18.Fitnes-klub AtletiKo. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://atletiko.club
19.Fitnes-shkola Safari. – [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://fitness-school.safari.ua
20.HeadHunter Ukrayna: baza reziume y vakansyi. – [Эlektronnыi resurs]. – Rezhym dostupa : https: // hh.ua/?gclid=Cj0KCQiAxNnfBRDwARIsAJlH29BlhwDm7DKZ9ic3NA_9y2Xo1Nl0Hmxto1A-R1Bc-nYHAcGTP7GbGXoaAiv8EALw_wcB

Заверікін А. М.
доцент,
Безгребельна О. П.,
старший викладач
Цьовх Л. П.,
старший викладач
Світлик В. В.
викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Робота присвячена проблемі вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти для забезпечення ефективності їхньої підготовки до подальшої професійної діяльності. Досліджено ефективність експериментальної програми фізичним вихованням та установлено влив її практичної апробації на параметри психофізичного стану студентів. Встановлено, що використання рухливих та спортивних ігор є ефективними засобами фізичного виховання студентів. Констатувальний етап педагогічного експерименту підтвердив позитивний вплив занять рухливими та спортивними іграми на рівень фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності студентів. Наводяться основні експериментальні результати, фактичні дані емпіричної розвідки, які підтверджують доцільність використання у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти засобів рухливих та спортивних ігор задля забезпечення ефективної реалізації цілей та завдань цього процесу.

Ключові слова: *студент, ЗВО, фізичне виховання, рухливі та спортивні ігри, психофізичний стан.*

Заверикин А.Н., Безгребельная Е.П., Цьовх Л.П., Свитлык В.В. Оценка влияния подвижных и спортивных игр в улучшении показателей психофизического состояния студентов в процессе физического воспитания. *Работа посвящена проблеме совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в учреждениях высшего образования для обеспечения эффективности их подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности. Исследована эффективность экспериментальной программы физическим воспитанием и установлено влияние ее практической апробации на параметры психофизического состояния студентов. Установлено, что использование подвижных и спортивных игр являются эффективными средствами физического воспитания студентов. Констатирующий этап педагогического эксперимента подтвердил положительное влияние занятий подвижными и спортивными играми на уровень физической подготовленности, функционального состояния и физической работоспособности студентов. Приводятся основные экспериментальные результаты, фактические данные эмпирической разведки подтверждающие целесообразность использования в физическом воспитании студентов высших учебных заведений средств подвижных и спортивных игр для обеспечения эффективной реализации целей и задач этого процесса.*

Ключевые слова: *студент, ЗВО, физическое воспитание, подвижные и спортивные игры, психофизическое состояние.*

Zaverikin A., Bezgrebelny E., Tsjovkh L., Svitlyk V. Evaluation of the impact of mobile and sporting games in improving the indicators of the psychophysical state of students in the process of physical education. *Currently, the development of motor activity of student youth is defined as the priority task of physical education in university. The work is devoted to the problem of improving the educational process for the physical education of students of university to ensure the effectiveness of their preparation for further professional activities is devoted. The task of the work was to find out the influence of the use of mobile and sports games on the parameters of the psychophysical state in the process of physical education of students of the main medical groups of the National University "Lviv Polytechnic". During the study such research methods: general science (analysis, generalization), pedagogical (testing, molding experiment), medical-biological, mathematical-statistical methods were used. The effectiveness of the experimental program of physical education was investigated and the effect of its practical testing on the parameters of the psychophysical state of students was established. That the use of mobile and sports games are effective means of physical education of students it has been provened. The positive influence of the exercises of moving and sports games on the level of physical fitness, functional state and physical performance of students confirmed of the pedagogical experiment. As a result of the statistical processing of the results of the pedagogical experiment, it is proved that the values of the controlled parameters of the psychophysical state of the students of experimental group are significantly better than in the control group ($p<0,05$-$0,001$) at the end of the forming stage of the experiment.The main experimental results, evidence of empirical intelligence, confirming the feasibility of using mobile and*

sports games in physical education for students of university to ensure the effective implementation of the goals and objectives of this process are given.

Keywords: *student, university, physical education, mobile and sports games, psychophysical state.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У зв'язку з незадовільним станом здоров'я і низьким рівнем рухової підготовленості студентів закладів вищої освіти (ЗВО) виникла проблема підвищення рівня їхньої рухової активності [7]. Нині розвиток рухової активності студентської молоді визначено як пріоритетне завдання фізичного виховання у ЗВО як засобу їхнього здоров'язбережання [1]. Проблематика стану щодо здоров'я студентів нині належить до глобальних, що безпосередньо пов'язано з реалізацією сучасної молодіжної та демографічної політики України.

