

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Антіпова Ж. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Фонтанська дорога, 23А, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3052-0862
antipova195151@gmail.com*

Барсукова Т. О.

*завідувач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Одеська юридична академія»
вул. Фонтанська дорога, 23А, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-1370-4475
barsukova1507@gmail.com*

Кучеренко Г. В.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури
та спортивних дисциплін
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-4516-8873
11971@gmail.com*

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, заклади вищої освіти, ігрові види спорту, фізична підготовленість.*

На сьогоднішній день основним завданням закладів вищої освіти є підготовка молодих спеціалістів, здатних ефективно задовольняти потреби суспільства. Досвід показує, що проблеми у сфері вищої освіти часто пов'язані з труднощами адаптації першокурсників до навчального процесу, особливо при впровадженні сучасних технологій. Тому є необхідність у пошуку ефективних способів і методів, які допоможуть першокурсникам пристосуватися до нових умов навчання та життя.

Завдання дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти полягають у підтримці та зміцненні здоров'я студентської молоді, підвищенні рівня їх фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей, формуванні мотивації до регулярної фізичної активності. Під час занять варто враховувати рівень здоров'я та фізичної підготовленості кожного студента: що вища його фізична працездатність, то краще він зможе витримати запропоновані навантаження [1]. Окрім фізичних якостей, розвиваються важливі психічні якості, як-от наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість і самовладання [2].

У статті розглядаються особливості проведення занять з фізичного виховання на прикладі використання ігрових видів спорту, як-от волейбол і бадмінтон, у Національному університеті «Одеська юридична академія». Ми обґрунтували ефективність такого підходу для підвищення рівня фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей. Особливу увагу приділено оздоровчому та розвивальному впливу спортивних ігор, які сприяють розвитку реактивної швидкості, вміння передбачати, оперативного мислення, різних видів уваги, а також швидкості й

спритності рухів. Також варто зазначити покращення функціонального стану учасників занять, а саме зміцнення кінцівок, частин тулуба та вдосконалення роботи серцево-судинної системи.

THE IMPACT OF ENGAGEMENT IN PLAYING SPORTS ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Antipova Zh. I.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National University "Odesa Law Academy"
Fontanska Doroga str., 23A, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3052-0862
antipova195151@gmail.com*

Barsukova T. O.

*Head of the Department of Physical Education
National University "Odesa Law Academy"
Fontanska Doroga str., 23A, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1370-4475
barsukova1507@gmail.com*

Kucherenko G. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
and Sports Disciplines
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynskyi"
Staroportofrankivska, 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4516-8873
11971@gmail.com*

Key words: *Physical education, students, higher education institutions, game sports, physical fitness.*

Today, the main task of higher education institutions is to train young specialists who can effectively meet the needs of society. Experience shows that problems in the field of higher education are often associated with difficulties in adapting freshmen to the educational process, especially when introducing modern technologies. Therefore, there is a need to find effective ways and methods that will help freshmen adapt to new conditions of study and life.

The tasks of the discipline "Physical Education" in higher education institutions are to maintain and strengthen the health of student youth, increase the level of their physical fitness, develop physical qualities, and form motivation for regular physical activity. During classes, the level of health and physical fitness of each student should be taken into account: the higher his physical fitness, the better he will be able to withstand the proposed loads [1]. In addition to physical qualities, important mental qualities such as perseverance, will, purposefulness, determination and self-control are also developed [2].

The article examines the features of conducting physical education classes using the example of using game sports such as volleyball and badminton at the National University "Odesa Law Academy". We substantiated the effectiveness of such an approach for increasing the level of physical fitness

and developing physical qualities. Particular attention is paid to the health-improving and developmental impact of sports games, which contribute to the development of reactive speed, the ability to predict, operational thinking, various types of attention, as well as speed and agility of movements. It should also be noted the improvement of the functional state of the participants in the classes: strengthening the limbs, parts of the body and improving the work of the cardiovascular system.

Постановка проблеми. Сучасні реалії вимагають упровадження комплексних заходів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості студентів, що відповідає положенням статті 28 Закону України «Про вищу освіту». Для підвищення ефективності навчальних занять із фізичного виховання доцільно використовувати інноваційні підходи. У цьому контексті залишається актуальним застосування спортивних ігор як засобу вдосконалення освітнього процесу в закладах вищої освіти [3].

