

Scientific journal of M.P. Dragomanov-NPU. – Series No 15. – Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports: Coll. of scientific / Edition G.M. Arziutov. – K.: M.P. Dragomanov-NPU, 2016. – Vol. 3K2 (71) 16. – P. 104–108.

6. Griban G.P. History of foundation and activity of the gymnastics society «Sokil» Volin / G.P. Griban // Scientific journal of M.P. Dragomanov-NPU. – Series No 15. – Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports: Coll. of scientific / Edition G.M. Arziutov. – K.: M.P. Dragomanov-NPU, 2015. – Vol. 3K2 (57) 15. – P. 92–95.

7. Zhytomyr Museum of Regional Ethnography. – КП – 36963 – The complex of materials of gymnastic society «Sokil».

8. Kukharsky O.S. History of the gymnastic society «Sokil» in Volin: monograph / O.S. Kukharsky, G.P. Griban. – Zhytomyr, «Ruta», 2015. – 128 p.

9. Kukharsky O.S. Sports societies and organizations of Zhytomyr region 1893–1922.: monograph / O.S. Kukharsky, G.P. Gryban. – Zhytomyr, «Ruta», 2015. – 184 p.

#### **State Archive of Zhytomyr Region**

10. P 1487, оп. 1 дод., спр. 1018. – С. 171.

11. P 1673, оп. 1, спр. 323, арк. 64.

12. P 1969, оп. 1, спр. 5. – С. 19, 153.

**P.S.** Автор висловлює щирі вдячності досліднику історії спорту на Житомирщині О.С. Кухарському за цінні поради та представлені архівні матеріали.

**Гученко Г. Б., Скрипка І. М.**

**Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка**

### **РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*Визначили, що підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентів можна не лише за рахунок збільшення рухової активності та залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі й рухливими іграми. Констатували, що заняття рухливими іграми на секційних заняттях сприяли покращенню рівня розвитку фізичних якостей студенток та підвищили їх рівень рухової активності протягом дня.*

**Ключові слова:** рухливі ігри, студентки, рухова активність, фізична підготовленість.

**Гученко А. Б., Скрипка І. Н. Подвижные игры как средство повышения двигательной активности студенток педагогических специальностей.** *Определили, что повысит эффективность процесса физического воспитания студенток можно не только за счет увеличения двигательной активности и привлечения их к систематическим занятиям спортом, но в том числе и подвижными играми. Констатировали, что занятия подвижными играми на секционных занятиях способствовали улучшению уровня развития физических качеств студенток и повысили их уровень двигательной активности в течение дня.*

**Ключевые слова:** подвижные игры, студентки, двигательная активность, физическая подготовленность.

**G. B. Gychenko, I. M. Skripka. Moving games as a means of improving movement activity of students of pedagogical specialties.** *As a result of the study, found that the relationship of motor activity with the state of health of the individual is indisputable. It was determined that increasing the efficiency of the process of physical education of students can be achieved not only by increasing motor activity and attracting them to systematic sports, but also mobile games. It was stated that the activities of mobile games at sectional sessions helped to improve the level of development of physical qualities of students and increased their level of motor activity during the day. The article states that introduction in the process of physical education of students of higher educational establishments health programs of sports orientation and mobile games with elements of various sports contributes to the expansion of motor activity of students, increase of level of physical training, development of an organism as a whole. The analysis of indicators of physical fitness of students of various specialties of Sumy State Pedagogical University showed that the best physical fitness was demonstrated by students of the Faculty of History, the average score of which on the scale of state tests for all types of tests was 3.2 points. The occupation was built according to the typical structure of the class and consisted of preparatory, the main and the final part, each of which was divided into blocks and fulfilled certain functions and tasks. Each part represented a logically completed type of training activity. It was established that engaging in mobile games at sectional sessions improves not only the level of development of physical qualities of students, but also increases their level of motor activity during the day. The index of motor activity has increased by five points in the girls of the experimental group.*

