педагогічного експерименту виявлено не було.

Після педагогічного експерименту з'ясувались позитивні зміни у показниках розподілу студентів за рівнем фізичної підготовки (РФП). Кількість студентів із вищим за середній РФП в експериментальній групі зросла на 33%, а у контрольній групі – зменшилась на 12%. Це свідчить про те, що студенти експериментальної групи покращили свій рівень здоров'я, чого не спостерігається у студентів контрольної групи. Студенти експериментальної групи, які мали нижчий за середній РФП, також його покращили свій рівень здоров'я. Їх кількість зменшилась на 47%. У контрольній групі аналогічні результати не спостерігались.

Певна кількість студентів обох груп із низьким РФП за час педагогічного експерименту значно його підвищила (в експериментальній групі на 40%, у контрольній на 13%). Це свідчить про покращення стану фізичного здоров'я студентів обох груп, але кращий вплив виявлено в експериментальній групі, студенти якої займалися самостійними вправами тричі на тиждень.

За анкетними даними, студенти експериментальної групи більш успішно склали екзаменаційну сесію та витрачали значно менше часу на підготовку до заліків та екзаменів, ніж студенти контрольної групи.

**Висновки.** Отримані результати експерименту свідчать про те, що самостійні заняття фізичними вправами суттєво покращують показники фізичної підготовки студентів, і при регулярних заняттях ліквідується розумове стомлення або перенапруження. Самостійні заняття повинні відрізнятися за структурою, обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, але мати єдину мету – досягнення оздоровчого ефекту, тобто збереження високого тону м'язів, опорно-рухливого апарату та серцево-судинної системи. При самостійних тренуваннях слід суворо дотримуватися принципів: свідомості та активності; доступності, поступовості та послідовності; систематичності. Самостійні заняття студентів фізичними вправами складають основу формування фізичної культури особистості студентів (фізичне самовиховання, саморозвиток, самореалізацію і т.ін.). Передбачається, що впровадження самостійних форм занять у спосіб життя студентів НТУ «ХПІ» в умовах дистанційного навчання покращить рівень фізичного стану студентів. Існує необхідність роботи викладачів фізичного виховання у напрямку формування мотивації і позитивного ставлення студентів НТУ «ХПІ» до самостійних занять фізичними вправами та усунення причин, які їм перешкоджають.

#### Список літератури

1. Субота Ю.В. (2007). *Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом* : практичний посібник. Випуск 1. К. : КНЕУ. 164 с.
2. Гринь О. (2004). Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Випуск 5. Редкол. : К.П. Козлова (голова) та ін. Вінниця : ДОВ «Вінниця». С. 56-61.
3. Канішевський С.М. (1999). *Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства* : Видання друге, стереотипне. К. : ІЗМН. 270 с.
4. *Фізичне виховання* : Навчальна програма для вищих навчальних закладів освіти України III – IV рівня акредитації. (2003). К. 32 с.
5. Павленко Я., Небесний В. (2004). Інформаційне забезпечення студентів для організації самостійних занять з фізичного виховання: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Випуск 5. Редкол.: К.П. Козлова (голова) та ін. Вінниця : ДОВ «Вінниця». С. 301-304.

#### References (transliterated)

1. Subota Yu.V. (2007). *Ozdorovchi rukhovi prohramy samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom* : praktychnyi posibnyk. Vypusk 1. K. : KNEU. 164 s.
2. Hryn O. (2004). Uiyavlennia pro zdorovia v strukturі zhytievvykh oriientatsii studentskoi molodi. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* : zb. nauk. pr. Vypusk 5. Redkol. : K.P. Kozlova (holova) ta in. Vinnytsia : DOV «Vinnytsia». S. 56-61.
3. Kanishevskiy S.M. (1999). *Naukovo-metodychni ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho samoudoskonalennia studentstva* : Vydannia druhe, stereotypne. K. : IZMN. 270 s.
4. *Fizychnе vykhovannia* : Navchalna prohrama dlia vyshchykh navchalnykh zakladiv osvity Ukrainy III – IV rivnia akredytatsii. (2003). K. 32 s.

5. Pavlenko Ya., Nebesnyi V. (2004). Informatsiine zabezpechennia studentiv dlia orhanizatsii samostiinykh zaniat z fizychnoho vykhovannia: Fizychna kultura, sport ta zdorovia

natsii : zb. nauk. pr. Vypusk 5. Redkol.: K.P. Kozlova (holova) ta in. Vinnytsia : DOV «Vinnytsia». S. 301-304.

Надійшла (received) 29.10.2022

*Відомості про авторів / About the Authors*

**Євтифієва Ірина Ігорівна (Iryna Yevtyfiieva)** – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», доцент кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3170-8737>;

**Глядя Сергій Олександрович (Sergiy Hlyadya)** – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», доцент кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8546-4159>;

**Євтифієв Андрій Сергійович (Andrii Yevtyfiiev)** – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», старший викладач кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5192-548X>;

**Донець Юрій Георгійович (Yuriy Donets)** – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», старший викладач кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0946-8705>