Зазначене співзвучно із найактуальнішими тенденціями розвитку галузі: у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» здоров'я нації – на першому плані загальнонаціональної ідеї [5]. Відтак, аналіз нинішнього поступу подій, переконливо доводять значущість та вказують на необхідність й актуальність робіт, спрямованих на забезпечення належного рівня рухової активності студентів ЗВО, як чинника їхнього здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно рекомендацій Комітету з фізичного виховання та спорту, враховуючи нові тенденції в області розвитку базової фізичної культури для забезпечення належної рухової активності молоді у навчальних закладах необхідне застосування на заняттях рухливих ігор, розваг, естафет, спортивних ігор з метою сприяння вихованню моральних та фізичних якостей та загального розвитку [5]. У низці науково-медодичних праць [1, 3, 4, 8] визначено, що поряд із загальними засобами та методами фізичної культури важлива роль належить ігровому методові. У практиці фізичного виховання цей метод застосовується для вирішення завдань загальної фізичної підготовки [9].

Аналіз наукової літератури [1, 3, 5, 8] свідчить про те, що важливим резервом оновлення навчально-виховного процесу є система застосування рухливих ігор у процесі фізичного виховання студентів, упровадження якої надасть можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички. Ігровий метод характеризується численними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, оскільки основою його є рухливі дії: стрибки, біг, перенесення важких речей, долання перешкод, кидання предметів, і все це в обстановці, яка постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру [4]. Доведено, що ігровий метод сприяє проявленню самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей студентів, сприяє проявленню вольових рис характеру [7]. Рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, таких як сміливість, наполегливість, рішучість, значною мірою сприяють фізичній підготовці студентів [3]. Спортивні ігри є одним з найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, прояву їх рухової та соціальної активності, зміцнення здоров'я, правильною формою проведення дозвілля, що сприяє формуванню здорового способу життя [1]. Перспективність такого напряму фізичного виховання засвідчено науковими розвідками [1, 5, 7]. Доведено, що рухливі ігри є одним із засобів підвищення ефективності цього процесу у ЗВО, а також прояву стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою у студентів [4].

Вважають [6, 7], що вагомим чинників забезпечення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається рухливим та спортивним іграм. Рахується, що рухливі та спортивні ігри є дієвим засобом серед інших засобів підвищення загальної фізичної підготовленості студентів до складання нормативів обов'язкового щорічного тестування [5]. На підставі узагальнювання висновків емпіричних досліджень [1, 3, 4, 5], виявлено необхідність великої уваги при складенні і плануванні навчального матеріалу з фізичного виховання студентів приділяти рухливим іграм, а їхнє доцільне й постійне застосування дає можливість викладачеві урізноманітнити заняття, підвищити його емоційність та щільність. Втім, незважаючи на велику кількість праць, присвячених дослідженню різних аспектів рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні навчальних закладів, питання їхньої практичної апробації у кірсі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти до нині експериментально не обґрунтовано.

Мета роботи – виявити вплив використання засобів рухливих та спортивних ігор на параметри психофізичного стану у процесі фізичного виховання студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка».

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові (аналіз, узагальнення), педагогічні (тестування, формувальний експеримент), медико-біологічні, математико-статистичні методи. Тести для оцінки дієвості запропонованих положень відбиралися на підставі тестів та нормативів оцінювання стану фізичної підготовленості [5]. **Організація дослідження.** Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. З генеральної сукупності у ньому прийняли участь по 60 студентів: у рівній кількості чоловічої та жіночої статі з яких сформовано експериментальні (ЕГ) та контрольні (КГ) групи по 30 осіб. На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду усі студенти досліджуваної вибірки для занять фізичним вихованням скеровані до основної медичної групи. Основним варіантом визначення ефективності запропонованих положень став паралельний порівняльний експеримент, який будувався за схемою ідентичних по кількості студентів, їхнього віку, статі, рівню фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У фізичне виховання студентів ЕГ протягом трьох років фізичного виховання у ЗВО пріорітетно використано різні рухливі та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс, тощо) посеместрово. Відмінністю такої програми від чинної стало поетапне програмування занять на основі результатів перманентного контролю. Це полягало у складанні планів, скерованих на вирішення завдань програми та її реалізацію у вигляді послідовних дій. При цьому було забезпечено виконання вимог загальних і методичних принципів фізичного виховання, завдань чинної програми фізичного виховання. Передусім скеровували практичні дії на реалізацію диференційованого підходу, врахування можливостей та інтересів студентів, формування потреби використовувати набуті навички

рухової активності у повсякденній діяльності. Ефективність занять з фізичної культури, зміст яких формували за розробленим алгоритмом, а реалізовували та перевірили у формувальному експерименті, що тривав протягом курсу визначеної дисципліни.