**Key words:** movable games, students, motor activity, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Фізична культура – основа і рушійна сила формування здорового способу життя, як учнів так і студентів [1, с. 184]. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я особистості незаперечний. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, у тому числі рухливими іграми, використання сучасних технологій спортивної підготовки та оздоровчих занять. Рухова активність належить до числа основних чинників, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем [6] Одним із ефективних напрямів підвищення рухової активності студентів ВНЗ є організація навчально-фізкультурних занять за принципом спортивної спеціалізації. За даними Є. А. Захаріна [3, с. 125; 4, с. 39] суть концепції навчально-спортивної спеціалізації занять полягає в ефективнішому вирішенні цілей і завдань традиційного фізичного виховання шляхом часткового використання принципів, засобів і методів спортивного тренування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Впровадження в процес фізичного виховання студентів ВНЗ оздоровчих програм спортивної спрямованості та рухливих ігор з елементами різних видів спорту сприяє розширенню рухової активності студентів, підвищенню рівня фізичної підготовки, розвитку організму в цілому. В.М. Голованов запропонував оздоровчу програму для студентів з використанням засобів тхеквон-до [2, с. 110].

Значна кількість робіт присвячена особливостям диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання (А.І. Драчук, 2005, І.А. Салук, 2010, І. Карпюк, 2013). Разом з тим зниження рівня фізичної підготовленості в наслідок низької рухової активності існує загроза переходу студентів до спеціальної медичної групи, все це підтверджує актуальність застосування рухливих ігор в процесі фізичного виховання, що буде сприяти підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості студентів. **Мета роботи:** розробити та експериментально перевірити ефективність застосування рухливих ігор в процесі фізичного виховання студентів для підвищення їх фізичної підготовленості та збільшення рівня рухової активності.

#### Завдання дослідження.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури стосовно сучасного стану фізичного виховання студентів ВНЗ.
2. Визначити показники фізичної підготовленості студентів 1-го курсу педагогічних спеціальностей.
3. Розробити методику занять з застосуванням рухливих ігор, що передбачають підвищення рівня рухової активності студентів, і експериментально перевірити ефективність її використання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В результаті власних досліджень та аналізу спеціальних досліджень встановили зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студенток. З метою уточнення цього висновку було зіставлено результати власних досліджень для чого було проведено аналіз показників фізичної підготовленості студенток різних спеціальностей Сумського державного педагогічного університету (табл. 1). Аналізуючи фактичні дані тестування здібностей студенток різних спеціальностей нами встановлено, що кращу фізичну підготовленість демонстрували студентки історичного факультету середня оцінка яких за шкалою державних тестів з усіх видів випробувань становила 3,2 бала. Оцінками від 2 до 2,6 бала було визначено в середню фізичну підготовленість студенток фізико-математичного, філологічного, географічного факультету. Найгірший показник виявився у студенток іноземного факультету (від 1,4 до 1,5 бала).

Таблиця 1.

#### Середньостатистичні показники фізичної підготовленості студенток ВНЗ різних спеціальностей ( $\bar{X} \pm m$ )

Тести	ВНЗ	Кількість досліджених	Результат	Оцінка, бал
Біг 100 м, с	Фіз.-математичний	23	17,59±0,26	1
	Філологічний	30	15,27± 0,22	2
	Іноземний	28	15,20±0,91	2
	Історичний	20	17,40±0,17	1
	Географічний	76	19,50±0,10	-
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Фіз.-математичний	23	16,75±0,15	3
	Філологічний	30	16,59±1,05	3
	Іноземний	28	18,35±2,13	4
	Історичний	20	16,89±1,32	3
	Географічний	76	11,70±0,32	2
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Фіз.-математичний	23	21,00±1,11	4
	Філологічний	30	10,10±1,01	1
	Іноземний	28	14,53±0,43	2
	Історичний	20	22,55±4,17	4
	Географічний	76	15,20±0,33	2
Стрибок у довжину з місця, см	Фіз.-математичний	23	169,00±0,01	1
	Філологічний	30	164,83±0,53	2
	Іноземний	28	173,43±1,37	1
	Історичний	20	163,60±1,39	2
	Географічний	76	168,30±0,61	1
Човниковий біг 4x9 м, с	Фіз.-математичний	23	11,20±1,17	3
	Філологічний	30	11,60±1,79	2
	Іноземний	28	10,35±5,20	4
	Історичний	20	11,30±0,59	3
	Географічний	76	11,20±0,31	2

