

УДК 796 : 378.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В КОМПОНЕНТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (на прикладі секції з футболу)

Григор'єв Валерій, Смульський Валерій
Херсонський державний університет

Анотація. У статті висвітлено та проаналізовано дані щодо дослідження індивідуального рівня психофізичного стану студентів 1-3 курсів ВНЗ традиційної форми навчання з "фізичного виховання" та студентів, які займаються в секції з футболу. Встановлено, що секційні заняття з футболу мають великий вплив на психофізичний стан студентської молоді ВНЗ.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, психофізичний стан, фізична підготовленість, соматичне здоров'я, фізична працездатність, рухова активність, фізичні якості.

Аннотация. В статье освещены и проанализированы данные по исследованию индивидуального уровня психофизического состояния студентов 1-3 курсов вузов традиционной формы обучения по "физическому воспитанию" и студентов, занимающихся в секции по футболу. Установлено, что секционные занятия по футболу имеют большое влияние на психофизическое состояние студенческой молодежи вузов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, психофизическое состояние, физическая подготовленность, соматическое здоровье, физическая работоспособность, двигательная активность, физические качества.

Annotation. The author of the given article highlights and analyzes materials of individual level of 1-3 courses higher education institutions students' psychophysical condition of traditional form of "physical training" education and students, who are engaged in football section. The author defines that sectional football classes have a greater influence on a psychophysical condition of higher education institutions students' youth.

Keywords: physical education, physical development, psychophysical condition, physical fitness, somatic health, physical capacity, physical activity, physical quality.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суверенної України та відродження її національної освіти питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою економічною і соціально-політичною проблемою. За свідченнями багатьох дослідників вивчення рівня фізичного стану студентської молоді впродовж навчання у ВНЗ свідчить про стійку тенденцію до його погіршення (Д.М. Анікеєв, 2012).

Причиною цього за ствердженням учених, полягають у недостатній руховій активності студентів впродовж навчання у ВНЗ (Д.В. Козлов, 2009; С.М. Футорний, 2013); зниженні кількості навчальних годин з фізичного виховання (В.В. Афанасьєв, Н.І. Турчина, 2009); способі життя (В.О. Кашуба, 2011); недостатній ефективності діючої системи фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, 2010; Л.Н. Барібіна 2012).

Вітчизняні науковці (Ю. Євсєєв, С. Халайджі, 2005; Т. Тарасєня, 2008 О.С. Куц, 2013) акцентують увагу на тому, що традиційна система фізичного виховання не в змозі ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей формування професійно-прикладних рухових умінь та навичок студентів.

Кабінетом Міністрів України було видано наказ від 25 вересня 2015 року №1/9-459 щодо розвитку та модернізації фізичного виховання студентів у ВНЗ та впроваджено рекомендації з метою збереження викладання фізичного виховання у ВНЗ на належному рівні за допомогою чотирьох форм викладання: секційної, професійно-орієнтованої, традиційної та індивідуальної.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перспективу модернізації процесу фізичного виховання вчені вбачають у: впровадженні секційної роботи (Ж.Л. Козина, 2008; О.Є. Черненко, 2012; Т.А. Базилюк, 2013); аналіз матеріалів відомих фахівців довів, що серед великої кількості видів спорту і рухової активності які можна рекомендувати студентам з метою покращення рівня здоров'я, провідне місце займають спортивні ігри зокрема футбол (Г. Лисенчук, 2003; В. Костюкевич, 2006; З. Орджонікідзе, 2008); проведено значна кількість наукових досліджень, присвячених теоретико-методичним основам управління підготовки футболістів (Г.А. Лисенчук, 2004; В.М. Костюкевич, 2006), формуванню рухових якостей і технічної підготовленості школярів та студентів (В.В. Шалєнко, 2005; В.П. Романюк, 2007; П.М. Оксьом, 2008).

З огляду на аналіз науково-методичних джерел, пошук ефективних методів, засобів та форм фізичного виховання, з метою оптимізації психофізичного стану студентів ВНЗ, на даний момент є досить актуальною проблемою.

Мета дослідження: експериментальна перевірка ефективності секційних занять з футболу в контексті модернізації сучасного фізичного виховання студентів ВНЗ.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів ВНЗ основного відділення.

Предмет дослідження: ефективність секційної форми занять в оптимізації психофізичного стану студентів ВНЗ (на прикладі футболу).

