

3. Клопов Р. В. Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в педагогічній теорії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2010. № 86. С. 45-51.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл, Академия, 2005. 352 с.
5. Malmberg Jonna. Tracing the process of self-regulated learning – students' strategic activity in g/n Study learning environment. University of Oulu Graduate School; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ, 2014. P. 142. URL: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0470-3>.
6. Mahlaela Kedibone I. Teacher assessment for teacher professional development. *Thesis (MEd) Stellenbosch University*, 2012. 99 p. URL: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/71703>.
7. Про вищу освіту: Закон України від 01 липня 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510>.
8. Сват'єв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: автореф. дис. ... докт. пед. н.: спец. 13.00.04. Запоріжжя, 2013. 41 с.
9. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Введено в дію Наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 № 567. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
10. Суцєнко А. В. Теоретико-методичні основи гуманізації педагогічної діяльності вчителя в основній школі : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. Х., 2004. 42 с.

References

1. Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, USA.
2. Verbitskiy A.A. (2004). *Kompetentnostnyiy podhod i teoriya kontekstnogo obucheniya [Competence approach and theory of contextual learning]*. Moscow, Russia.
3. Klopov R.V. (2010). *Problema profesiinoy pidhotovky maibutnix fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu v pedahohichnii teorii [The problem of professional training of future specialists in physical education and sports in pedagogical theory]*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series Pedagogical sciences: realities and prospects*, 86, 45-51.
4. Leontev A. N. (2005). *Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost [Activity. Consciousness. Personality]*. Moscow, Russia.
5. Malmberg Jonna (2014). *Tracing the process of self-regulated learning – students' strategic activity in g/n Study learning environment*. University of Oulu Graduate School; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ. 142 p. URL: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0470-3>.
6. Mahlaela Kedibone I. (2012). *Teacher assessment for teacher professional development. Thesis (MEd) Stellenbosch University*. 99 p. URL: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/71703>.
7. Pro vyshchu osvitu : Zakon Ukrainy vid 01 lypnia 2014 r. № 1556-VII. [On higher education: Law of Ukraine of July 01, 2014. № 1556-VII.] URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510>.
8. Svatiev A.V. (2013). *Teoretychni i metodychni zasady pidhotovky maibutnoho trenera-vykladacha do profesiinoy diialnosti*. Abstract of Doctor's thesis. Zaporizhzhia, Ukraine.
9. sport» dlya pershoho (bakalavr's'koho) rivnya vyshchoyi osvity. Vvedeno v diyu Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 24.04.2019 № 567 [Standard of higher education in specialty 017 "Physical Culture and Sports" for the first (bachelor's) level of higher education. On: the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 24.04.2019 № 567]. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
10. Sushchenko A. V. (2004). *Teoretyko-metodychni osnovy humanizatsii pedahohichnoy diialnosti vchytelia v osnovnii shkoli [Theoretical and methodological foundations of humanization of pedagogical activity of a teacher in primary school]: Abstract of Doctor's thesis*. Kharkiv, Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).56
УДК 796.015.52 : 378.018.43

Мартинова Н.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро
ORCID: 0000-0002-8234-3968

Горпинич О.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро
ORCID: 0000-0002-5682-3861

Могильний І.М.

асистент,

РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

У даній статті проведено перевірку ефективності програми силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях з фізичної культури для студентів-чоловіків закладів вищої освіти. Традиційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання у більшості закладів вищої освіти України малоефективна. Застарілий зміст і форма не відповідають потребам студентів. Також величезний потік нової інформації, збільшення обсягу матеріалу, що вивчається, напруженість розумової праці призводять до обмеження рухової активності студентів. З 2020 року завдяки пандемії коронавірусу COVID-19 виявився ще один фактор зниження рухової активності студентів. Дисципліна «Фізична культура» постала перед проблемою неповної реалізації. Карантинні обмеження не дають можливість займатися у спортзалах, на тренувальних майданчиках та стадіонах. Але потреба студентів в руховій активності збільшується в період карантину. Тому з'явилася необхідність в онлайн-форматі організації навчальних занять та корекція програми з фізичної культури щодо дистанційного навчання. Була розроблена програма силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях для чоловічої частини студентства, яка складається з трьох занять на тиждень: одного обов'язкового та двох самостійних. На навчальних заняттях студенти отримували певні знання та вміння самостійної організації занять фізичними вправами згідно програми, а на самостійних заняттях практично реалізовували отримані знання, уміння та навички силового тренінгу. Така організація значно заповнило дефіцит їх рухової активності. **Результати** аналізу отриманих даних та анкетування студентів показали, що за період дослідження у групі студентів відзначено достовірне поліпшення результатів за всіма досліджуваними показниками. Були зроблені такі **висновки**: впровадження програми силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях для студентів закладів вищої освіти підвищує рівень рухової активності, заохочує до занять, посилює тренувальний вплив на розвиток силових якостей, студенти здобувають певні знання, уміння та навички організації самостійних занять.