У тестуванні координаційних здібностей (Човниковий біг 4x9 м, с.) кращий результат показали студентки фізико-математичного, іноземного історичного факультету ( $10,35 \pm 5,20$  с.,  $11,30 \pm 0,59$  с.,  $11,20 \pm 1,17$  с.), що відповідає оцінці 3 та 4 бали відповідно. Нижчі показники у цій вправі показали студентки філологічного та географічного факультету ( $11,60 \pm 1,79$  с. та  $11,20 \pm 0,31$  с.), що відповідає оцінці 2 бали.

Порівняння показників швидкісних якостей студенток з бігу на 100 м показало, що найкращий середній результат дівчата філологічного та іноземного факультету ( $15,27 \pm 0,22$ ;  $15,20 \pm 0,91$  с). Однак такі показники оцінюються лише 2 балами. Студентки інших спеціальностей долали таку дистанцію в середньому за 17,50 с, що відповідає оцінці 1 бал. Найповільнішими виявилися представниці географічного факультету, середній результат яких становив  $19,50 \pm 0,10$  с, що вказувало на оцінку нижче ніж 1 бал.

Найкращі результати під час тестування силових якостей (згинання розгинання рук в упорі лежачи) продемонстрували студентки історичного Фізико-математичного факультету ( $22,55 \pm 4,17$  і  $21,00 \pm 1,11$  раз), що оцінюється 4 балами. Деяко гірший результат продемонстрували іноземного та географічного факультету ( $15,20 \pm 0,33$  і  $14,53 \pm 0,43$  раз відповідно), оцінені 2 балами. Найгірший середній показник  $10,10 \pm 1,01$  раз (оцінка – 1 бал) мали студентки філологічного факультету.

У ході тестування швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) найбільш успішними виявилися представниці філологічного та історичного факультету, результати яких становили  $164,83 \pm 0,53$  см та  $163,60 \pm 1,39$  см (оцінка – 2 бали). Середньостатистичні показники студенток фізико-математичного, іноземного та географічного факультету становили  $169,00 \pm 0,01$  см,  $173,43 \pm 1,37$  см та  $168,30 \pm 0,61$  см, що відповідає оцінці лише 1 бал.

Беручи до уваги, викладені вище результати фізичної підготовленості студенток СумДПУ ім. А.С. Макаренка було впроваджено рухливі ігри в секційні заняття. Головними принципами, якими ми керувались під час написання змісту секційних занять із застосуванням рухливих ігор, були оздоровчий ефект, який несуть в собі рухливі ігри різної інтенсивності, підвищення працездатності студентської молоді, збільшення рухової активності, самостійне оволодіння навичками та вміннями їх проведення.

Загалом, кожне заняття було побудовано за типовою структурою заняття і складалося з підготовчої, основної та заключної частини, кожна з яких була розділена на блоки і виконувала певні функції та завдання. Кожна частина представляла логічно завершений вид навчально-тренувальної діяльності. Підготовча частина складалася з інформаційного та розминочного блоків. Лекційні заняття, які входили до «Інформаційного блоку» використовувались для розвитку знань, вмінь і навичок, повідомлення про завдання, яке необхідно виконувати, вивчення правил проведення рухливих ігор тощо. Завдання «Розминочного блоку» полягало в підготовці студенток до виконання основного навантаження, даний блок складався з вправ ЗФП. Основна частина була представлена технічним і варіативним блоками. Технічний блок (спрямований перш за все на вивчення технічної сторони виконання ігор різної спрямованості, інтенсивності та тривалості). Виконання ігор сприяло розвитку фізичних якостей студенток, підтримувало тонус м'язів та зміцнювало здоров'я майбутніх педагогічних працівників.