Для визначення результатів практичної апробації використання засобів рухливих та спортивних ігор на параметри психофізичного стану студентів дослідних груп було здійснено порівняння отриманих результатів контрольного тестування на початку та наприкінці курсу занять.

На початку сформовані дослідні групи були однорідними за значеннями показників, які вивчали, а також не відрізнялися величинами вияву цих значень. Зовсім іншим результат був наприкінці. Отримані дані педагогічного експерименту (рис. 1, 2) підвищення рівня розвитку рухових здібностей у студентів ЕГ засвідчують значну вірогідність розбіжностей між результатами констатуючого експерименту та кінцевими результатами педагогічного експерименту (>0,05). Отримані дані педагогічного експерименту засвідчують значну вірогідність розбіжностей між результатами початковими та кінцевими результатами педагогічного експерименту (>0,05) у студентів дослідних груп.

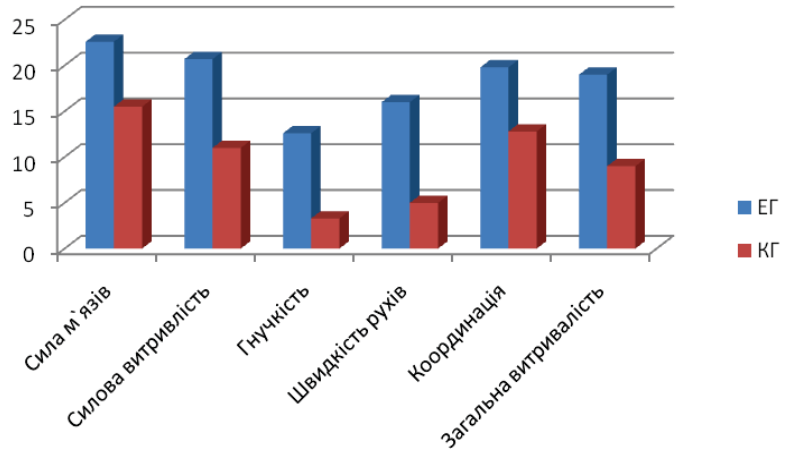

Рис. 1. Приріст рівня рухових здібностей хлопців (середні значення у групах, %)

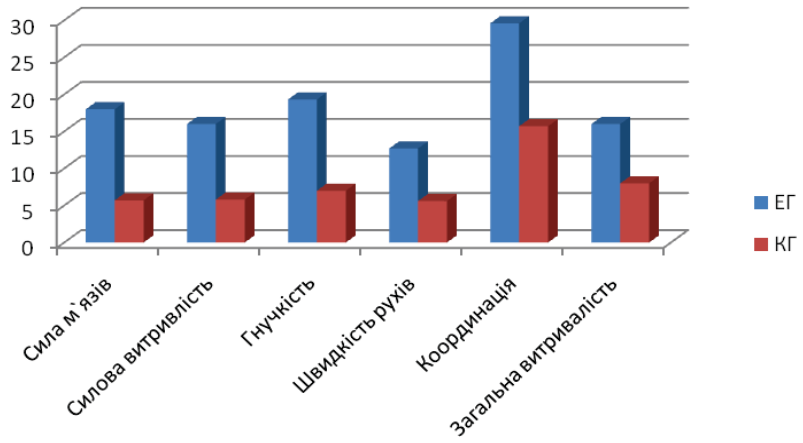

Рис. 2. Приріст рівня рухових здібностей дівчат (середні значення у групах, %)

Аналізуючи результати вимірювань, можна сказати про вищі темпи зростання результатів у студентів ЕГ (<0,05) після виконання тестів за більшістю з досліджуваних ознак, порівняно з результатами студентів КГ. Рівень координаційних здібностей з 3,5 балів у ЕГ зріс до 4,5 балів (у дівчат) (+29,6 %) та 4,2 у хлопців (+19,80 %), тоді як в КГ – чотирьох балів у дівчат (+14,7 %), та 3,93 бали у хлопців (+11,8 %). Найбільші зміни у хлопців ЕГ зареєстровані у показниках сили м'язів (+22,6 %) та силової витривалості тулуба (+20,3 %), у дівчат гнучкості (+18,33 %). У хлопців приріст у розвитку гнучкості становить 12,6 % що пояснюється статевими особливостями розвитку рухових здібностей та спрямованістю розробленої програми. Приріст у швидкості рухів в ЕГ становить +16,3 % у хлопців, у дівчат +12,7 % (<0,05).

