

швидкості руху сприяє застосуванню варіативного методу, який міститься в створенні ефекту контрасту м'язових почуттів при використанні вправ на змаганнях, які чергуються (полегшених, нормальних, незначно утруднених). Способи варіювання виконання вправ можуть бути різні. Відмінність регламентації бігових вправ полягає в інтервалах їх виконання і відпочинку.

У школярів підвищення швидкості рухових дій проходить в основному за рахунок більш досконалої біодинаміки локомоцій людини.

**Висновки.** Легкоатлетичні вправи мають позитивний вплив на розвиток швидкості і за принципом динамічного співвідношення формують фізичну готовність дітей до розв'язання життєво важливих проблем.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: *навчально-методичний посібник*. Дрогобич, 2012. 221 с.
2. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федоришак Р.Л. Теорія та методика викладання легкої атлетики: *навчально-методичний посібник*. РВВ ДДПУ ім. І.Франка Дрогобич, 2008. 168 с.
3. Кондрацька Галина, Чепелюк Анна, Федоришак Роман. Легка атлетика та методика її викладання: *Основи методики навчання ходьби та бігу*. *Навчальний посібник*. Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013. 84 с.
4. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика: *навчальний посібник* (для студентів факультетів ФВ і вчителів шкіл). Тернопіль, ТДПУ, 2001. 96 с.
5. <http://www.mir-la.com/>
6. <http://www.iaaf.org/>

**Чопик Р.В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Дрогобицького державного педагогічного  
університету імені Івана Франка*

**Корпош О.**

*студент другого (магістерського) рівня вищої освіти*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**Анотація.** У статті розглянуто проблему вивчення готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами. Представлено результати анкетування щодо рівня готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами на основі когнітивного, практичного критеріїв. Виявлені тенденції вказують на необхідність посилення теоретичної підготовленості студентів як передумови ефективності самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** студенти, готовність, самостійні заняття.

**Abstract.** The article considers the problem of studying the readiness of students for independent physical exercises. There are presented the results of the questionnaire on the level of readiness of students for independent physical exercises on the basis of cognitive, practical criteria. The identified trends indicate the need to strengthen the theoretical readiness of students as a prerequisite for the effectiveness of independent physical exercises.

**Key words:** students, readiness, independent exercises.

**Актуальність дослідження.** Сучасні умови життя ставлять високі вимоги не лише до професійного рівня, але й особистісного, в тому числі й рівня фізичного розвитку майбутнього фахівця. Тому формування всебічно розвинутої особистості, яка на високому рівні володіє ключовими професійними та здоров'язберезжувальними компетентностями вважається одним із основних завдань системи вищої освіти України [1; 3].

Згідно відомих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я щоденні заняття помірної та високої інтенсивності тривалістю 60 хвилин можуть бути запорукою підтримання здоров'я на належному рівні. Для задоволення потреб студентів у відповідному рівні рухової активності в

провідних закладах вищої освіти світу застосовуються різноманітні форми та програми організації занять фізичними вправами, працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси. Талановитим спортсменам надають спеціальні знижки з оплати за навчання і призначають спеціальні стипендії. Такий підхід сприяє популяризації занять фізичними вправами серед студентської молоді, сприяє веденню здорового способу життя.

Натомість, незважаючи на інтеграційні процеси нашої держави до світової спільноти, система фізичного виховання студентів в Україні на сучасному етапі продовжує перебувати у кризовому стані. Вітчизняні науковці (С.О. Сичов, О.К. Сиротинська, 2013; А.В. Цьось, О.Є. Котов, В.Я. Ковальчук, 2009) вказують, що система фізичного виховання у закладах вищої освіти не тільки неспроможна цілковито забезпечити потребу студентів у русі та збереженні здоров'я, але й не приділяє належної уваги до формування у майбутніх фахівців спеціальних компетенцій щодо самостійних занять фізичними вправами [7; 8]. Свідченням такого стану можуть бути результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості серед студентської молоді України, яке проводиться щорічно відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Так за результатами вказаного оцінювання встановлено, що у 2018/2019 н.р. у 77,4 % зафіксовано недостатній рівень фізичної підготовленості, з яких 52,9% здобувачів за станом здоров'я взагалі не було допущено до тестування [6].

Одним із базових понять і компетентностей нової парадигми освіти повинно стати вміння вчитися [10]. Вказана компетентність набула ще більшого значення у контексті сучасних викликів, які постали перед світовою спільнотою, і освітою зокрема, у зв'язку з пандемією Covid-19. Проблема вивчення особливостей організації освітнього процесу у ЗВО в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання уже була предметом нашого дослідження [9].

Варто також наголосити, що у зв'язку із карантинними обмеженнями, спричиненими пандемією гострої респіраторної

хвороби Covid-19, з початку 2020 року рівень рухової активності усіх верств населення, у тому й студентської молоді зазнав суттєвого зменшення. Вважаємо це ще одним чинником негативного впливу як на рівень фізичної підготовленості студентської молоді так і на рівень їхнього здоров'я загалом.