Мета нашого дослідження конкретизується в таких завданнях:

1. Охарактеризувати сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ;

2. Визначити та проаналізувати індивідуальний рівень психофізичного стану студентів 1-3 курсів ВНЗ традиційної форми навчання з "фізичного виховання" та студентів, які займаються в секції з футболу;

У процесі дослідження було використано такі **методи дослідження**:

теоретичний аналіз педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження, аналіз та синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні-спостереження, тестування психофізичного стану студентів; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Щоб розв'язати поставлені завдання, було передбачено 3 етапи організації дослідження, а саме:

1 етап дослідження (*вересень-листопад 2015 н. р.*): теоретичний аналіз і узагальнення даних з науково-методичної літератури; визначення експериментальної бази, контингенту та стратегії дослідження; підбір та визначення чіткої методики дослідження психофізичного стану студентів ВНЗ.

2 етап дослідження (*грудень-травень 2016 н. р.*) – проведення основного педагогічного експерименту в результаті якого було досліджено: фізичну підготовленість; кількісні показники соматичного здоров'я, рухову активність; фізичну працездатність; а також проаналізовано взаємозв'язок загальної оцінки показників психофізичного стану студентів ВНЗ.

3 етап дослідження (*червень-серпень 2016 н. р.*) на завершальному етапі дослідження було заплановано опрацювання отриманих результатів дослідження; підготовка статті до друку; висвітлення перспектив подальших досліджень з даної проблеми.

В даному дослідженні брали участь студенти-хлопці I-III курсів: які відвідували традиційну форми навчання з фізичного виховання (ОГ- основна група n1=32) та хлопців які відвідували секцію з футболу (ПГ- група порівняння n2=32).

Результати досліджень та їх обговорення. Для вирішення задач експерименту і об'єктивної оцінки показників психофізичного стану студентів 1-3 курсів нами було проведено дослідження вихідних даних **рівня фізичної підготовленості**. Для визначення фізичної підготовленості студентів 1-3 курсів ми використовували міжнародну батарею тестів фізичної підготовленості дітей та молоді за автором Л. П. Сергієнко [1], ("Комплексне тестування рухових здібностей людини"). Систему контролю склали наступні 12 випробувань на різні фізичні якості, результати яких розміщені в (Таблиці 1., Рис. 1).

Таблиця 1.

**Показники фізичної підготовленості студентів 1-3 курсів
(у %, по кожному нормативу окремо)**

№ з/п	Зміст тестових завдань з фізичної підготовленості	Групи	Середня величина у %	Mx ± Smx	В ОГ n1=32, в ПГ n2=32	Значення t критерію студента	Відмінності статистичного (P)
1	Біг на 50 м (сек)	ОГ	49,62	7,38 ± 0,07	32	4,341	p < 0,001
		ПГ	54,50	7,03 ± 0,04	32		
2	Біг на 100 м (сек)	ОГ	68,90	14,33 ± 0,15	32	3,316	p < 0,01
		ПГ	82,46	13,75 ± 0,09	32		
3	Біг на 1000 м (сек)	ОГ	52,25	3,48.15 ± 2,42	32	12,07	p < 0,001
		ПГ	89,43	3,09.42 ± 2,14	32		
4	Човниковий біг 4x10 м (сек)	ОГ	64,31	9,55 ± 0,14	32	3,821	p < 0,001
		ПГ	71,84	8,82 ± 0,13	32		
5	Біг зигзагом (сек)	ОГ	63,87	22,88 ± 0,23	32	1,822	p > 0,05
		ПГ	70,00	22,30 ± 0,22	32		
6	Віджимання від підлоги в упорі лежачи (к. р.)	ОГ	75,84	42,09 ± 3,20	32	0,433	p > 0,05
		ПГ	73,59	40,0 ± 3,62	32		
7	Підтягування на перекладині (к. р.)	ОГ	60,34	11,93 ± 1,10	32	1,238	p > 0,05
		ПГ	68,43	13,90 ± 1,15	32		
8	Піднімання тулуба за 30 сек, (к. р.)	ОГ	58,34	27,46 ± 0,55	32	2,040	p < 0,05
		ПГ	61,46	28,87 ± 0,42	32		
9	Стрибок в довжину з місця (см)	ОГ	50,87	228,37 ± 3,66	32	2,553	p < 0,05
		ПГ	55,32	239,35 ± 2,26	32		
10	Вертикальний стрибок (см)	ОГ	74,21	80,09 ± 1,79	32	2,108	p < 0,05
		ПГ	89,40	85,00 ± 1,49	32		
11	Максимальний нахил тулуба вниз (см)	ОГ	59,56	14,90 ± 0,76	32	3,149	p < 0,01
		ПГ	63,68	17,93 ± 0,59	32		
12	Кистьова динамометрія (п-л. р. /в кг)	ОГ	35,50	37,68 ± 1,19	32	1,315	p > 0,05
		ПГ	38,28	39,93 ± 1,23	32		