Питання фізичної підготовки студентів нині є надзвичайно важливим. Спортивні змагання завжди були емоційним та інтерактивним середовищем, у якому можна не лише розкрити індивідуальні якості, а й підвищити рівень фізичної підготовленості, покращити загальний стан організму. Дослідження свідчать, що участь у спортивних заходах сприяє поліпшенню емоційного самопочуття студентів, покращенню настрою, що, своєю чергою, позитивно впливає на їхню готовність до навчання. Аналіз наукових праць й авторських досліджень у цій сфері демонструє перспективність інтеграції різних видів спорту в навчальний процес із фізичного виховання. Ігрові види спорту є ефективним підходом, що допомагає посилити інтерес та активність студентів, сприяє збереженню їхнього здоров'я та підвищенню працездатності.

Утім, виявлено низку проблем: з одного боку, спостерігається зростання зацікавленості студентів у заняттях ігровими видами спорту, як-от волейбол і бадмінтон; з іншого – є нестача розроблених навчальних програм, які б забезпечили глибшу диференціацію занять, ураховуючи можливість кожного студента, формували мотивацію та сприяли фізичному розвитку.

ВОЛЕЙБОЛ [4; 5]. Волейбол вважається однією з улюблених ігор серед студентської молоді, популярність якого пояснюється простотою навчання та широкою доступністю. Це навчальне заняття відрізняється значним фізичним навантаженням й інтенсивністю незалежно від рівня підготовки.

З кожним роком волейбол стає дедалі популярнішим у закладах вищої освіти й продовжує цікавити студентів. Перед матчами вони намагаються покращити свою фізичну форму та розвивати навички, що знадобляться не тільки на спортивному майданчику, а й у професійній діяльності

після університету. Ефективність підготовки студентів визначається їхньою працездатністю під час тренувань. Тому розвиток фізичних якостей є невід'ємною частиною цього процесу. Заняття волейболом покращують реакцію, частоту рухів та швидкість. Це доводить, що професійні спортсмени мають швидшу реакцію та вищу частоту рухів, ніж аматори.

Як і в інших видах спорту, волейбол учить виконувати складні комбінації та швидко ухвалювати рішення в нових умовах. У грі важливими стають мислення, зорове сприйняття й уважність. Студенти виконують тактичні завдання, аналізуючи поточну ситуацію. Стратегуючи дії, вони концентруються на грі, тренуючи зорову пам'ять і невербальне сприйняття. Так, волейбол розвиває не лише фізичні здібності, а й тактичне мислення. Тож у нашому університеті волейбол варто розглядати не як засіб досягнення спортивних рекордів, а як підготовку до професійної діяльності, що вимагає фізичної витривалості, стійкості, швидкого реагування, точності уваги та адекватного сприйняття м'язових зусиль.

Волейбол є ефективним способом фізичного розвитку студентів, тому на кафедрі фізичного виховання створено адаптивну програму навчання для студентів національного університету «Одеська юридична академія».

БАДМІНТОН [6; 7]. Розумний вибір студентом виду спорту стає відправною точкою у виборі рухової активності, яка оптимально задовольняє його фізичні та психічні потреби. Серед найпопулярніших видів з'являється бадмінтон [6]. Упровадження цього спорту в університетах України може сприяти вихованню молоді, організації її дозвілля, підтриманню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я, а також пропаганді здорового способу життя. Гра в бадмінтон є своєрідним тренінговим майданчиком для розвитку координації рухів. Розвиток рухових навичок дає змогу швидше автоматизувати необхідні рухи, звільняючи так свідомість для виконання інших завдань. Бадмінтон не лише задовольняє потребу у фізичній активності, а й через ігровий характер допомагає досягати майстерності з меншими зусиллями. Даючи значне навантаження на всі групи м'язів і системи організму, бадмінтон формує значний біологічний резерв високої працездатності молодих людей. Бадмінтон одночасно розвиває різ-

номанітні навички, надає загальну «технологію» виконання рухів, створює запас рухових умінь і формує готовність до швидкого та успішного опанування нових спеціальностей, базованих на точних рухових навичках.