Варіативний блок був представлений вправами, які необхідні для загальної та спеціальної фізичної підготовки студенток. У залежності від поставлених завдань заняття варіативний блок містив аеробні вправи, комплекс вправ атлетичної гімнастики, вправи з гумовими еспандерами, набивними м'ячами тощо з акцентом на розвиток м'язів та груп, необхідних у процесі гри. Інколи взагалі варіативний блок під час занять не проводився і за рахунок цього збільшувався час на рухливі ігри. І органічним завершенням секційного заняття була заключна частина, яка представлена відновлювальним блоком. При плануванні навантаження на кожне заняття обирали навантаження, яке б давало виключно оздоровчий ефект, перенесення навантажень студентками при чіткій корекції інтенсивності виконання ігор з боку викладача. Для регулювання фізичного навантаження в грі запроваджувались різноманітні методичні прийоми: зменшення або збільшення часу, відведеного на гру, кількості повторень гри, розмірів майданчика і довжини дистанції, яку пробігають гравці, кількості і складності правил гри і перешкод, введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення і розбору помилок. Таким чином, кожне проведене заняття було спрямоване на загальну фізичну підготовку, підвищення рівня рухової активності кожної студентки. Досягнення цих цілей здійснювалось за рахунок комплексних занять. На кожному занятті обов'язково враховувався контроль адекватності навантажень, який проводився за ЧСС і суб'єктивним відчуттям дівчат.

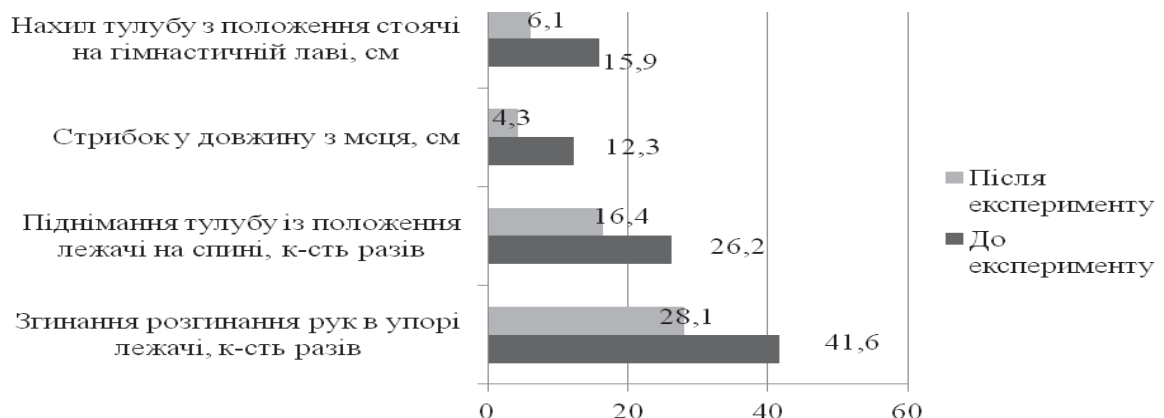


Рис 1. Динаміка показників фізичної підготовки студенток до та після експерименту.

Після першого року занять нами було виявлено, що, залежно від використовуваних нами рухливих ігор на секційних заняттях, визначається й рівень розвитку рухових якостей (рис 1.). За результатами, які нами зафіксовані в тестах з фізичної підготовленості: «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» (збільшення результатів на 6 разів), «Піднімання тулуба з положення лежачи на спині» (збільшення результатів на 9,7 разів) та «Стрибок у довжину з місця» (на 10,3 см відповідно), ми спостерігаємо тенденцію до достовірного покращення результатів і можемо стверджувати про статистично достовірну різницю між групами студенток. Враховуючи отримані результати, ми можемо констатувати, що заняття рухливими іграми на секційних заняттях сприяють покращенню не лише рівня розвитку фізичних якостей студенток, але і підвищують їх рівень рухової активності протягом дня.