Підбивши підсумок та поглянувши на результат в табл., 1. здачі тестових вправ то він виявився кращим у студентів 1-3 курсів з КГ ніж у студентів з ОГ.

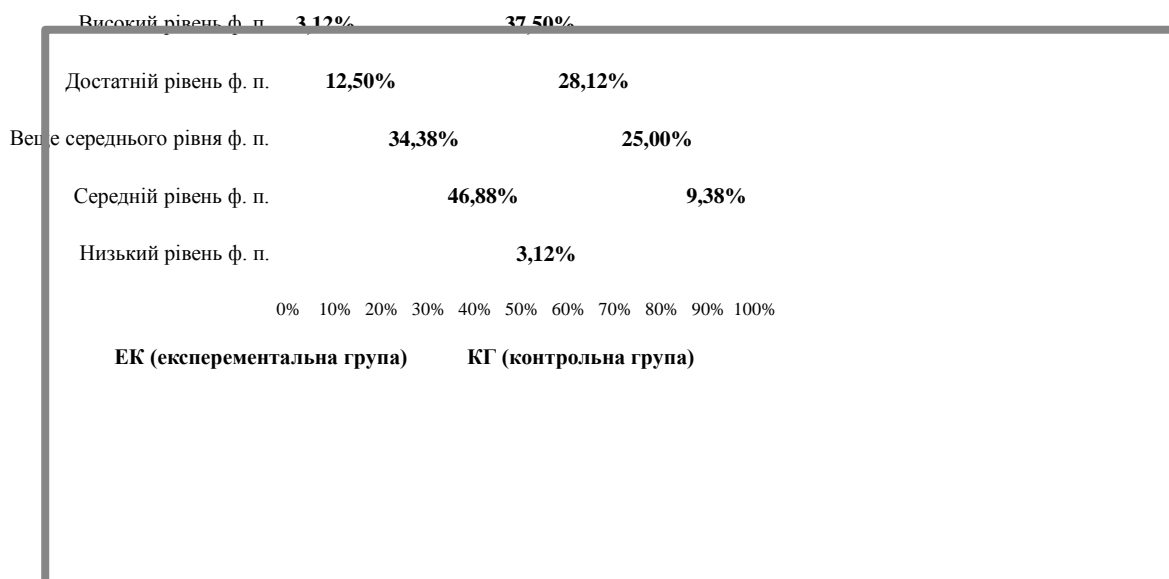


Рис. 1. Показники рівня фізичної підготовленості між хл., 1-3 курсів у %

Як свідчить результати проведеного оцінювання фізичної підготовленості то ми маємо такий висновок що вона краща у студентів з ПГ порівняно ніж у ОГ, а саме: низький рівень було виявлено тільки в хл., ОГ, що склав 3,12 %; середній рівень виявився більшим у ОГ 46,88 % порівняно з 9,38 % у хл., ПГ ($p > 0,05$); вище середнього рівня ф. п., більше мають також ОГ 34,38 % порівняно з 25,00 % у ПГ ($p > 0,05$); достатній рівень більше мають ПГ 28,12 % порівняно з 12,50 % у ОГ ($p > 0,05$); та високий рівень ф. п., більший відсоток закріпився за хл., ПГ 37,50 % порівняно з 3,12 % з хл., ОГ.

Тому серед численних **методик оцінки соматичного здоров'я** ми застосували, на наш і інших авторів погляд [2, 3], найефективнішу на сьогодні методику, розроблену Г Л. Апанасенком [4]. Результати дослідження подано в таблиці 2. Аналіз динаміки показників соматичного здоров'я студентів у ОГ та ПГ показав, що в переважній більшості статистично вірогідні розбіжності майже відсутні ($p > 0,05$).

Таблиця 2.