Ключові слова: фізична культура, студенти, рухова активність, дистанційне навчання, силові вправи, обов'язкові та самостійні заняття, карантинні обмеження.

Martynova N., Horpynych O., Mohylnyi I. The results of the test of the strength training program for students of higher education institutions. This article examines the effectiveness of the strength training program at home in distance physical education classes for male students of higher education. The traditional form of organization of the educational process in physical education in most institutions of higher education in Ukraine is ineffective. Outdated content and form do not meet the needs of students. Also, a huge flow of new information, increasing the amount of material studied, the intensity of mental work lead to limited motor activity of students. Since 2020, thanks to the pandemic of the coronavirus COVID-19, another factor in reducing motor activity has emerged. The discipline "Physical Culture" faced the problem of incomplete implementation. Quarantine restrictions do not allow you to exercise in gyms, training grounds and stadiums. Therefore, there is a need for online training and correction of the distance learning physical education program. A distance-based strength training program for male students has been developed, consisting of three classes per week: one compulsory and two independent. In the classes the students received certain knowledge and skills of independent organization of physical exercises according to the program, and in the independent classes they practically realized the acquired knowledge, skills and abilities. Independent classes not only fill the deficit of physical activity, but also contribute to more recovery that is effective after fatigue, versatile physical development, learning material on physical education, mental and physical performance, self-education, improve human health, is a means of active recreation. **The results** of the analysis of the obtained data and questionnaires of students showed that during the study period in the group of students there was a significant improvement in the results of all studied indicators. The following **conclusions** were made: the introduction of a program of strength training at home in distance learning for students of higher education increases physical activity, enhances the impact on the development of strength skills, students gain some knowledge, skills and abilities to organize independent classes.

Key words: physical culture, students, physical activity, distance learning, strength exercises, compulsory and independent classes, quarantine restrictions.

Постановка проблеми. Традиційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання, методи та технології, що використовуються у більшості закладів вищої освіти України малоефективні. Застарілий зміст і форма вступають у протиріччя з потребами студентів та соціальними потребами суспільства [5, 9]. Також величезний потік нової інформації, збільшення обсягу матеріалу, що вивчається, напруженість розумової праці призводять до обмеження рухової активності студентів [7].

З 2020 року з'явився ще один фактор зниження рухової активності. Усе людство перебуває в обмежених умовах завдяки пандемії коронавірусу COVID-19. Протягом цього часу спостереження

показали що введення режиму самоізоляції обмежило заняття руховою активністю на вулицях, спортивних майданчиках, а це означає, що єдине місце, де дозволено займатися, – це місце проживання студента. Тому, досить гостро стоїть питання збереження рухової активності в період самоізоляції для студентів, так як більшу частину часу вони навчаються дистанційно, тому рівень рухової активності значно зменшився [2, 8].

Фахівці відзначають, відповідно до нинішніх реалій така дисципліна як фізична культура постала перед проблемою своєрідної неповної реалізації, оскільки комп'ютер, домашні умови карантинних обмежень не можуть замінити спортзал, тренувальні майданчики та стадіон, які раніше були звичними локаціями для проведення занять [10]. Дослідження фахівців [2] показує, що процес фізичного виховання достатньо складно реалізувати в дистанційному форматі, проте потреба людини в руховій активності збільшується в період самоізоляції, тому, що підвищується нерве та емоційне навантаження і одним із варіантів є популяризація онлайн-формату організації спортивних тренувань, та таких занять, як йога, фітнес, стретчинг що, в свою чергу, сприяє покращенню самопочуття, особливо у осіб, які мають проблеми зі здоров'ям.

Аналіз джерел. В сучасній науковій літературі висвітлені: проблеми підвищення рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти (А. Драчук, Т. Круцевич); індивідуальні норми та моделі рухової активності (М. Редькіна, О. Кошелева, Л. Татарченко, В. Рязанов, В. Максимов); вплив рухової активності на емоційний стан студентів досліджували (В. Марчик, С. Перекопський) та інші.