Істотні розбіжності спостерігались у результатах дівчат КГ. Приріст результатів становить: сили м'язів 5,7 %, силової витривалості 5,8 %, загальної витривалості 8 %, гнучкості 7 %, швидкості рухів 5,6 %. У хлопців КГ розбіжності у показниках розвитку фізичних якостей були меншими (<0,01), за винятком гнучкості +3,3 % (>0,05). Приріст м'язової сили становить 14,5 %, силової витривалості 11,1 %, загальної витривалості 9,0 %, швидкості рухів 5,0 % (<0,05).

Якісне оцінювання отриманих результатів по закінченні педагогічного експерименту дають змогу зробити висновок про динаміку зрушень у діяльності основних функціональних систем організму студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Дослідження стану функціональних показників студентів дослідних груп протягом експерименту

Тести	Групи	Стать	Результати тестування		Зміни показникі в (%)	Вірогідність розбіжностей показників між тестуваннями
			До початку занять X±S	По закінченні занять X±S		
Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) в стані спокою	ЕГ	Х	72,09±4,71	65,44±3,53	-9,15%	<0,05
		Д	71,33±5,53	64,41±4,05	-9,07%	<0,01
	КГ	Х	72,33±5,83	70,52±5,01	-2,35%	<0,05
		Д	70,76±4,05	69,55±7,20	-1,97%	>0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл)	ЕГ	Х	3000±363	3513±204	+19,30%	<0,05
		Д	2450±323	2884±396	+20,83%	<0,05
	КГ	Х	3080±433	3240±420	+5,72%	<0,05
		Д	2366±304	2509±275	+4,13%	<0,05
Проба Генчі (с)	ЕГ	Х	35,50±5,61	42,37±3,24	+20,16%	<0,05
		Д	30,00±4,74	37,21±5,64	+20,20%	<0,05
	КГ	Х	34,21±5,78	37,28±7,30	+8,91%	<0,05
		Д	32,05±4,73	34,31±6,12	+6,95%	<0,05
Проба Штанге (с)	ЕГ	Х	36,33±7,09	47,50±1,20	+19,70%	<0,05
		Д	34,76±5,31	41,03±4,39	+18,21%	<0,05
	КГ	Х	36,04±6,83	40,56±4,01	+11,16%	<0,01
		Д	32,04±7,03	35,57±5,26	+10,82%	>0,05
Індекс Руфф'є (одиниці)	ЕГ	Х	11,23±1,82	9,03±1,07	-16,14%	<0,05
		Д	11,01±1,97	9,08±1,33	-14,31%	<0,05
	КГ	Х	11,76±3,65	10,75±1,34	-8,19%	<0,05
		Д	12,97±1,23	11,04±2,65	-4,08%	>0,05

Значні зрушення відбулися у функціональних показниках дихальної системи студентів ЕГ: ЖЄЛ в межах 20 % як у хлопців, так і у дівчат ($p<0,05$). У пробі Генчі та у пробі Штанге результати тестування досягли рівня «добре».

Відповідно, у КГ групах показники функціонального стану дихальної системи хоча зазнали змін, проте незначних, які по закінченні курсу становили: ЖЄЛ змінились у хлопців 5,72 % ($p>0,05$), і дівчат – 5,09 % ($p>0,05$-$0,01$), Результати проби Генчі та проби Штанге залишились на рівні «задовільно».

За результатами констатувального експерименту показники тесту Руфф'є, який був використаний для визначення рівня фізичної працездатності, у всіх студентів були на «слабкому» рівні. По закінченні всі студенти ЕГ досягли рівня «посередньо», а 17 % студентів – «добре» ($p<0,05$). Відповідно лише 32 % студентів КГ досягли рівня «посереднього рівня фізичної працездатності за результатами тестування.

Висновки. Експериментально встановлено більшу ефективність впливу упроваджених засобів на фізичну підготовленість та стан функціональних показників студентів ЕГ порівнюючи з чинною методикою фізичного виховання. Цілеспрямоване використання рухливих та спортивних ігор у термін фізичного виховання студентів ЗВО забезпечило суттєво (*p* від <0,05 до <0,001) вищий результат, аніж одержаний після використання традиційного підходу до реалізації змісту курсу визначеної дисципліни. В ЕГ досягнуті студентами значення у показниках психофізичного стану зумовлені особливостями упроваджених методичних положень із використанням засобів рухливих та спортивних ігор. За результатами статистичної обробки результатів педагогічного експерименту, доведено, що значення контрольованих параметрів психофізичного стану студентів ЕГ є достовірно кращими, ніж у КГ ($p<0,05$–$0,001$) наприкінці формувального етапу експерименту. Отримані результати підтвердили ефективність системного упровадження у фізичному вихованні студентів ЗВО засобів рухливих та спортивних ігор.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в упровадженні та практичній апробації новаторських методик у фізичне виховання студентів ЗВО.