Основна мета навчальних занять з бадмінтону – навчити студентів елементарних технік гри, пробудити зацікавленість до бадмінтону, покращити стан здоров'я, розвинути фізичні якості (швидкість, гнучкість, спритність і витривалість, поєднані з творчим мисленням). За час навчання студент має опанувати ключові технічні вміння: уміти правильно виконувати подачу, усі типи ударів (атакувальні удари), вести одиночну та парну гру. Уміти застосовувати на практиці всі ці вміння, знати правила гри та основи суддівства. Але успіх у майбутній грі залежить здебільшого від індивідуальних здібностей та фізичних даних кожного, хто займається.

Бадмінтон як інноваційний спосіб проведення навчальних занять, безперечно, сприятиме розвитку особистісних рис студента, збільшенню його рухової активності й рівня фізичної працездатності, формуванню потреби в здоровому способі життя та активній фізкультурно-оздоровчій діяльності і, як результат, досягненню високого рівня фізичної підготовленості та реалізації життєвих планів. Для цього на кафедрі фізичного виховання розроблено адаптивну програму навчання гри в бадмінтон для студентів національного університету «Одеська юридична академія».

Актуальність застосування адаптивної програми з волейболу та бадмінтону показана на основі спору між необхідністю залучення студентів до занять та їх небажанням займатися за наявною стандартною програмою з фізичного виховання. Новизна програм полягає в тому, що вона не лише враховує специфіку юридичної освіти, а й висуває індивідуальні вимоги до кожного студента, що збільшує кількість охочих займатися спортивними іграми «з нуля».

Мета статті – установити, як впливають заняття з волейболу й бадмінтону на поліпшення навчального процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія».

Виклад основного матеріалу. У Національному університеті «Одеська юридична академія» ініційовано модернізацію викладання дисципліни «Фізичне виховання», зосередженої на реалізації розділу «Ігрові види спорту» з акцентом на «Адаптивний волейбол» та «Бадмінтон». Ця модернізація спрямована на підвищення активності студентів, що посприяло покращенню їхньої фізичної підготовки та працездатності протягом усього навчального періоду [8]. Для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів проведено організаційні та експериментальні дослідження, зокрема

контрольно-педагогічне тестування, яке дало змогу визначити загальні та спеціальні фізичні якості кожного учасника.

В експерименті взяла участь 51 особа, які поділилися на три групи по 17 студентів з першого курсу факультетів ФААД, ФЦГЮ та ФПС КЮ. Перша група налічувала 17 студентів ФААД і займалася фізичним вихованням двічі на тиждень за загальною традиційною програмою. Водночас студенти другої групи, ФЦГЮ, і третьої групи, ФПС КЮ, мали заняття за програмами «Адаптивний волейбол» та «Бадмінтон».

Для виявлення рівня фізичної підготовки використовувався комплекс контрольних тестів, який містив вправи для визначення фізичних якостей: 1 – швидкість, 2 – рівновага, 3 – координація, 4 – сила, 5 – швидкісно-силові здібності.

1. «Човниковий біг» – біг 4 по 10 метрів зі зміною напрямку на 180 °. Оцінювався час подолання дистанції.

2. Тест «Поза Ромберга» – оцінювався час утримання нерухомого положення тіла з точністю до 0,1 секунди.

3. «Метання м'яча в ціль» з В. П. – стоячи на відстані 5 метрів до мішені. Сума балів з трьох кидків: потрапляння в ціль діаметром 60 см – 1 бал, 40 см – 2 бали, 20 см – 3 бали.

4. Утримання планки у В. П. – упор лежачи на ліктях (час утримання).

5. «Відтискання» з В. П. – упор лежачи. Виконувалося 12 разів згинання-розгинання рук в упорі лежачи (час).

Виявлено такі результати.

На початку експерименту студенти групи 1 (ФААД) продемонстрували такі результати: 3 % отримали «відмінно», 51 % – «добре», і 46 % – «задовільно». Студенти груп 2 (ФЦГЮ) та 3 (ФПС КЮ) почали з результатами: 1 % отримали «відмінно», 35 % – «добре», і 64 % – «задовільно».

Наприкінці експериментальних занять результати покращилися. Студенти групи 1 отримали: «відмінно» – 5 %, «добре» – 60 %, «задовільно» – 35 %. А студенти груп 2 та 3 досягли: «відмінно» – 19 %, «добре» – 58 %, «задовільно» – 23 %.

При тестуванні координаційних здібностей (точність метання м'яча в ціль) студенти групи 2 і 3 показали: «відмінно» – 53 %, «добре» – 45 % і лише 2 % – «задовільно». Для групи 1 результати були такі: «відмінно» – 13 % і «добре» – 67 %.

