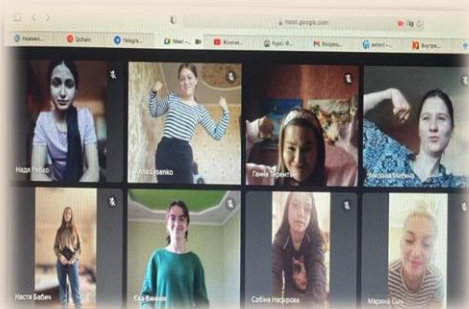


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка наукових статей



Харків 2023

<i>Вікторія Клименченко</i>	<i>САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА ПРІОРИТЕТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i>	93
<i>Станіслав Лазарєв Ірина Кривенцова</i>	<i>ВИСОКОІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ</i>	100
<i>Анастасія Ленкова, Тетяна Кравчук</i>	<i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	109
<i>Марина Литовченко</i>	<i>ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ</i>	118
<i>Дмитро Морозов Ірина Кривенцова</i>	<i>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</i>	127
<i>Олена Несен Олександр Миронюк</i>	<i>ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i>	135
<i>Ігор Поляков Оскана Полякова Ігор Гуда</i>	<i>СТРЕС-ФАКТОРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОМИЛКОВИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБИ</i>	142
<i>Юлія Попович</i>	<i>ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ 10 КЛАСУ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ ФУТБОЛУ</i>	151
<i>Світлана Семашко Олена Кривенцова Тетяна Бондаренко</i>	<i>МЕТОДИКА РОЗРАХУНКУ ОЦІНКИ УСПІШНОСТІ З ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ</i>	159
<i>Юлія Семенова</i>	<i>ВПЛИВ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ</i>	168

© Клименченко В. 2023.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10251897>

САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРІОРИТЕТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вікторія Клименченко

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Мета дослідження: проаналізувати і порівняти анкетні дані здобувачів вищої освіти 2022 та 2023 років вступу у ХНПУ щодо самооцінки фізичної підготовленості та пріоритетів рухової активності на заняттях з фізичного виховання.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 90 студентів 2023 року вступу і 128 студентів 2022 року вступу у ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Було проведено аналіз науково-методичної літератури, анкетування та застосований метод математичної статистики. Анкетування проходило шляхом заповнення гугл форм у дистанційному режимі. В **результаті** дослідження виявлено: 28 здобувачів 2023 року вступу у ХНПУ та 43 студента 2022 року вступу змінили місце перебування, 25 студентів 1 курсу та 32 студенти 2 курсу мають хронічні захворювання, 60 студентів 1 курсу та 53 студенти 2 курсу визначили свій психологічний стан як «все ок, я веселий» та «буваю спокійним». Самооцінка фізичної підготовленості здобувачів 2022 року вступу до ХНПУ вища, ніж здобувачів 2023 року вступу. Пріоритетними видами рухової активності на заняттях з фізичного виховання серед студентів ХНПУ є заняття волейболом та йогою.

Висновки: Виявлено погіршення рівня фізичної підготовленості за особистим визначенням студентів, але покращення психологічного стану студентської молоді. Визначені пріоритетні види фізичної активності на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: здобувачі, фізичне виховання, рівень підготовленості, рухова активність.

SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS AND PRIORITIES OF MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF STUDENTS OF A PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Victoria Klymenchenko.

Abstract. The aim of the research: to analyze and compare the questionnaire data of higher education applicants of 2022 and 2023 years of admission to KNPU concerning self-assessment of physical fitness and priorities of motor activity in physical education classes. Materials and methods. The research was attended by 90 students of 2023 and 128 students of 2022 of entering in H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. The analysis of scientific and methodical literature, questionnaire and the method of mathematical statistics were conducted. The survey was conducted by filling out Google forms remotely. The study revealed the following: 28 applicants of 2023 and 43 students of 2022 have changed their place of residence, 25 1st year students and 32 2nd year students have chronic diseases, 60 1st year students and 53 2nd year students defined their psychological state as "everything is ok, I am cheerful" and "I am calm". The self-assessment of physical fitness of applicants in the year of admission 2022 is higher than that of applicants in the year of admission 2023. The priority types of physical activity in physical education classes among students of KhNPU are volleyball and yoga. Conclusions: The deterioration of the level of physical fitness according to the personal definition of students,

but the improvement of the psychological state of student youth was revealed. The priority types of physical activity in physical education classes are determined.

Keywords: *students, physical education, level of fitness, physical activity*

Вступ. Проблемі збереження здоров'я та розвитку фізичних якостей молоді завжди приділялося багато уваги. Гіподинамія залишається болючим питанням людства. Починаючи з 2019 року, в наслідок пандемії, студентська молодь була обмежена у можливості вільно займатися активними фізичними вправами у спортивних залах та тренуватися у спортивних секціях. Зараз, під час воєнного стану, коли можливості тренуватися та вести активний спосіб життя дуже зменшилися, за низкою причин, актуальність цього питання стала ще більш значною. Фахівці різних спортивних напрямків [4-9] проводять дослідження, шукають нові засоби та розробляють методики для фізичного удосконалення, використовують інноваційні та здоров'язберігаючі технології.