Метою статті є перевірка ефективності програми силового тренінгу в домашніх умовах для студентів-чоловіків закладів вищої освіти на дистанційних заняттях з фізичної культури.

Методи дослідження. Узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зв'язку із довготривалою пандемією, усі навчальні заняття, які проводяться кафедрою фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ) проводяться в дистанційному форматі за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office 365.

У 2020 році викладачам довелося терміново змінювати програму навчання та адаптувати її щодо дистанційного навчання. Це був складний етап, але протягом цього року була розроблена програма силового тренінгу в домашніх умовах для студентів-чоловіків. Як відомо, з практики викладачів кафедр фізичного виховання та досліджень науковців [4, 6], одне заняття на тиждень (1 година 20 хвилин) не забезпечує потрібний об'єм рухової активності студентів. Адже студенти-чоловіки більш активні у цьому віці ніж дівчата та потребують відповідних умов для заповнення дефіциту рухової активності [1].

Тому, була розроблена програма, яка складається з трьох занять на тиждень: одного обов'язкового та двох самостійних. Адже самостійні заняття не тільки заповнюють дефіцит рухової активності, але і сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, самовихованню, поліпшують здоров'я людини, є засобом активного відпочинку [4].

Отже, протягом одного семестру студенти займалися згідно запропонованої їм програми силового тренінгу в домашніх умовах. Програма була розрахована на 17 тижнів (стільки триває один семестр). На навчальних заняттях студенти отримували певні знання та вміння самостійної організації занять фізичними вправами згідно програми, а на самостійних заняттях практично реалізовували отримані знання, уміння та навички [3].

У дослідженні приймали участь студенти-чоловіки 2 курсів університету – 83 особи. Для порівняння були взяті торішні результати виконання нормативів та результати 1 семестру цього року. За період дослідження у групі студентів відзначено достовірне поліпшення результатів за всіма досліджуваними показниками (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу силових показників (n=83)

№	Нормативи	Період дослідження	\bar{x}	σ	t
1	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині (к-сть за 1 хв)	початок	36,19	9,54	1,05
		кінець	43,42	6,23	0,68
		t	-15,214		
		p	p<0,05		
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (без урахування часу)	початок	33,35	11,10	1,22
		кінець	41,27	7,46	0,82
		t	-15,230		
		p	p<0,05		

3	3 упору присів – упор лежачи (к-сть за 30 с)	початок	25,66	4,17	0,46
		кінець	29,99	2,63	0,29
		t	-18,801		
		p	p<0,05		
4	Піднімання тулубу з положення лежачи на животі (к-сть за 1 хв.)	початок	33,18	5,05	0,55
		кінець	39,18	2,88	0,32
		t	-17,955		
		p	p<0,05		

Як бачимо, у студентів наприкінці дослідження було виявлено достовірне покращення результатів нормативу «Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині» – $43,42 \pm 0,68$ разів у порівнянні з початковими результатами $36,19 \pm 1,05$ разів ($p < 0.005$), приріст показників склав 20%.

Таблиця 2

Приріст силових показників студентів протягом 1 семестру дистанційного навчання

Нормативи	Абсолютні значення	%
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині (к-сть за 1 хв)	7,23	20,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (без урахування часу)	7,92	23,8
3 упору присів – упор лежачи (к-сть за 30 с)	4,33	16,9
Піднімання тулубу з положення лежачи на животі (к-сть за 1 хв.)	6,00	18,1

Аналіз результатів нормативу «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» показав значне покращення показників. На рівні $p < 0.05$ було виявлено приріст результатів до $41,27 \pm 0,82$ разів у порівнянні з початковими – $33,35 \pm 1,22$ разів. Темп приросту результатів у цьому нормативі склав – 23,8%. Аналіз результатів нормативу «3 упору присів – упор лежачи» показав значний приріст показників – 16,9%. Отже, на початку дослідження результат був – $25,66 \pm 0,46$ разів, кінцевий результат став $29,99 \pm 0,29$ разів ($p < 0.05$). Приріст результатів нормативу «Піднімання тулубу з положення лежачи на животі» також мав значущі відмінності на рівні $p < 0.05$ – $39,18 \pm 0,32$ разів у порівнянні з початковим результатом $33,18 \pm 0,55$ разів, відповідно темп приросту склало – 18,1%.

Після закінчення навчального семестру серед досліджуваних студентів було проведено анонімне анкетування щодо їхнього ставлення до програми, яка була запропонована їм протягом 1 семестру (рис. 1).