Кількісні показники соматичного здоров'я між студентами 1-3 курсів

№ з/п	Кількісні показники соматичного здоров'я	Групи	Mx ± Smx	в ОГ n1=32, в ПГ n2=32	Значення t критерію стьюдента	Відмінності статистичного (P)
1	Індекс зросту-ваги (З-В) за Броком-Брушом	ОГ	68,75 ± 0,89	32	0,784	$p > 0,05$
		ПГ	69,57 ± 0,55	32		
2	Індекс ваги-зросту (В-З) за А. Кетле	ОГ	401,06 ± 13,80	32	0,900	$p > 0,05$
		ПГ	415,02 ± 7,07	32		
3	Індекс маси тіла в кг/м ² за А. Кветле	ОГ	22,89 ± 0,78	32	0,668	$p > 0,05$
		ПГ	23,47 ± 0,38	32		
4	Критерій резерву та економізації (КРЕ) за ін. Робінсона	ОГ	93,71 ± 1,70	32	2,503	$p < 0,05$
		ПГ	87,90 ± 1,58	32		
5	Силовий індекс (СІ) кистьова динамометрія	ОГ	37,68 ± 1,19	32	1,315	$p > 0,05$
		ПГ	39,93 ± 1,23	32		
6	Показник міцності статури (ПМС) за Піньє	ОГ	16,95 ± 1,31	32	0,623	$p > 0,05$
		ПГ	15,88 ± 1,11	32		
7	Індекс пропорційності розвитку грудної клітини (ІП)	ОГ	52,59 ± 0,79	32	2,536	$p < 0,05$
		ПГ	50,12 ± 0,57	32		
8	Життєвий індекс (ЖІ)	ОГ	59,61 ± 1,61	32	1,675	$p > 0,05$
		ПГ	56,40 ± 1,04	32		
9	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с за проб. Маргіне	М	150,31 ± 5,12	32	4,129	$p < 0,001$
		КГ	122,81 ± 4,26	32		
10	Показник процесу відновлення після навантаження за ін. Руф'є	ОГ	11,89 ± 0,41	32	0,572	$p > 0,05$
		ПГ	11,55 ± 0,43	32		

Таким чином результати кількісних показників соматичного здоров'я мають такий вигляд: низький рівень с. з., більше мають студенти з ОГ, що склало 43,75 % та на 0,68 балів гірше порівняно з 31,25 % та 2,1 балів у хл., ПГ $t = 0,857$ ($p > 0,05$); рівень вище середнього с. з., краще мають студенти з ПГ, який становить 50,00 % та 7,46 балів порівняно з 43,75 % та 7,0 балів у хл., ОГ $t = 0,971$ ($p > 0,05$); середній рівень с. з., виявився також кращим у хл., ПГ 18,75 % та 10,66 балів порівняно з 12,50 % та 10,25 балів зі студентами ОГ $t = 0,971$ ($p > 0,05$).

Як свідчить якісний аналіз соматичного здоров'я, до негативного чинника можна віднести те, що ні в ПГ, ні ОГ, не було виявлено студентів які б мали вище середнього та високий рівень соматичного здоров'я.

Щодо дослідження фізичної працездатності, нами в ХДУ були проведено та порівняно дослідження фізичної працездатності за методикою індексу Гарвардського степ-тесту у відповідності з рекомендаціями В. Л. Карпмана зі студентів 1-3 курсів з ОГ та ПГ. Результати дослідження висвітлені в (Таблиці 3).

Таблиця 3.

Характеристика фізичної працездатності між студентами 1-3 курсів за індексом Гарвардського степ-тесту (ПГСТ)

Рівень фізичної працездатності	Групи	Величина у %	Mx ± Smx	В ОГ n1=32, в ПГ n2=32	Значення t критерію студента	Відмінності статистичного (P)
Загальна оцінка індексу (ПГСТ)	ОГ	100	70,09 ± 1,04	32	1,731	p > 0,05
	ПГ	100	72,71 ± 1,10	32		
вище середнього фізична працездатність	ОГ	12,50	81,97 ± 0,65	4	1,026	p > 0,05
	ПГ	31,25	83,23 ± 0,72	10		
середня фізична працездатність	ОГ	43,75	73,45 ± 0,68	14	4,290	p < 0,001
	ПГ	56,25	69,18 ± 0,70	18		
нижче середнього фізична працездатність	ОГ	43,75	63,33 ± 0,61	14	5,308	p < 0,001
	ПГ	12,50	62,30 ± 0,38	4		

