

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).06
УДК 796.322.088

Ареф'єва Л. П.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
Плющакова О. В.,
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Ганчева В. І.
завідувачка сектору виховної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту
позашкільної освіти та виховної роботи Інституту модернізації змісту освіти
Гончаренко В. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Класичний фаховий коледж Сумського державного університету
Мазур І. М.,
професор кафедри вогневої підготовки, Національна академія внутрішніх справ
Букова Г. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ
Запорожанов О. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вогневої підготовки,
Національна академія внутрішніх справ
Козенко С. М.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ
Корнійчук Ю. М.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Спортивні ігри є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Заняття спортивними іграми сприяють інтенсифікації процесу розвитку рухових якостей студентів та покращанню їх психоемоційного стану. У статті досліджено вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. Дослідження проводилося у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова. Тестуванням було охоплено 72 студенти, серед яких 36 студентів займалися різними спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол), та 36 студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання і додатково не займалися спортом. Психофізичний стан студентів оцінювали за методикою САН та показниками індексів маси тіла, життєвого, силового індексів, індексу Робінсона. Підтверджено, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний та психоемоційний стан студентів: у студентів, які займалися спортивними іграми, наприкінці дослідження більшість показників виявилися кращими, ніж у студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання.

Ключові слова: спортивні ігри, студенти, психофізичний стан.

Arefieva L., Pliushchakova O., Gancheva V., Goncharenko V. Mazur I., Bykova G., Zaporozhanov O., Kozenko S., Korneichuk Y. The influence of sports games on the psychophysical condition of students. Sports games are one of the most effective means for involvement of student youth in exercises and sports, increase their physical activity, which contributes to strengthening their health and motivation to engage in physical education and sports. Sports games contribute to the intensification of the process of development of motor skills of students and improve their psycho-emotional state. The article examines the influence of sports games on the psychophysical state of students. The study was conducted at the National Dragomanov Pedagogical University. The test involved 72 students, including 36 students engaged in various sport games (football, basketball, volleyball), and 36 students who attended scheduled physical education classes and did not additionally play sports. The psychophysical state of students was assessed according to the SAN method and indicators of body mass index, vital index, strength index, Robinson index. It was confirmed that sports games have a positive effect on physical development, functional and psycho-emotional states of students: students who were engaged in sport games at the end of the study had better indicators than students who attended scheduled physical education classes. The high level of indicators of psychophysical state of students will help to improve the success of mastering academic disciplines in the educational process, will provide preparation for active life and will improve their future professional activity.

Key words: sports games, students, psychophysical state.

Постановка проблеми. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (2020) вказано, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя.

На жаль, в Україні склалася ситуація, коли стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів є вкрай низьким, студентам не цікаво займатися фізичними вправами на заняттях у закладах вищої освіти (ЗВО), спостерігається велика кількість пропусків занять з фізичного виховання [1, 2]. Одним із напрямків покращання рівня здоров'я студентів під час навчання у ЗВО, підвищення їх інтересу до занять фізичними вправами є впровадження фізичного виховання зі спортивною спрямованістю, що передбачає урахування вибору студентами виду спорту, яким би вони бажали займатися під час занять з фізичного виховання [3]. Найпопулярнішими видами рухової активності студентів є спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол).

Аналіз літературних джерел. Вчені [4, 5] зазначають, що спорт є одним із найважливіших засобів досягнення соціального розвитку в сучасному суспільстві, засобом виховання духу співпраці у членів суспільства. Це підвищує почуття згуртованості серед членів суспільства, особливо серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО). За даними вчених [6, 7, 8], спортивні ігри є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, підвищення їх рухової активності, що сприяє зміцненню їх здоров'я та формуванню мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Футбол, баскетбол, волейбол є загальновідомими привабливими іграми, особливо для хлопців, які відіграють велику виховну роль у виробленні навиків командної гри. Заняття спортивними іграми суттєво збільшують рівень рухової активності та сприяють інтенсифікації процесу розвитку рухових якостей студентської молоді [9, 10]. Крім того, спортивні ігри є ефективним засобом покращання психоемоційного стану студентів.

Мета: дослідити вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова у 2018–2021 роках. Тестуванням було охоплено 72 студенти чоловічої статі факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, серед яких 36 студентів займалися різними спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол) у процесі навчання (ЕГ), та 36 студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання і додатково не займалися спортом (КГ). Кількість годин на фізичне виховання у студентів обох груп була однаковою. Психофізичний стан студентів оцінювали за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) та показниками індексів маси тіла, життєвого, силового індексів, індексу Робінсона. Дослідження проводилося на початку першого курсу (початок) та наприкінці другого курсу (кінець) навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Індекс маси тіла (ІМТ) визначали відношенням маси тіла у кілограмах до подвоєного зросту в метрах. Аналіз індексу маси тіла показав що у всіх семестрах навчання крім 1-го ІМТ в ЕГ є кращим, порівняно із КГ, однак достовірної різниці між ними не зафіксовано ($p>0,05$). ІМТ у студентів обох груп на всіх етапах дослідження перебуває у межах норми для чоловіків. Дослідження динаміки ІМТ за період дослідження свідчить, що в ЕГ відмічаються достатньо стабільні значення ІМТ: різниця між показниками ІМТ на початку і наприкінці дослідження становить $0,13 \text{ кг/м}^2$ та є недостовірною ($p>0,05$); у КГ показники погіршилися на $0,92 \text{ кг/м}^2$ ($p>0,05$) (Табл. 1). Показники студентів обох груп у всіх семестрах навчання перебувають у межах норми.

