

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Чередніченко Артем, Петрова Олена

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Харків*

Анотація. У статті представлено результати опитування студентів щодо застосування різноманітних засобів фізичного виховання в умовах карантину для підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Визначено, що під час пандемії більш доступними засобами для розвитку фізичних якостей в домашніх умовах є фітнес та спортивна аеробіка, найменш доступними їзда на велосипеді та ходьба на лижах.

Ключові слова: фізичні якості, фізичне виховання, рухова активність, студенти

Вступ. Останнім часом в нашій державі проблемі збереження здоров'я населення приділяється особлива увага. Сучасні умови життя, модернізація навчальних та трудових процесів призводять до зниження рухової активності, рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості, і як наслідок, до погіршення стану здоров'я населення. За даними досліджень М. А. Мамешиної, Д. В. Гузієватою [1], середній рівень фізичного здоров'я мають хлопці 16–17-ти років, нижче середнього дівчата. Досліджуючи рівень рухової підготовленості Д. Міщук, О. Черевичка [3], встановили, що 6,5% студентів мають високий рівень фізичної підготовленості; 36,0% – достатній рівень; 50,0% – середній рівень; 7,5% – низький. І. І. Назаренко [2], у своєму дослідженні, виявив, що більшість студентів мають досить низький рівень фізичної підготовленості.

Отже, бачимо тенденцію до зниження рівня загальної фізичної підготовленості студентів.

Фізична робота, в якій беруть участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Доведено, що ефективне функціонування м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можливе лише при достатній руховій активності [4].

Однак, під час карантину, у період самоізоляції, рухова активність студентів значно знижується, що ускладнює розвиток основних фізичних якостей. Оскільки зазвичай під час розвитку фізичних якостей використовують певні форми, методи та засоби, постає питання, яким чином можна розвивати їх вдома, особливо в осінньо-зимовий період.

Проаналізувавши роботи авторів М. А. Мамешиної (2016); В.О. Жука (2018); Ю. С. Прокопенко (2021); І. Ю. Петренко (2020) та ін., ми дійшли до висновку, що жоден з них не дає рекомендацій щодо розвитку фізичних якостей в домашніх умовах в період карантину. Саме тому ми вважаємо цю тему актуальною та такою, що потребує подальшого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця згідно спеціальності 24.00.02 та напряму дослідження: розвиток психофізичних якостей дітей і молоді у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження: вивчити засоби підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти в період карантину.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу та узагальнення наукової і методичної літератури вивчити стан досліджуваної проблеми, визначити актуальні питання щодо розвитку фізичних якостей студентів в період загальнонаціонального карантину в домашніх умовах.

2. Визначити популярні засоби розвитку фізичних якостей серед студентів 1–2-го курсів в період карантину.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось серед студентів 1–2 курсів ХНЕУ ім. С. Кузнеця. В дослідженні прийняло участь 202 студенти (54 хлопця та 148 дівчат), з них 118 першого курсу та 84 другого курсу. Для досягнення поставленої мети були застосовані наступні **методи**: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного анкетування свідчать про те, що більшість респондентів 1-го та 2-го курсу вважають більш доступними засобами, які можна виконувати в умовах карантину є фітнес, спортивна аеробіка, стрибки через скакалку та степ-аеробіка (табл. 1, 2).

Стосовно питання щодо залежності застосування засобів від пори року, відповіді студентів розподілилися наступним чином: більша кількість респондентів 1-го та 2-го курсів, вважають, що такі засоби як спортивна аеробіка (98,3% та 96,4% відповідно), степ-аеробіка (97,2% та 96,6% відповідно); стрибки через скакалку (96,0% та 94,4% відповідно) та фітнес (100%) не залежать від пори року. При цьому, на думку 3,0% студентів 1-го курсу та 4,6% 2-го курсу їзда на велосипеді цілком можлива восени та зимою (табл. 1, 2).