Що стосується швидко-силових показників, то в групах 2 і 3: «відмінно» – 49 %, «добре» – 50 % і лише 1 % – «задовільно». У групі 1: «відмінно» – 15 %, «добре» – 66 %, 19 % – «задовільно».

Під час експерименту здійснювалося педагогічне спостереження та проводилося анкетування. В анкеті були питання щодо ставлення студентів до занять з дисципліни «Фізичне виховання»,

а також до занять за програмами «Адаптивний волейбол» та «Бадмінтон». Також розпитували про їхнє самопочуття під час та після занять, стан здоров'я, працездатність і загальний психологічний настрій.

Проаналізувавши відповіді, виявили основний висновок: усі, хто брав участь у заняттях, показали позитивне ставлення до фізичної активності загалом:

– у групах 2 та 3 було 98 % позитивних відповідей;

– у групі 1 – 76 %.

Негативне ставлення у групах 2 та 3 склало 2 %, тоді як у групі 1 – 24 %.

Однак студенти першої групи висловили побажання, щоб у їхніх заняттях теж були присутні волейбол та бадмінтон.

За результатами загального анкетування: 97,2 % студентів відчують нестачу рухової активності, а 92 % вважають, що активний спосіб життя сприяє зміцненню їхнього здоров'я та успішному навчанню.

З тих 97,2 %, які підтримали впровадження волейболу та бадмінтону в навчальні заняття, 25 % вирішили відвідувати додаткові тренувальні заняття після навчального часу. При цьому 52 % зазначили, що не мають можливості для додаткових занять; з них 13,9 % указали на відсутність навичок фізичної активності через недоліки виховання, а 2 % відзначили, що їм важко вчитися через брак часу.

Приємно відзначити, що 99,9 % студентів повідомляють про поліпшення самопочуття, зміцнення здоров'я (менша схильність до вірусних і простудних захворювань), підвищення рівня фізичного розвитку та працездатності.

З огляду на отримані результати, програми з «Адаптивного волейболу» та «Бадмінтону» допомогли покращити фізичну підготовленість здобувачів у 2-й та 3-й групах на 28 %, активність на заняттях зросла на 92 %, а усвідомлена мотивація та інтерес до рухової активності досягнули 100 %. Це також сприяло зміцненню здоров'я 92 % студентів.

Висновки. На основі вищезазначеного можна констатувати, що інтеграція занять з «Адаптивного волейболу» та «Бадмінтону» в навчальний процес за дисципліною «Фізичне виховання» значно розширила наявні стандарти фізичного виховання в нашому університеті.

Популярність змагальних та оздоровчих аспектів у волейболі та бадмінтоні невинно зростає. Це змінює ставлення студентів до фізичних занять, їх активності у вільний час та до змагань загалом. Такі активності сприяють не лише покращенню фізичної підготовленості студентів, а й збільшують їх рухову активність.

Студентська молодь стає більш витривалою в стресових ситуаціях, проявляє творчу активність, демонструє вищу працездатність та психологічну стабільність.

Заняття волейболом та бадмінтоном позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості студентів, спонукають до розвитку фізичних якостей і формування свідомої мотивації до рухової активності, ведення здорового способу життя, а в результаті – зміцнення здоров'я.

Подальші дослідження можуть присвятити увагу вдосконаленню навчальної програми, розробці методичних рекомендацій й аналізу показників фізичної підготовленості студентів, що займаються цими програмами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антіпова, Ж., & Гоголева, О. Рухова активність – компонент зміцнення здоров'я та підвищення працездатності здобувачів вищої освіти. *InterConf, 7nd International Scientific and Practical Conference: International forum: Problems and scientific solutions, Melbourne, Australis*, (53). 2021, С. 732–736. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/12060>
2. Грищенко С. В. Проблема рухового розвитку, рухової активності, рухових навичок у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2018. Вип. 154. Т. 1. С. 63–65. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64
3. Антіпова Ж. Спортивні ігри – універсальний засіб оздоровлення та фізичного розвитку студентської молоді: Міжнародна конференція (збірник наукових праць). December 9, 2022; (Cambridge, UK), 251–254. <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.73>
4. Антіпова Ж., Барсукова Т. Волейбол як ефективний засіб фізичного розвитку студентів юридичних закладів вищої освіти: *1-st International Scientific and Practical Conference. Theory and practice of science: key aspects. Rome, Italy. InterConf*, (42), 19–20.02.2021. С. 1061–1068. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.02.2021.107>
5. Антіпова Ж., Заверзаєв В. «Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на основі навчання гри в волейбол»: *Методичні рекомендації*. Вид. Букаєв В.В. Одеса, 2021. 48 с. (2,7.д.а.). (паперове видання наявне в бібліотеці НУ «ОЮА») <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/26950>