Вказані тенденції актуалізують проблему пошуку нових та удосконалення традиційних підходів спрямованих на збільшення рівня рухової активності, а відтак – і здоров'я молодого покоління. Свідченням цього може бути затвердження наказом Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 р. № 193. «Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді» – документу, який окреслює головні завдання і шляхи їх вирішення у розбудові сучасної системи фізичного виховання студентів.

Одним із перспективних напрямів вирішення зазначеної проблеми вважаємо повноцінне і ефективне використання потенціалу самостійних занять фізичними вправами. Саме розробка методичних рекомендацій щодо самостійних занять з фізичного виховання в домашніх умовах визначається одним із основних завдань держави у напрямі вдосконалення науково-методичного забезпечення [6].

У вітчизняній науці відома ціла низка досліджень, які стосуються проблеми підготовки студентської молоді до фізичного самовдосконалення, виховання звички і потреби студентів у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності, організації самостійної роботи студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти України [1; 5; 7]. Однак, проблема формування знань, умінь та навичок у студентів, спрямованих на організацію і проведення самостійних занять фізичними вправами ще не знайшла свого цілковитого вирішення. Відтак вважаємо тему дослідження актуальною і своєчасною.

**Мета дослідження** - полягає у вивченні ступеня готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проведено з використанням теоретичних і емпіричних методів. Емпіричну базу дослідження склали результати опитування студентів Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, проведеного наприкінці 2021 року. В анкетуванні взяли участь респонденти 1-2 курсів першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти. Анкетуванням охоплено 241 студент. Опитування проводилося шляхом анонімного анкетування з використанням додатку Google Forms. Отримані результати аналізувалися за допомогою методів математичної статистики.

Для визначення ступеня готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами М. І. Матвієнко [4] розроблено відповідні критерії, які розподілено за чотирима групами: мотиваційно-потребнісний, когнітивний, практичний, оцінно-рефлексивний. Так, мотиваційно-потребнісний критерій визначає наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб молоді у фізичному самовдосконаленні. Нами вже досліджувалися цінності та мотиви здоров'язберезжувальної діяльності студентів, в тому числі стосовно самостійних занять фізичними вправами [2].

В даному дослідженні важливо було вивчити готовність студентів до самостійних занять фізичними вправами відносно інших критеріїв – когнітивного, практичного. Як зазначає М. І. Матвієнко, когнітивний критерій враховує глибину і системність теоретичних знань в галузі анатомії, фізіології, гігієни, валсології, теорії і методики фізичного виховання, вимог педагогічної професії до рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів та особливостей їх удосконалення засобами фізичної культури. Відокремлення практичного критерію зумовлене необхідністю врахування методичних умінь самостійного планування, адекватного добору, дозування і регулювання фізичних навантажень різної спрямованості та практичних навичок організації різних форм занять фізичними вправами. Оцінно-рефлексивний критерій визначає здатність до аналізу і адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних навантажень на організм, оцінки динаміки показників фізичного стану і підготовленості [4].

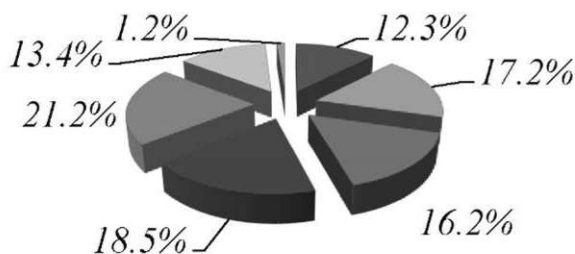
За результатами проведеного опитування встановлено, що у позанавчальний час самостійно займається фізичними вправами більшість студентів – 72,3 %. Водночас, роблять це систематично лише 26,1 % респондентів, 28,7 % опитаних студентів практикують самостійні заняття фізичними вправами періодично, а 17,5 % – вкрай рідко.

Серед самостійних форм, в яких здійснюють самостійні заняття фізичними вправами, переважають популярні та

традиційні: ранкова гігієнічна гімнастика (16,3 %), самостійні тренувальні заняття (21,4 %), спортивні ігри за місцем проживання (36,2 %), оздоровчий біг (8,6 %), їзда на велосипеді (7,3 %) та інші види занять (10,2).

Предметом нашого інтересу також було вивчення вагомості чинників, які, на думку студентів, заважають їм успішно самостійно займатися фізичними вправами у позанавчальний час (рис. 1).

