Шестерова Л. Є.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

професор, завідувач кафедри ТМФВ

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

[lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com)

Пятницька Д. В.

кандидат педагогічних наук, викладач кафедри ТМФВ КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

[mardariya@ukr.net](mailto:mardariya@ukr.net)

**СТАН ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В**

**УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ**

* розвитком цивілізації, унаслідок зменшення ролі важкої фізичної праці в житті людей, значення і місце фізичної культури постійно зростають. По суті, фізична культура є основним засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Адже зменшення рухового арсеналу та рухової активності людини

194

зумовлює погіршення її здоров’я, занепад творчої активності тощо.

Таким чином, пріоритетними питаннями сфери фізичного виховання та спорту є пошук інноваційних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| освіти, які б | забезпечили оптимальну рухову | | | | активність |
| і опосередковано | | позитивно | вплинули | на | фізичну |
| працездатність |  | студентів, що особливо необхідно під час | | | |
| воєнного стану. | |  |  |  |  |
| **Аналіз** | **останніх досліджень і публікацій.** | | | | Фахівці в |

області фізичного виховання та спорту велику увагу приділяють розробці питань режиму фізичної активності студентів. Разом з тим шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у доступній нам літературі освітлені доволі суперечлива. Так, з метою різностороннього впливу фізичного виховання на організм студентів, підвищення моторної щільності і фізичного навантаження у заняттях низка авторів пропонують застосовувати коловий метод тренування [4; 7].

Водночас деякі автори віддають перевагу комплексному розвитку фізичних якостей з акцентом на швидкісно-силову підготовку; частина авторів рекомендує

195

приділяти увагу спрямованому розвитку витривалості; деякі дослідники вказують на необхідність акцентованого розвитку на учбових заняттях рухових якостей, що відстають [4].

Аналіз літературних джерел показав, що питання стосовно фізичної працездатності у своїх роботах розглядали ряд авторів. Так, І. Бондаренко [1] вказує на наявність взаємозв’язків між розумовою та фізичною працездатністю у студентів.

Н. Петренко [2] у своїх дослідженнях дійшла висновку, що вивчення фізичної та розумової працездатності студентів різних спеціальностей, надає змогу ефективніше добирати засоби фізичного виховання та розробляти методику проведення занять з фізичного виховання.

Свої корективи в організацію занять фізичного виховання внесли й карантин та воєнний стан. Проведення занять в онлайн режимі, неможливість проведення їх у спеціально призначених для цього приміщеннях суттєво вплинуло на зміст та методику проведення [5; 6; 7]. Одним із

факторів, що впливає на фізичну активність та працездатність, є вік тих, хто займається та відношення їх до рухової активності і власного здоров’я. Тому, на наш погляд,

196

проблема, що розглядається є актуальною насамперед для студентської молоді.

**Мета дослідження.** Проаналізувати стан фізичноїпрацездатності студенток КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, які навчаються в коледжі та академії.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичнапрацездатність студенток визначалася за показниками Гарвардського степ-тесту, що представлені в таблиці 1.

Порівняння показників фізичної працездаатності студенток коледжу в віковому аспекті свідчить про постійне їх зростання, але достовірності відмінностей між ними не

спостерігається (р≥0,05). У студенток академії спостерігається зниження показників Гарвардського степ-тесту з віком. При цьому між показниками студенток І і ІІІ

курсів академії відмічається достовірність відмінностей (р≤0,05).

197

Таблиця 1

**Показники фізичної працездатності студенток**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| студентки | І курс | ІІ курс | ІІІ курс |
|  |  |  |  |
| коледж | 66,43±0,96 | 66,70±0.98 | 67,57±0.72 |
|  |  |  |  |
| академія | 67,40±1,2 | 65,50±0,67 | 64,70±0.41 |
|  |  |  |  |

Порівнюючи отримані дані з нормативами, встановлено, що показники Гарвардського степ-тесту у студенток І та ІІ курсів коледжу відповідають оцінці 3 бали («середній» рівень), у студенток ІІІ курсу – оцінці 4 бали (рівень «вище середнього»). У студенток академії спостерігається зворотня тенденція: показники фізичної працездатності першокурсниць дорівнюють рівню «вище середнього», а другокурсниць та третєкурсниць – «середньому» рівню.

Таким чином, у студенток коледжу та академії спостерігається різна динаміка показників фізичної працездатності. На наш погляд, це пов’язано з віком студенток та ставленням їх до занять фізичними вправами.

198

**Висновки**

1. Аналіз літературних джерел свідчить про неоднозначність суджень фахівців щодо змісту та організаації занять фізичними вправами зі студентами.
2. Результати дослідження констатують різнонаправленість динаміки показників Гарвардського степ-тесту у студенток коледжу та академії. Так, у перших з віком вони підвищуються, у других – знижуються.
3. Порівняння показників фізичної працездатності студенток з нормативними дозволило встановити, що, в основному, вони відповідають «середньому» рівню, виключення складають показники студенток ІІІ курсу коледжу та І курсу академії, у яких вони досягають рівня «вище середнього».

**Перспективи подальших розвідок.** Пов’язані з

визначенням впливу занять фізичного виховання різноманітного змісту на фізичну працездатність студенток в умовах онлайн навчання.

**Список використаних джерел**

1. Бондаренко І. Визначення фізичної та розумової працездатності студентів *Спортивний вісник Придністров’я*. 2011. №2. С.141-143.

199

1. Петренко Н. Фізична та розумова працездатність як головні аспекти підготовленості майбутніх фахівців різних спеціальностей. *Спортивний вісник Придністров’я.* 2011.

№2. С. 199-203.

1. Пільова С. Г., Панасюк І. В**.,** Бандура В. А. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти***.*** *Інноваційна педагогіка*. Вип. 21. Т. 2. 2020. С. 43-47
2. Хлус Н. Зміни рівнів фізичної працездатності студенток 3-4

курсів під впливом впровадження експериментальної методики. *Науковий часопис НПУ імені М.П.* *Драгоманова.* Вип. 3K2 (57). 2015. С. 354-356

1. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в* *закладах вищої освіти* : мат-ли I Всеукр. наук.-практ.конф.Харків. ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53-56
2. Шестерова Л. Є., Соколюк О. В., Аксьонов В. В. Організація фізичного виховання студентів під час воєнного стану. *Підвищення якості національної освіти у контексті* *викликів сьогодення* : мат-ли регіональної наук.-практ. конф.Харків : ФОП Петров В. В., 2022. С. 319-322
3. Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Шляхи підвищення

200

мотивації студентів до занять фізичним вихованням в умовах

карантину. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного*

*виховання і здоров’я людини* :мат-лиVIВсеукр.наук.-практ.

конф. з міжнар. участю. Полтава : ПНПУ імені В. Г.

Короленка. 2022. С. 348-351