

*Тонкошкур Микита Сергійович,
магістр факультету фізичного
виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

*Суровов Олексій Анатолійович,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та
методики фізичного виховання,
Комунального закладу «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
ORCID: 0000-0002-7521-9854*

МОНІТОРИНГ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4664/>

Моніторинг стану фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану має велике значення для оцінки готовності студентів до фізичних випробувань та забезпечення оптимального рівня здоров'я та функціональності.

Для забезпечення неперервного навчального процесу під час воєнного конфлікту в Україні, вищі навчальні заклади перейшли на дистанційне навчання. Це спричинило необхідність впровадження електронного навчального середовища та сучасних інформаційних освітніх технологій, електронних платформ, додатків, комп'ютерів та гаджетів для організації навчального процесу та забезпечення комунікації між студентами та викладачами [1, с. 167].

Внаслідок початку війни, організація та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах були переглянуті з урахуванням особливостей навчання в умовах конфлікту. Більшість університетів прийняла рішення збільшити самостійні фізичні заняття студентів протягом дня та тижня. Ці заходи спрямовані на зменшення дефіциту рухової активності, підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та зменшення ризику захворювань, сприяючи при цьому підвищенню розумової працездатності студентів. Організація самостійних фізичних занять передбачає підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури

і спорту, фізичну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, отриманих на обов'язкових заняттях, згідно з висловлюванням Базилевич М. В контексті Довгань Н., самостійні фізичні заняття розглядаються як тренувальні заходи, спрямовані на відновлення та зміцнення здоров'я, підтримання або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей і фізичне вдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму та забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки [4, с. 105].

Введення дистанційної форми навчання надає можливість розв'язання фізичного виховання шляхом організації індивідуальної підготовки студентів.

Автори Лещенко Г. А., Захарова О. В. визначили, що упровадження дистанційної форми навчання для дисципліни «Фізичне виховання» включає в себе наступні етапи: проведення діагностичного тестування фізичного розвитку, функціональних показників та фізичної підготовленості; постановку цілей та завдань для фізичних вправ; вивчення теоретичного матеріалу, необхідного для створення власної системи фізичних вправ; організація та проведення самостійних занять з фізичної культури; консультації з викладачем через месенджери та корекція індивідуального плану [2, с. 189].

У своїх дослідженнях Орленко Н., Скидан І., Гейченко С. висвітлюють свої власні досягнення у проведенні занять з фізичного виховання під час воєнного стану. Умови військових дій призвели до впровадження дистанційного режиму для занять, орієнтованих на самостійну активність студентів у різних формах, спрямованих, насамперед, на підтримку здоров'я, підвищення працездатності, набуття необхідних умінь та навичок, а також на зміцнення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості [3, с. 68].

Отже, незважаючи на велику кількість наукових досліджень, питання, пов'язані з особливостями фізичного виховання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану, залишаються недостатньо дослідженими.

Дослідження виконане на базі Вищого навчального закладу. 60 студентів взяли участь в дослідженні, які були поділені на 2 групи – контрольну та експериментальну. Контрольна група займалася 1 раз на тиждень за програмою з фізичної культури. Експериментальна група виконувала вправи з розробленої методики організації онлайн занять з фізичної підготовленості в умовах воєнного стану. Основні етапи методики організації онлайн занять з фізичної підготовленості в умовах воєнного стану:

1. Розминка: Мета: Підготовка організму до фізичних навантажень та зменшення ризику травм. Вправи: легкі кардіовправи (біг на місці, стрибки, скакалка); розтяжка для всіх груп м'язів. Дозування: 10-15 хвилин.

2. Основна частина: Мета: Розвиток фізичних якостей та підтримання здоров'я. Тип тренувань: Кругове тренування, орієнтоване на різні аспекти фізичної підготовки. Вправи: силові вправи (підтягування, віджимання, присідання). Кардіо-вправи (біг на місці, стрибки, скакалка). Дозування: 30-40 хвилин.

3. Заключна частина: Мета: Поступове зниження інтенсивності та повернення пульсу до норми. Вправи: легкі кардіовправи. Розтяжка та дихальні вправи. Дозування: 10-15 хвилин.

Для визначення ефективності розробленої методики організації онлайн занять з фізичної підготовленості в умовах воєнного стану було проведено порівняльний аналіз показників рівня розвитку фізичних якостей у студентів результатів в експериментальній та контрольній групі.

По результатам бігу на 100 метрів виявлено статистично значуще покращення після експерименту. Середній час до експерименту ЕГ склав $14,7 \pm 0,08$ с, а після – $14,2 \pm 0,06$ с. Середній час до експерименту КГ склав $14,98 \pm 1,11$ с, а після – $14,7 \pm 0,07$ с.

По результатам човникового бігу на 4x9 метрів виявлено статистично значуще покращення після експерименту. Середній час до експерименту ЕГ склав 9,83 с, а після – 9,5 с. Середній час до експерименту КГ склав $9,91 \pm 0,57$ с, а після – $9,7 \pm 0,04$ с.

По результатам нахили тулуба вперед із положення сидячи виявлено статистично значуще збільшення розтяжки в нахилах тулуба вперед із положення сидячи після експерименту. Середнє значення до експерименту ЕГ складає 12,2 см, а після – 12,82 см. Середнє положення тулуба до експерименту КГ складає $12,91 \pm 0,15$ см, а після – $13,3 \pm 0,35$ см.

Таким чином, результати фізичних тестів у студентів до та після експерименту показують статистично значущі поліпшення у їхніх фізичних якостях. У бігу на 100 метрів та човниковому бігу на 4x9 метрів виявлено значуще зменшення часу, що свідчить про покращення швидкісно-силових характеристик. Також виявлено збільшення розтяжки в нахилах тулуба вперед із положення сидячи, що може вказувати на поліпшення гнучкості. Ці результати дозволяють припустити, що проведений експеримент вплинув на фізичний розвиток студентів у позитивному напрямку.

Література:

1. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 167-176.
2. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2022, (207), 189-194. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194 (дата звернення: 14.12.2023).
3. Орленко Н. А., Скидан І. В., Гейченко С. П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : тези доп. XVII міжнародної науково-методичної конференції. Київ, 2022. С. 68-70.
4. Dovgan N. Physical education of higher education by means of extracurricular sports and mass work: a monograph. Irpin: University of the SFS of Ukraine. 2020, 328 p.

*Хомовський Олександр Іванович,
асистент кафедри фізичного
виховання Заклад вищої освіти
"Подільський державний
університет", м. Кам'янець-
Подільський, Україна*

*Комарова Тетяна Володимирівна,
асистент кафедри фізичного
виховання Заклад вищої освіти
"Подільський державний
університет", м. Кам'янець-
Подільський, Україна*

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4631/>

Життя сучасного суспільства дуже динамічне та вимагає оволодіння великою кількістю умінь, що у майбутньому дадуть змогу бути компетентними фахівцями. До цих умінь зокрема відносять: самоосвіту та постійне самовдосконалення, вміння доцільно розподіляти та планувати час, здатність до генерування ідеї та роботи в команді, креативність тощо. Така багатозадачність провокує виникнення стресових ситуацій, із якими потрібно швидко та якісно справлятися. Саме через