Загальний індекс рухової активності студенток на початку та в кінці експерименту відображено на рис. 2. Індекс рухової активності підвищився на п'ять балів (13,7 %) у дівчат експериментальної групи. У вересні ІРА у експериментальній групі студенток визначається показником  $32,48 \pm 0,52$  бали, а після запровадження запропонованого змісту секційних занять із застосуванням рухливих ігор, він становив  $37,65 \pm 1,01$  балів.

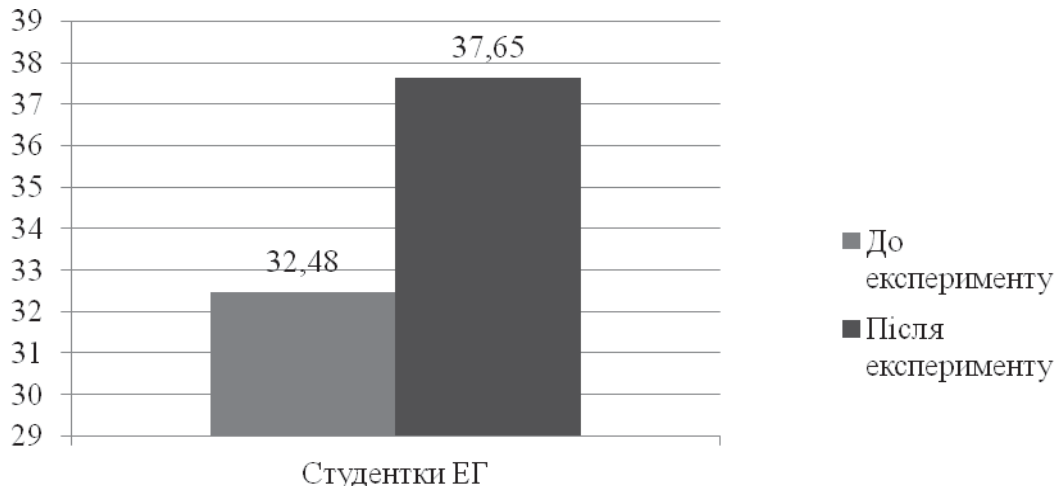


Рис. 2. Динаміка рухової активності студенток до початку та в кінці експерименту (n = 28).

У експериментальній групі після впровадження тренувальних занять у секціях у позанавчальний час тричі на тиждень ми констатували збільшення індексу рухової активності, що в свою чергу підвищує не лише рівень фізичної підготовленості, а й стан фізичного здоров'я студенток.

#### Висновки.

1. Встановлено, що кращу фізичну підготовленість демонстрували студентки історичного факультету середня оцінка яких за шкалою державних тестів з усіх видів випробувань становила 3,1 бала.
2. Визначено низькі результати фізичної підготовленості студенток СумДПУ ім. А.С. Макаренка, тому було впроваджено рухливі ігри в секційні заняття студенток. Головними принципами, якими ми керувались під час написання змісту секційних занять із застосуванням рухливих ігор, були тренувальний та оздоровчий ефект, який несуть в собі рухливі ігри різної інтенсивності, підвищення працездатності студентської молоді, збільшення рухової активності.
3. . Констатували, що заняття рухливими іграми на секційних заняттях сприяють покращенню рівня розвитку фізичних якостей студенток та підвищують їх рівень рухової активності протягом дня. Загальний індекс рухової активності студенток експериментальної групи підвищився на п'ять балів (13,7 %).

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розробці методики та перевірці її ефективності секційних занять з одноборств для студентів вищих навчальних закладів .

#### Література

1. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184–187.
2. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по таэквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.
3. Захаріна Є. А. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів / Є.А. Захаріна // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 124–127.
4. Haskell W. L. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W. L. Haskell, I. M. Lee, R. R. Pate [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2007. – V. 39 (8): 1423–34.
5. Exercise and leisure time activities / Hickman M., Roberts C., Gaspar de Matos M. // Health and health behaviour among young people. – Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2010. – P. 73-82.
6. The method of student's organizing orienteering training. [Electronic resource]. – Access mode: [https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools\\_information.pdf](https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/schools_information.pdf)