Література

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан // Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
2. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Львов : «Край», 1998. – 191 с.
3. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посіб., Астон, Тернопіль, 2017.
4. Подвижные игры: учеб. пособ. для студ. ВУЗов / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева, М.С. Бриль, Е.М. Геллер, М. Протасова. М.: ТВТ Дизион, 2009. – 216 с.
5. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
6. Bulicz E. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow // Radom: Politechnica R., 2003. – 533 s.
7. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education / V.B. Voronetskiy // Journal of Education, Health and Sport. – 2015. – 5(7). – s. 620–630.

8. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.
9. Koryagin V. Optimization of the technical training system / V. Koryagin, O. Blavt, G. Grebinca // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(2). – Is.163. – P. 1029–1030.
10. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9–12. – s. 84.

References:

1. Griban GP. (2009). Students' life activity and motor activity. Zhytomyr: View of Ruta.
2. Koryagin VM. (1998). Training highly skilled basketball players. Lvov: “Edge”.
3. Naumchuk VI. (2017). Theoretical and methodological foundations for sports games. Set., Aston, Ternopil.
4. Korotkov IM, Byleeva LV, Klimkova RV, Kuzmicheva EV, Bril MS, Geller EM. & Protasov M. Outdoor games. (2009). M: TVT Dision.
5. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
6. Bulicz E. & Murawow I. (2003). Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. Radom: Politechnica R.
7. Voronetskiy VB. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431.
8. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.
9. Piątkowska M. (2006). Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, 84.
10. Koryagin V., Blavt O. & Grebinca G. (2016). Optimization of the technical training system. Journal of Physical Education and Sport, 16(2), 163, 1029-1030.

Задорожна О. Р.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Хомяк І. І.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури

АНАЛІЗ ЗМІСТУ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ (НА ПРИКЛАДІ БОКСУ, ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ ТА ТХЕКВОНДО ВТФ)

У статті проаналізовано науково-методичну літературу та встановлено, що сучасний розвиток спортивних єдиноборств вимагає упровадження у навчально-тренувальний процес нових підходів до реалізації тактичної підготовки. Ці положення повинні бути відображені у чинних нормативно-правових документах.

Визначено особливості змісту тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних єдиноборств на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо (ВТФ). Встановлено, що реалізація тактичної підготовки у цих видах відбувається за традиційними напрямами, описаними у фундаментальних джерелах, які доповнені новими розробками. Визначено, що більшість положень щодо використання засобів та методів тактичної підготовки мають переважно декларативний характер та не відображають усіх сучасних тенденцій розвитку цих видів спорту. У нормативно-правових документах практично відсутні чіткі вказівки щодо застосування системи оцінювання тактичної майстерності .

Ключові слова*: спортивні єдиноборства, тактична підготовка, олімпійські види, тактична майстерність, програми.*

Задорожная О. Р., Хомяк И. И. Анализ содержания тактической подготовки в нормативно-правовых документах по спортивным единоборствам (на примере бокса, греко-римской борьбы и тхеквондо ВТФ). *В статье проанализирована научно-методическая литература и установлено, что современное развитие спортивных единоборств требует внедрения в учебно-тренировочный процесс новых подходов к реализации тактической подготовки. Эти положения должны быть отражены в действующих нормативно-правовых документах.*

Определены особливости содержания тактической подготовки в олимпийских видах спортивных единоборств на примере бокса, греко-римской борьбы и тхэквондо (ВТФ). Установлено, что реализация тактической подготовки в этих видах происходит по традиционным направлениям, описанным в фундаментальных источниках, которые дополнены новыми разработками. Определено, что большинство положений относительно использования средств и методов тактической подготовки имеют преимущественно декларативный характер и не отражают всех современных тенденций развития этих видов спорта. В нормативно-правовых документах практически отсутствуют четкие указания относительно использования системы оценивания тактического мастерства.

Ключевые слова*: спортивные единоборства, тактическая подготовка, олимпийские виды, тактическое мастерство, программы.*

Zadorozhna O., Khomiak I. Analysis of the content of tactical training in legal documents in martial sports (on the example of boxing, greco-roman wrestling and taekwondo WTF). *The modern development of martial arts requires the introduction of new areas of improvement for the athletes’ tactical skills. These provisions should be reflected in existing legal documents. The study was aimed at identification of the characteristics of the content of tactical training in the Olympic kinds of*