На питання 1 «Чи подобається Вам силова програма в домашніх умовах?» були отримані такі відповіді: «Так» – 70% респондентів, «Ні» – 5%, «Не знаю» – 25%.

На питання 2 «Бажаєте Ви продовжувати заняття ці заняття, якщо буде продовжено карантин?» були такі відповіді: «Так» – 53% респондентів, «Ні» – 7%, «Не знаю» – 23%, «Треба замінити, на щось інше» – 17%.

На питання 3 «Чи порадите Ви силову програму своїм друзям?» були отримані такі відповіді: «Так» – 69% респондентів, «Ні» – 5%, «Не знаю» – 26%.



Рис. 1. Розподіл відповідей студентів на питання анкети

Висновки. Отже, проаналізувавши отримані дані, можна зробити такі висновки. Впровадження програми силового тренінгу в домашніх умовах на дистанційних заняттях для

студентів ЗВО підвищує рівень рухової активності, посилює тренувальний вплив на розвиток силових якостей, студенти здобувають певні знання, уміння та навички організації самостійних занять. **Перспективи подальших досліджень** передбачають перевірку ефективності силових програм в домашніх умовах для студенток-дівчат на дистанційних заняттях.

Список використаних джерел

1. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020. С. 256–267.
2. Ляшенко В.М., Підвальна О.В., Булейченко О.В. Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 6(137)2021. С. 82–85.
3. Мартинова Н.П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних засобів на заняттях з аеробіки: дис. ... канд. пед. наук. Старобільськ. 2017. 221 с.
4. Мартинова Н.П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327) травень: у 2-х частинах. Ч. I. С. 64–72.
5. Мартинова Н.П., Коваленко Є.В. Сучасні проблеми фізичного виховання та перспективи підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» Педагогічні науки*. 2018. № 1(15). С. 31–35.
6. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
7. Синиговец В.И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студенток. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 2. С. 90–92.
8. Слухенська Р.В., Куліш Н.М., Маланий В.І., Бамбурак В.Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, Т. 2. С. 194–197.
9. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. К. : Олимпийская литература, 2003. С. 167–183.
10. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього* (26 грудня 2017 р. – 10 січня 2018 р.). 2018. С. 64.

References

1. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksymov A. (2020). Modelyuvannya rukhovoyi aktyvnosti studentiv riznykh hrup spetsial'nostey. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, Vol. 1S, 256–267.
2. Lyashenko V.M., Pidval'na O.V., Buleychenko O.V. (2021). Vplyv samoizolyatsiyi na fizychnu aktyvnist' studentiv. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 6(137), 82–85.
3. Martynova N.P. (2017). Metodyka rozvytku rukhovyykh yakostey studentok vyshchyykh navchal'nykh zasobiv na zanyattiyakh z aerobiky: *Candidate's thesis*. Starobil's'k. Ukraine. 221.
4. Martynova N.P. (2019). Samostiyni zanyattya v systemi fizychnoho vykhovannya studentiv ZVO. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*, Vol. I, 4 (327) traven', 64–72.
5. Martynova N.P., Kovalenko Ye.V. (2018). Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya ta perspektyvy pidvyshchennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv. *Visnyk Universytetu imeni Al'freda Nobelya. Seriya «Pedagogika i psykholohiya» Pedagogichni nauky*, 1(15), 31–35.
6. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnolohiya formuvannya tsinnisnoho stavlennya u studentiv do samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia*, 1, 201–206.
7. Sinigovets V.I. (2009). Sovremennyye innovatsionnyye tekhnologii, ispol'zuyemyye v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentok. *Fizicheskoye vospitaniye studentov*, 2, 90–92.
8. Slukhens'ka R.V., Kulish N.M., Malaniy V.I., Bamburak V.B. (2020). Fizychna kul'tura u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh v umovakh karantynnykh obmezhen' 2020 roku. *Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchyy i zahal'noosvitniy shkolakh*, Vol. 2, 73, 194–197.
9. Krutsevich T. (Ed.). (2003). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya. Vol. 2. Kiyev. Ukraina: Olimpiyskaya literatura.
10. Tomashchuk O.H., Sen'ko V.I. (2018). Orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity v suchasnykh umovakh. *Naukova dumka suchasnosti i maybutn'oho*: zb. statey (26 hrudnya 2017 roku – 10 sichnya 2018 roku).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).57
УДК 378

Масенко Л.В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ
здоров'язберезувальної освіти та фізичного виховання
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