Функціональний стан системи дихання студентів оцінювали за показниками життєвого індексу (ЖІ), який визначається відношенням показника життєвої ємності легень до маси тіла. Дослідження ЖІ свідчить, що на початку дослідження достовірної різниці між показниками студентів ЕГ і КГ не виявлено ($p>0,05$). Наприкінці дослідження ЖІ у студентів ЕГ виявився достовірно кращим, ніж у студентів, КГ на $3,89 \text{ мл/кг}$ ($p<0,01$) (Табл. 1). Аналіз динаміки ЖІ у процесі навчання свідчить, що в ЕГ показники достовірно покращилися ($p<0,001$), а в КГ покращилися, але різниця є недостовірною ($p>0,05$).

Таблиця 1.

Рівень та динаміка показників психофізичного стану студентів ЕГ і КГ у процесі навчання (n=72)

Етапи дослідження	ЕГ (n=36)	КГ (n=36)	Рівень значущості
	X±m	X±m	
ІМТ, кг/м ²			
Початок	22,91±0,46	22,87±0,45	p>0,05
Закінчення	23,04±0,44	23,79±0,48	p>0,05
ЖІ, мл/кг			
Початок	56,87±0,52	56,94±0,55	p>0,05
Закінчення	61,14±0,55	57,25±0,59	p<0,01
СІ, %			
Початок	59,74±0,56	59,85±0,54	p>0,05
Закінчення	61,06±0,59	60,55±0,57	p>0,05
ІР, у.о.			
Початок	85,71±0,62	85,26±0,61	p>0,05

Закінчення	81,36±0,53	84,68±0,56	p<0,01
Самопочуття			
Початок	7,02±0,18	7,05±0,16	p>0,05
Закінчення	8,24±0,14	7,56±0,18	p<0,05
Активність			
Початок	6,91±0,17	6,96±0,19	p>0,05
Закінчення	8,19±0,16	7,62±0,16	p<0,05
Настрій			
Початок	7,15±0,16	7,09±0,17	p>0,05
Закінчення	8,32±0,15	7,81±0,17	p<0,05

Силовий індекс (СІ) визначався відношенням показника кистьової динамометрії сильнішої руки до маси тіла. Дослідження СІ свідчить, що як на початку, так і наприкінці дослідження показники студентів ЕГ і КГ між собою достовірно не відрізнялися (p>0,05) (Табл. 1). За час експерименту СІ в обох групах студентів покращився, однак достовірної різниці між початковими і кінцевими даними не виявлено (p>0,05).

Функціональні можливості серцево-судинної системи студентів оцінювалися за індексом Робінсона (ІР), який визначався як добуток показників ЧСС у спокою на артеріальний систолічний тиск, поділений на 100. Аналіз ІР свідчить, що наприкінці дослідження ІР у студентів ЕГ виявився достовірно кращим, ніж у студентів КГ, на 3,32 у.о. (p<0,01) (Табл. 1). Аналіз динаміки ІР засвідчив позитивну тенденцію в обох досліджуваних групах, але у ЕГ показники покращилися достовірно а в КГ відбулися недостовірні зміни (p>0,05).

Аналіз показників емоційного стану студентів за методикою «САН» показав, що за всіма трьома досліджуваними характеристиками (самопочуття, активність, настрої) на початку дослідження достовірної різниці між показниками ЕГ і КГ не виявлено (p>0,05) (Табл. 1). Наприкінці дослідження показники самопочуття в ЕГ виявилися достовірно (p<0,05) кращими, ніж у КГ на 0,68 балів, показники активності – на 0,57 балів, настрою – на 0,51 балів. Аналіз динаміки емоційних станів студентів свідчить, що в обох групах показники достовірно покращилися, тільки в ЕГ достовірність різниці між показниками на початку і наприкінці дослідження становить p<0,001, а в КГ – p<0,05. Це дозволяє нам стверджувати про позитивний вплив занять спортивними іграми на емоційний стан студентів у процесі навчання у ЗВО.

Висновки. Підтверджено, що заняття спортивними іграми позитивно впливають на фізичний розвиток, функціональний та психоемоційний стан студентів: у студентів, які займалися спортивними іграми, наприкінці дослідження більшість показників виявилися кращими, ніж у студентів, які відвідували планові заняття з фізичного виховання. Достовірні зміни відмічені у показниках діяльності дихальної (життєвий індекс) та серцево-судинної (індекс Робінсона) систем організму студентів, їх емоційного стану (за показниками самопочуття, активності, настрою).

Високий рівень показників психофізичного стану студентів сприятиме покращанню успішності опанування навчальних дисциплін в освітньому процесі у ЗВО, забезпечить підготовку до активного життя та, у майбутньому, сприятиме покращанню їх професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні рівня фізичної підготовленості студентів під час занять спортивними іграми у процесі навчання у ЗВО.