Дослідження О. Дикого спрямовано на вивчення стану фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку [1], де він зазначає, що першочергове значення для зміцнення здоров'я школярів має фізична підготовленість, та пропонує внести у процес фізичного виховання додаткові заняття фізичними вправами, залучати учнів до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Наші здобувачі вищої освіти сьогодні – це вчорашні школярі, і при розробці своїх навчальних програм, ми повинні враховувати рівень їх фізичної підготовленості, стан здоров'я та пріоритетні види рухових активностей.

В книзі Грибан Г. викладено практичні аспекти рухової активності, фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я студентів. Розкрито рівень захворюваності здобувачів вищої освіти, та наведені аспекти формування та дотримання здорового способу життя [2].

У статті П. Петриці визначено рівень фізичної підготовленості студентів першого та другого курсів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Результати тестування свідчать, що більша частина студентів має низький рівень фізичної підготовленості [3].

Мета дослідження: проаналізувати і порівняти анкетні дані здобувачів вищої освіти 2022 та 2023 років вступу у ХНПУ щодо самооцінки фізичної підготовленості та пріоритетів рухової активності на заняттях з фізичного виховання.

Матеріали та методи дослідження. Було проведено аналіз науково-методичної літератури, анкетування та застосований метод математичної статистики. На початку навчання, в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С.Сковороди було запропоновано студентам-першокурсникам факультетів іноземної філології та історії та права пройти анкетування, і дати відповіді на певні питання. Анкета для першокурсників була розроблена спеціально, з метою зібрати дані про фізичний та психологічний стан студентів, наявність хронічних захворювань, дізнатися займалися вони будь-яким видом спортивної діяльності, і які мають досягнення. Питання анкети вмістили в собі інформацію про місце перебування молоді на початок бойових дій і на момент заповнення анкети, самооцінку фізичної підготовленості та вподобання щодо видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання. Анкетування проходило шляхом заповнення гугл форм у дистанційному режимі.

У анкетуванні прийняли участь 90 студентів 2023 року вступу і 128 студентів 2022 року вступу у ХНПУ імені Г.С.Сковороди.

Результати дослідження. Проаналізувавши анкетні дані двох років, можна стверджувати, що зміни, які відбулися, не є позитивними (табл. 1). Ми виявили, що 28 здобувачів 2023 року вступу (зараз 1 курс) та 43 студента 2022 року вступу (зараз 2 курс) змінили місце перебування, де жили у мирний час. 13 студентів 1 курсу та 24 студенти 2 курсу знаходяться за кордоном. Деякі з них досі не мають зручних умов для занять. 5 студентів 1 курсу та 3 студенти 2 курсу досі знаходяться на окупованих територіях, але намагаються навчатися і здобувати освіту.

25 студентів (28% відносно кількості заповнених анкет) 1 курсу мають хронічні захворювання, але лише 8 мають медичне підтвердження і за станом здоров'я віднесені до групи лікувальної фізкультури (за даними анкети).

У порівнянні з 2 курсом, де 32 студенти (25%) вказали на наявність проблем у стані здоров'я, це на 3% більше. Показник не набагато відрізняється, але все ж гірше.

Радує відносно позитивна оцінка більшості здобувачів 1 курсу свого психологічного стану, який 59% визначили як «все ок, я веселий» та «буваю спокійним», і 38% студентів відповіли «часто тривожусь» та «лякають гучні звуки».

Таблиця 1.

Місце перебування здобувачів освіти та їх суб'єктивна оцінка свого стану (кількість здобувачів/%)

Питання анкети	2022 рік вступу	2023 рік вступу
Змінив місцеперебування: за кордоном в Україні	24 / 19% 19 / 15 %	13 / 14% 15 / 17%
Залишився на окупованих територіях	3 / 2%	5 / 6%
Наявність хронічних захворювань	32 / 25%	25 / 28%
Мед.група для занять фк основна підготовча ЛФК	90 / 71% 30 / 23% 8 / 6%	62 / 69% 20 / 22% 8 / 9%
Психологічний стан: «все ок,я веселий» «буваю спокійним» «лякають гучні звуки» «часто тривожусь» «погано сплю» «тремтять кінцівки»	35 / 27% 25 / 20% 19 / 16% 45 / 35% 30 / 23% 10 / 8%	30 / 33% 23 / 26% 5 / 6% 29 / 32% 22 / 24% 8 / 9%
Оцінка з фізичної культури в школі 9-12 5-8 1-4 «звільнений»	115 / 90% 9 / 7% - 4 / 3%	82 / 91% 5 / 6% - 3 / 3%
Самооцінка фізичної підготовленості: висока середня низька	57 / 45% 60 / 47% 11 / 8%	39 / 43% 42 / 47% 9 / 10%
Кількість необхідних занять з ФВ на тиждень 1 2 3 і більше не треба зовсім	47 / 37% 43 / 34% 32 / 25% 6 / 5%	33 / 37% 39 / 43% 18 / 20% -
Займаюсь самостійно	13 / 10%	7 / 8%
Причини з яких не займаєтесь ФК і С: «бракує часу» «немає нормальних умов» «бойові дії» «не маю бажання» «не вважаю за потрібне» «не маю здібностей» «нема одностумців»	41 / 32% 28 / 22% 20 / 16% 21 / 16% 3 / 2% 5 / 4% 4 / 3 %	43 / 48% 11 / 12% 13 / 14% 10 / 11% 2 / 2% 7 / 8% 2 / 1%