Як бачимо, найбільш вагомим чинником, який перешкоджає студентам самостійно займатися фізичними вправами є відсутність належної мотивації – 21,2 % (рис. 1). Основною перепоною для самостійних занять 18,5 % респондентів є недостатній рівень теоретичних знань, в той же час як для 17,2 % це відсутність успіху. Низький рівень сформованих навичок вважає ключовим фактором негативного впливу 16,2 % опитаних, а 13,4% – вказує на відсутність умов і можливостей. Особливості емоційно-вольової сфери, зокрема, лінощі заважають самостійним заняттям для 12,3 % студентів. Очевидно, що серед причин відсутності успіху, а відтак і бажання займатися самостійно можуть бути усі перелічені вище фактори.

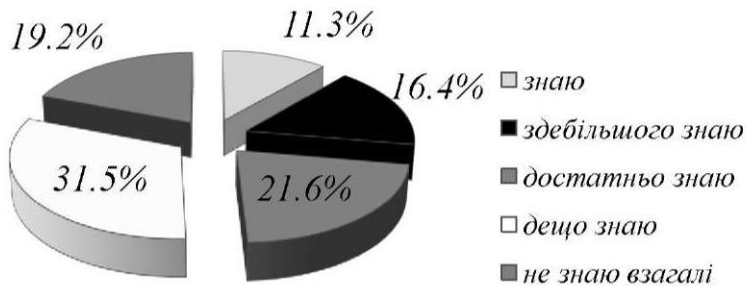


- лінощі
- відсутність успіху
- низький рівень навичок
- недостатньо знань
- відсутність мотивації
- відсутність умов і можливостей
- інше

*Рис.1. Чинники, які студенти вважають основними перешкодами для їхніх самостійних занять фізичними вправами*

В рамках проведеного дослідження вивчалася питання, як оцінюють студенти рівень своїх знань самостійно добирати фізичні вправи для занять різної спрямованості. Як показало опитування, лише 26,3 % студентів впевнені, що уміють самостійно підбирати і використовувати фізичні вправи для занять певного спрямування. Водночас, 22,4 % респондентів визнали, що таких умінь не мають взагалі. При цьому переважна більшість опитаних – 51,3 % здобувачів вищої освіти висловили сумнів, чи їхні знання і уміння щодо вибору фізичних вправ для занять різного спрямування є достатніми, а вибір правильним. Такий розподіл засвідчує актуальність проблеми

Важливе значення для досягнення позитивного результату будь-яких занять фізичними вправами, у тому числі й самостійних занять студентів, має відповідність дозування загальноприйнятим методичним рекомендаціям. Природно, що вивчення думок студентів щодо самооцінки їхніх знань про особливості дозування фізичними вправами було предметом нашого наукового інтересу. Результати проведеного опитування засвідчили низький рівень знань студентів з проблеми дозування фізичних вправ під час занять різного спрямування (рис. 2). Зважаючи на те, що представлені результати є самооцінкою студентів, а не експертною оцінкою фахівців, припускаємо, що об'єктивно рівень відповідних знань є ще нижчим.



**Рис. 2. Результати самооцінки студентів знань щодо особливостей дозування фізичних вправ для занять різного спрямування**

Як бачимо із результатів опитування, загалом належним рівнем знань студентів щодо особливостей дозування фізичних вправ для занять різного спрямування володіє приблизно половина студентів. Водночас, на нашу думку, високим є відсоток студентів, які визнали, що взагалі не володіють знаннями з проблематики дозування фізичних вправ – 19,2 %.

**Висновок.** Результати проведеного нами опитування засвідчують актуальність проблеми цілеспрямованого формування у студентів теоретичних знань та практичних умінь і навичок як ефективного критерію готовності до організації і проведення самостійних занять фізичними вправами.

#### **Список використаних джерел.**

1. Андрущенко В.П., Бондар В.І. Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів XXI століття. *Вища освіта України*. 2009. №4. 17–23.
2. Грибок Н.М., Чопик Р.В., Закаляк Н.Р. Моніторинг сформованості культури здоров'я студентів педагогічного університету. *Human health : realities and prospects : monographic series "Health and Environment"*. Drohobych, Vol. 348-359.
3. Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Київ: ЕКМО, 2005. 219 с.



4. Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів: *автореферат дис.* Київ, 2017. 24 с.
5. Мулін М.В. Оптимізація процесу фізичного самовиховання студентів. Харків: ХДАФК, 2002. 40 с.
6. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді: затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 р. №193. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-studentskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku-5>
7. Сичов С.О., Сиротинська О.К. Формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. Вип. 12 (39). 125-130.
8. Цьось А.В., Котов О.Є., Ковальчук В.Я. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки*. 2009. № 20. 10-15.
9. Чопик Р.В. Готовність студентів до освітнього процесу в умовах карантину з використанням технологій дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 6К (135). 197-202.
10. Saliceti F. Educate for Creativity: New Educational Strategies. *Procedia-Social and Behavioral Science*. 2015. (197). 1174-1178.

### **НАПРЯМ III**

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ**

**Веселовський А.П.**

*доцент, доцент кафедри спортивних  
дисциплін і туризму  
Дрогобицького державного педагогічного  
університету ім. Івана Франка*