Порівняльна характеристика фізичної працездатності студентів 1-3 курсів за індексом Гарвардського степ-тесту показала, що у хл., ОГ та ПГ показники незначні, так у ОГ вони становить 70,09 ± 1,04 ум. од., порівняно з 72,71 ± 1,10 ум. од., в ПГ, а $t = 1,731$ ($p > 0,05$). Низького та високого рівня фізичної працездатності при індексу Гарвардського степ-тесту було не виявлено, в цілому фізична працездатність хл., в ПГ як відвідують секційні заняття з футболу краща ніж у хл., ОГ які відвідують традиційна заняття з "фізичного виховання".

Для визначення запланованих завдань дослідження рухової активності нами було використано метод тижневого хронометражу за методикою, розробленої О.С. Куцом [5]. Дані результатів тижневого хронометражу дає змогу стверджувати, що відмінності в загальній руховій активності студентів в ПГ та ОГ незначні, так у ОГ вона становить 18,36 ± 0,24 порівняно з 17,78 ± 0,25 в ПГ, а $t = 1,674$ ($p > 0,05$). Що стосується фізкультурно-оздоровчої активності у хл., ОГ, порівняно з хл., ПГ, вона значно менша $t = 8,067$ ($p < 0,001$) та становить у ОГ 4,89 ± 0,34 порівняно з 9,44 ± 0,45 у студентів ПГ.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури та численні дослідження підтверджують низький рівень фізичної підготовленості студентів, стану здоров'я, рухової активності та інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів в систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають пошуку більш досконалих засобів і методів фізичного виховання у ВНЗ.

2. В результаті досліджень психофізичного стану студентів 1-3 курсів в Херсонському державному університеті, ми отримали такі результати: встановлено, що по 11 показникам фізичної підготовленості (ФП) хлопці 1-3 курсів, які відвідують секційні заняття з футболу, переважають своїх однокурсників.

В комплексному оцінюванні фізичної підготовленості ми отримали наступні показники: високий рівень фізичної підготовленості притаманний 37,50 % студентів, які займаються в секції футболу, достатній у 28,12 %; вище середній 25,00 % та нижче середнього 9,38 %; низького не виявлено. Щодо хлопців основної групи зазначимо, що високий рівень ФП відсутній, найбільший відсоток - 46,88 % відповідає нижче середнього рівня, у 3,12 % виявлено низький рівень ФП.

3. Порівняльна характеристика показників рівня соматичного здоров'я не виявив статистично вірогідних розбіжностей між ОГ та ПГ ($p > 0,05$).

4. В порівняльній характеристиці рухової активності за результатами тижневого хронометражу визначено, що відмінності в загальній руховій активності хлопців 1-3 курсів в ОГ та ПГ несуттєві і становлять

$t=1,674$ ($p > 0,05$), а що стосується фізкультурно-оздоровчої активності то вона знано більша в хл., ПГ $9,44 \pm 0,45$ порівняно з ОГ, що становить $4,89 \pm 0,34$ ($p < 0,001$).

5. Зазначимо, що порівняльна характеристика *фізичної працездатності* виявила, що студенти які відвідують традиційну форму навчання з "фізичного виховання" достовірно характеризується низькими показниками ніж їх однолітки як займаються в секції з футболу ($p > 0,05$).

6. Таким чином було доведено, що секційні заняття з футболу мають більший вплив на психофізичний стан студентської молоді, а саме покращують рівень фізичної підготовленості, рівень соматичного здоров'я, рухової активності загалом фізкультурно-рухової активності та фізичної працездатності в цілому.

8. Проведене дослідження не вичерпує проблем, пов'язаних з модернізацію фізичного виховання студентів ВНЗ, тому перспективою для подальшої роботи є: розробка та впровадження інноваційних підходів щодо базових моделей або поєднання різних форм фізичного виховання; оцінці їх оздоровчого потенціалу.

Література:

1. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навальний посібник /Л.П. Сергієнко – Миколаїв: УДНТУ, 2001. – 360 с.
2. Кузнецова В.К. Методика підвищення розумової та фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості /О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Рівне : ППДМ, 2005. – 161 с.
3. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності /В.І. Романова, В.А. Леонова. – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
4. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рекомендацій /Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгін, Ю.В. Бушуев. – К.: Рута, 2000. – 12 с.
5. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины [монография] /А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 255 с.