На відміну від результатів минулого року, де більшість відповідей була як «часто тривожусь», «погано сплю». Майже однакова кількість студентів обох курсів визначила свій стан як «погано сплю» та «тремтять кінцівки».

Також відрізняються дані студентів 2023 і 2022 років вступу у ХНПУ про самостійне оцінювання своєї фізичної підготовленості. Першокурсники минулого року вступу дали собі більш позитивну оцінку (7-10 балів з 12), ніж здобувачі цього року вступу (4-8 балів з 12). При тому, що успішність з фізкультури у школі майже не має різниці.

На питання «чому займаєтесь ФКіС» майже всі студенти відповіли, що роблять це для здоров'я і кращого вигляду. А на питання «чому не займаєтесь ФКіС» відповіді різняться.

Більшість студентів 2023 року вступу у ХНПУ обрали у якості відповіді «брак часу», та «бойові дії». Більшість студентів 2022 року вступу відповіли «брак часу», «не маю умов для занять», «бойові дії», та лише невелика кількість відповіла «не маю односторонців» та «не маю здібностей». Нажаль є студенти, які просто не бажають займатися ФКіС - 11% серед вступників цього року та 16% серед вступників минулого року вступу до університету. При цьому, студенти вказують, що їм вдається нормально займатися фізичними вправами 1 раз на тиждень. Але здобувачі 2023 року вступу у ХНПУ відмічають необхідність збільшення занять з ФВ до двох на тиждень.

Зовсім не дивно, що кожна людина хоче гарно виглядати, мати струнку фігуру і гарну поставу. Дивно, що мало хто хоче прикладати до цього зусилля і працювати над собою.

Дуже насторожує той факт, що професійно займалися спортом і мають спортивні досягнення лише декілька чоловік: два студенти 2023 року вступу у ХНПУ мають 2 розряд з виду спорту, і двоє здобувачів 2022 року вступу, які мають 2 розряд і звання «кандидата у майстри спорту» .

Дані анкетування допомогли нам визначити пріоритетні види рухової активності серед студентської молоді (табл.2).

Пріоритетними видами фізичної активності на заняттях з фізичного виховання серед студентів ХНПУ 1 курсу виявилися волейбол (38%), заняття йогою(32%) та легка атлетика (29%). Студенти 2 курсу також віддали свої вподобання волейболу (38%), заняттям йогою (36%) та стретчингу (23%).

Таблиця 2.

Пріоритетні види фізичної активності на заняттях з фізичного виховання у ХНПУ імені Г.С.Сковороди

№	Види рухової діяльності	2022 р.в.,%	2023 р.в., %
1	Легка атлетика	18	29
2	Фехтування	22	11
3	Бокс	7	6
4	Йога	36	32
5	Пілатес	14	9
6	Стретчинг	23	28
7	Теніс	3	3
8	Волейбол	38	38
9	Баскетбол	16	11
10	Футбол	9	11
11	Гандбол	3	2
12	Гімнастика	20	20
13	Акробатика	3	6
14	Степ-аеробіка	13	9
15	Інше	4	6

Висновки. В процесі роботи проаналізовано і порівняно анкетні дані здобувачів вищої освіти 2022 та 2023 років вступу до університету щодо самооцінки фізичної підготовленості. Дослідження показало погіршення рівня фізичної підготовленості за особистим визначенням студентів, але психологічний стан студентської молоді покращився. Виявлено пріоритетні види рухової активності на заняттях з фізичного виховання. Відмічено побажання більшості першокурсників цього року щодо дворазових занять з фізичного виховання на тиждень.

Література:

1. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;4:С.79-82. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_21.
2. Грибан ГП. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута. 2009; 593 с.
3. Петрица П. Фізична підготовленість студентів та шляхи її поліпшення. Спортивна наука України. Львів, 2018;6(88):9–44.
4. Несен О, Клименченко В. Оцінка фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти педагогічного профілю. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний

ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020:114-118. Режим доступу:
<http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>

5. Борейко ММ. Шляхи оптимізації фізичного виховання засобами легкої атлетики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006;4:17–18.

6. Кривенцова ІВ, Клименченко ВГ, Несен ОО. Рухова активність студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : зб. статей XVIII наук. конф. (Харків, 4 лют. 2022 р.). Харків : ХДАФК, 2022:13-17. URL
<https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/6966>

7. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.

8. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

9. Кузнєцова О, Зубрицький Б, Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015;3(31):147–152.