У ході анкетування нами виявлено, що 97,0% студентів 1-го та 92,3% 2-го курсів безпечними засобами розвитку фізичних якостей вважають фітнес, 94,0% 1-го та 91,3% відповідно степ-аеробіку, 89,1% та 90,2% відповідно спортивну аеробіку (табл. 1, 2).

Згідно відповідей на питання щодо наявності обладнання та умов для виконання запропонованих вправ встановлено, що 100% студентів 1-го та 2-го курсів навчання мають все необхідне для занять фітнесом, 94,4% 1-го та 84,5% 2-го курсів навчання – для занять спортивною аеробікою (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Результати відповідей студентів 1-го курсу щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину.

Засоби розвитку фізичних якостей	Можливість виконання вдома		Залежність від пори року		Безпечність		Обладнання (наявність умов)	
	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні
Ходьба на лижах	0%	100%	100%	0%	72,3%	27,7%	6,2%	93,8%
Спортивна аеробіка	86,3%	13,7%	1,7%	98,3%	89,1%	10,9%	94,4%	5,6%
Степ-аеробіка	87,4%	12,6%	2,8%	97,2%	94,1%	5,9%	5,7%	94,3%
Плавання в басейні	0%	100%	2,4%	97,6%	88%	12%	4%	96%
Стрибки через скакалку	87,3%	12,7%	4%	96%	74,1%	25,9%	62,8%	37,2%
Фітнес	98,2%	1,8%	0%	100%	97%	3%	100%	0%
Їзда на велосипеді	0%	100%	97%	3%	75,4%	24,6%	24,6%	75,4%

Таблиця 2

Результати відповідей студентів 2-го курсу щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину (n=84).

Засоби розвитку фізичних якостей	Можливість виконання вдома		Залежність від пори року		Безпечність		Обладнання (наявність умов)	
	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні
Ходьба на лижах	0%	100%	100%	0%	81%	19%	4,2%	95,8%
Спортивна аеробіка	92,1%	7,9%	3,6	96,4%	90,2%	9,8%	84,5%	15,5%
Степ-аеробіка	73,6%	26,4%	3,4%	96,6%	91,3%	8,7%	5,2%	94,8%
Плавання в басейні	0%	100%	3,2%	96,8%	84,5%	15,5%	6,2%	93,8%
Стрибки через скакалку	79%	21%	5,6%	94,4%	78,7%	21,3%	68,2%	31,8%
Фітнес	94,3%	5,7%	0%	100%	92,3%	7,7%	100%	0%
Їзда на велосипеді	0%	100%	95,4%	4,6%	72,1%	27,9%	22,6%	77,4%

Таким чином, можна констатувати, що більш популярними вправами для занять в домашніх умовах під час карантину є фітнес та спортивна аеробіка, найменш популярними – їзда на велосипеді та ходьба на лижах. При цьому для переважної кількості студентів безпечними вправами є фітнес та степ-аеробіка. Стосовно відповідей щодо наявності обладнання та умов встановлено, що більша кількість опитуваних мають все необхідне для занять фітнесом та спортивною аеробікою, а саме належні безпечні умови та необхідне спортивне обладнання для занять під час карантину.

Висновки.

1. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить про необхідність збільшення об'єму рухової активності здобувачів вищої освіти, особливо в умовах карантину, через стабільне погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості молодого покоління.

2. Опитування показало, що під час пандемії більш доступними засобами для розвитку фізичних якостей в домашніх умовах є фітнес та спортивна аеробіка, найменш доступними їзда на велосипеді та ходьба на лижах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку є проведення анкетування щодо доступності застосування засобів фізичного виховання в умовах карантину серед здобувачів освіти старших курсів.

Список використаної літератури

1. Мамешина М. А., Гузієватий Д. В. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I–II рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2016. С. 100–108.

2. Назаренко І. І., Аліпова Т. С Вплив сучасних реалій на стан фізичної підготовленості студентів. 2021. С. 250–252.

3. Міщук Д., Черевичка О. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», відповідно до тестів і нормативів, розроблених міністерством молоді та спорту. 2017. С. 200–204.

4. Петренко Ю. І. Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Суми. 2019. 306 с.