6. Антіпова Ж., Барсукова Т. Бадмінтон – ефективний засіб фізичного виховання студентів: *Журнал «Науковий часопис» наукових видань категорії «Б» наукових фахових видань МОН України. НПДУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Вип. 79. Т. 1. Київ : Видавничий дім «Гельветика». 29.01.2021. С. 16–21. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34474>*
7. Антіпова Ж., Барсукова Т. «Бадмінтон як засіб ефективної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти»: *Монографія. Вид. «Юридична література», Одеса, 2021. 128 с. <https://hdl.handle.net/11300/26896>*
8. Антіпова Ж. І. Аналіз рівня фізичної підготовленості добувачів вищої освіти – важливий компонент удосконалення навчального процесу. *International journal “Modern engineering and innovative technologies” Karlsruhe? Germany, Issue № 28 Part 2, 30.08.2023 p. С. 49–53. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-014>*

REFERENCES

1. Antipova, Zh., & Gogoleva, O. (2021) Rukhova aktivnist' – komponent zmitsnennya zdorov'ya ta pidvyshchennya pratsezdatsnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity. [Movement activity – a component of health improvement and workability improvement of higher education students]. *InterConf, 7nd International Scientific and Practical Conference: International forum: Problems and scientific solutions, Melbourne, Australis, (53). P. 732–736. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/12060>*
2. Hryshchenko S. V. (2018) Problema rukhovoho rozvytku, rukhovoyi aktivnosti, rukhovikh navychok u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity [The problem of motor development, motor activity, motor skills in the process of physical education of students of higher education institutions]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Chernihiv, Issue 154. Vol. 1. Pp. 63–65. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64*
3. Antipova Zh. (2022) Sportyvni ihry – universal'nyy zasib ozdorovlennya ta fizychnoho rozvytku student-s'koyi molodi: [Sports games – a universal means of health improvement and physical development of student youth] *International conference (collection of scientific papers). December 9, (Cambridge, UK), 251–254. <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.73>*
4. Antipova Zh., Barsukova T. (2021) Voleybol yak efektyvnyy zasib fizychnoho rozvytku studentiv yurydychnykh zakladiv vyshchoyi osvity [Volleyball as an effective means of physical development of students of law institutions of higher education] *1-st International Scientific and Practical Conference. Theory and practice of science: key aspects. Rome, Italy. InterConf, (42), 19-20.02. P. 1061-1068. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.02.2021.107>*
5. Antipova Zh., Zaverzaev V. (2021) Fizyчне vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity na osnovi navchannya hry v voleybol [Physical education of students of higher education institutions based on teaching volleyball] *Methodological recommendations. Ed. Bukaev V.V. Odesa, 48 p. <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/26950>*
6. Antipova Zh., Barsukova T. (2021) Badminton – efektyvnyy zasib fizychnoho vykhovannya studentiv [Badminton – an effective means of physical education of students] *Journal “Scientific Journal” of scientific publications of category “B” of scientific professional publications of the Ministry of Education and Science of Ukraine. NPDU named after M.P. Dragomanov. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Issue 79. t.1. Kyiv: Publishing house “Helvetica”. 01/29 P. 16–21. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34474>*
7. Antipova Zh., Barsukova T. (2021) Badminton yak zasib efektyvnoyi fizychnoyi pidhotovky studentiv u zakladakh vyshchoyi osvity [Badminton as a means of effective physical training of students in higher education institutions] *Monograph. Publ. “Legal Literature”, Odesa, 128 p. <https://hdl.handle.net/11300/26896>*
8. Antipova Zh.I. (2023) Analiz rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti dobuyachiv vyshchoyi osvity – vazhdyvyu komponent udoskonalennya navchal'noho protsesu [Analysis of the level of physical fitness of higher education graduates is an important component of improving the educational process] *International journal “Modern engineering and innovative technologies” Karlsruhe? Germany, Issue № 28 Part 2, 30.08. P. 49–53. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-014>*