Література

- Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Dovgan, N., Kruk, M., et al. (2020c). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.
- Prontenko, K., Griban, G., Bloschynskyi, I., Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., et al. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (1), 161-168. doi: 10.36740/WLek202001131.
- Prontenko, K., Griban, G., Alosyna, A., Bezpalii, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., et al. (2019a). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72 (12, part 1), 2348-2353. doi: 10.36740/WLek201912115.
- Boichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Kovtsun, V., Nosko, Yu. (2017). Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (4), 2632-2637. doi: 10.7752/jpes.2017.04301.
- Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. *Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*, 6, 113-117.
- Bloschynskyi, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alosyna, A., Bahas, O., Mozolev, O. et al. (2019). Conceptual basis of organization of volleyball team training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (2), 1-12. doi: <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
- Prontenko, K., Bublei, T., Marushchak, M., & Bondar, T. (2020). A computer program for evaluation of children's fitness at football classes. *Information Technologies and Learning Tools*, 77 (3), 90-100. doi: <https://doi.org/10.33407/itlt.v77i3.3277>.
- Imas, Ye., Borysova, O., Kogut, I., Yarmolenko, M., Marynych, V., Shlonska, O. (2018). Football training as a method to improve the psycho-emotional state of school children with mental development impairments, *Journal of Physical*

Education and Sport, 18(1), 23-27. doi: 10.7752/jpes.2018.01003.

9. Griban, G., Prontenko, K., Kostyuk, Yu., Tkachenko, P., Yavorska, T., Zhukovskiy, Ye., et al. (2018). Formation of middle school pupil movements using basketball. Journal of Physical Education and Sport, 18 (1), 304-309. doi: 10.7752/jpes.2018.01041.

10. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., et al. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(2), 347-355. doi: 10.13189/saj.2021.090224.

Reference

1. Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., Domina, Zh., Dovgan, N., Kruk, M., et al. (2020c). Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. Wiadomości Lekarskie, 73 (7), 1438-1447. doi: 10.36740/WLek202007124.

2. Prontenko, K., Griban, G., Bloschynskiy, I. Melnychuk, I., Popovych, D., Nazaruk, V., et al. (2020). Improvement of students' morpho-functional development and health in the process of sport-oriented physical education. Wiadomości Lekarskie, 73 (1), 161-168. doi: 10.36740/WLek202001131.

3. Prontenko, K., Griban, G., Alosyna, A., Bezpalyy, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., et al. (2019a). The physical development and functional state as the important components of the students' health. Wiadomości Lekarskie, 72 (12, part 1), 2348-2353. doi: 10.36740/WLek201912115.

4. Boichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Kovtsun, V., Nosko, Yu. (2017). Influence of motor coordination indicators on efficiency of game activity of volleyball players at the stage of specialized basic training. Journal of Physical Education and Sport, 17 (4), 2632-2637. doi: 10.7752/jpes.2017.04301.

5. Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports, 6, 113-117.

6. Bloschynskiy, I., Kovalchuk, R., Balendr, A., Alosyna, A., Bahas, O., Mozolev, O. et al. (2019). Conceptual basis of organization of volleyball team training. International Journal of Applied Exercise Physiology, 8 (2), 1-12. doi: <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.

7. Prontenko, K., Bublei, T., Marushchak, M., & Bondar, T. (2020). A computer program for evaluation of children's fitness at football classes. Information Technologies and Learning Tools, 77 (3), 90-100. doi: <https://doi.org/10.33407/itt.v77i3.3277>.

8. Imas, Ye., Borysova, O., Kogut, I., Yarmolenko, M., Marynych, V., Shlonska, O. (2018). Football training as a method to improve the psycho-emotional state of school children with mental development impairments, Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 23-27. doi: 10.7752/jpes.2018.01003.

9. Griban, G., Prontenko, K., Kostyuk, Yu., Tkachenko, P., Yavorska, T., Zhukovskiy, Ye., et al. (2018). Formation of middle school pupil movements using basketball. Journal of Physical Education and Sport, 18 (1), 304-309. doi: 10.7752/jpes.2018.01041.

10. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., et al. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(2), 347-355. doi: 10.13189/saj.2021.090224.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).07

Бишевец Н.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Гончарова Н.М.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Лазаківич Ю.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, Київ

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

Із метою вдосконалення освітнього процесу в умовах карантинних обмежень важливо оцінити особливості реакції студентів залежно від спеціальності, за якою вони здобувають освіту, на ті чи інші педагогічні методи й прийоми, характерні для дистанційної форми навчання. **Мета роботи** – дослідити динаміку ставлення студентів до дистанційної форми навчання та виявити особливості навчального процесу в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти (ЗВО) залежно від напрямку навчання. У дослідженні з 2020 по 2021 роки прийняло участь 134 студенти Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана та 256 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України. Під час дослідження використовувалися такі методи як аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, статистичний аналіз. **Результати.** Установлено, що не залежно від напрямку навчання зменшення рухової активності в 2020 році відмітила