

**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ
У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE DEVELOPMENT
OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES IN THE CONTEXT
OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Шукатка О. В.¹, Борисевич Л. В.², Кушнір Р. Г.², Матієшин І. В.³

¹Львівський національний університет імені Івана Франка,
м. Львів, Україна

²Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Львівська область, Україна

³Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького
м. Львів, Україна

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20>

Анотації

Статтю спрямовано на висвітлення проблеми формування фізичних якостей студентів. Увага зосереджується на розкритті можливостей фізичного виховання шляхом формування фізичних якостей молоді, що значною мірою визначає результативність засвоєння рухових умінь і навичок та успішне їх застосування в різних життєвих ситуаціях. Наведено порівняльний аналіз показників фізичного розвитку студентів. Розкривається роль вибору методів у формуванні фізичних якостей, а також показується їх оздоровчий і позитивний вплив на фізичний розвиток студентської молоді. Пропонується бачення занять із фізичного виховання щодо розвитку фізичних якостей, висвітлюється процес забезпечення системності й послідовності фізичних навантажень із метою оздоровлення та підвищення рівня працездатності студентів, унаслідок чого відбувається зміна способу життя на здоровий. Адже здорова молодь – це успішне майбутнє будь-якої країни.

Ключові слова: фізичні якості, фізичне виховання, фізичні вправи, здоров'я, студентська молодь, здоровий спосіб життя.

Статья направлена на освещение проблемы формирования физических качеств студентов. Сосредотачивается внимание на раскрытии возможностей физического воспитания путем формирования физических качеств молодежи, что во многом определяет результативность формирования двигательных умений и навыков и успешное их применение в различных жизненных ситуациях. Приведен сравнительный анализ показателей физического развития студентов. Раскрывается роль выбора методов в формировании физических качеств, а также показывается их оздоровительное и положительное влияние на физическое развитие студенческой молодежи. Предлагается видение занятий по физическому воспитанию для развития физических качеств, освещается процесс обеспечения системности и последовательности физических нагрузок с целью оздоровления и повышения уровня работоспособности студентов, в результате чего происходит смена образа жизни на здоровый. Ведь здоровая молодежь – это успешное будущее любой страны.

Ключевые слова: физические качества, физическое воспитание, физические упражнения, здоровье, студенческая молодежь, здоровый образ жизни.

The article is aimed at highlighting the problem of forming the physical qualities of students. The focus is on the disclosure of physical education opportunities in the context of the formation of the physical qualities of youth, which largely determines the effectiveness of the formation of motor skills and skills and their successful application in different life situations. Satisfactory physical development is achieved

by increasing physical activity. And increasing physical activity is known to have a positive effect on human health.

The role of choosing methods in the formation of physical qualities is revealed, as well as their health and positive influence on the physical development of student youth is shown. In order to succeed in the process of developing physical qualities, we should not forget about the individual approach, taking into account all indicators and factors. Effective influence on the development of physical qualities is possible with the right choice of physical exercises, regularity and the use of interrelated ways to conduct them. The authors' vision of the physical education session is offered on the development of physical qualities, and it covers how to ensure systematic and consistent physical activity in order to improve and improve the students' ability to work. After all, healthy youth is the successful future of any country.

Key words: physical qualities, physical education, physical exercises, health, student youth, healthy lifestyle.

Вступ. Ставлення студентів до фізичної культури є однією з наболілих проблем сучасного педагога. Досвід із практики свідчить про те, що фізична активність ще не є для студентів життєво необхідною, не перетворилася на інтерес особистості.

Фізичний стан і спосіб життя сучасного студента є чи не найважливішим завданням закладів вищої освіти. Якість рівня розвитку фізичних якостей здебільшого впливає на покращення як фізичного, так і психічного здоров'я молодого покоління. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно вести здоровий спосіб життя, а для цього потрібно розвивати фізичну підготовленість.

Одним з основних складників, які мають вплив на підвищення рівня фізичної підготовленості студентства, є розвиток фізичних здібностей студентів. Цей розвиток є важливим напрямом процесу покращення фізичного стану студентів. Рівень розвитку фізичних якостей значною мірою визначає результативність формування рухових умінь і навичок та успішне використання їх у різних життєвих ситуаціях [1, с. 15–17].

Виконання фізичних вправ є дієвим засобом фізичного виховання студентів. Систематичне виконання певних рухів позитивно впливає на фізичний розвиток, а фізичний розвиток – це процес, яким можна керувати, його можна спрямовувати в певному напрямі; це комплекс ознак, які визначають функціональний стан організму людини в конкретний відрізок життя. Розвиток фізичних якостей є обов'язком кожної людини, яка дбає про власне здоров'я [2, с. 15–19].

Аналіз наукової та методичної літератури ставить акцент на необхідності звернення уваги на фізичний розвиток студентів. Суть полягає у правильності та цілеспрямованості організації процесу розвитку фізичних якостей шляхом використання фізичних вправ. У багатьох дослідженнях стосовно цього питання, які здійснили В. М. Заціорський, В. П. Філін, Е. М. Вавілова та інші вчені, доведено, що для розвитку фізичних якостей необхідний комплексний підхід. Науковці визначають особливості використання перевірених практикою та часом форм і методів навчання у процесі формування фізичних якостей студентів [6, с. 50–83].

Мета статті – провести порівняльний аналіз показників фізичного розвитку студентів та розкрити потенціал занять із фізичного виховання в контексті розвитку їхніх фізичних якостей.

Матеріал і методи. У роботі були використані метод письмового опитування, теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Одним із ключових завдань, яке вирішується під час занять фізичним вихованням, є забезпечення бажаного розвитку фізичних якостей, які притаманні людині.

Більшість рухових якостей людини в ході індивідуального розвитку змінюються не однаково. У різні вікові періоди кожна фізична якість має свої темпи приросту. Фізичні якості людини різняться від інших якостей тим, що вони проявляються виключно під час вирішення рухових завдань шляхом застосування рухових дій.

Основними фізичними якостями є швидкість, сила, спритність, гнучкість і витривалість. Для розвитку основних фізичних якостей використовується велика кількість різноманітних вправ: одиночних, у парах, з предметами, з обтяженням, на тренажерах, у спрощених та ускладнених умовах. У цих вправах одночасно розвиваються декілька фізичних якостей, тому підбираються найбільш ефективні вправи та методика їх виконання для розвитку конкретної фізичної якості [4, с. 101–132].

Основним фактором, який впливає на розвиток фізичних якостей, є фізичне навантаження, яке людина отримує, виконуючи фізичні вправи та чергуючи їх із перервами на відпочинок. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (щодо стану спокою) рівня його функціонування [3, с. 198–202].

Робити висновки про дані фізичного навантаження можна за показниками частоти серцевих скорочень, глибини й частоти дихання, ударного та хвилинного об'ємів серця, артеріального тиску тощо. Деяку інформацію в цьому випадку можуть надати також інші показники, а саме: потовиділення та його інтенсивність, характер почервоніння чи блідість, зниження координації в рухах. Усі вищевказані показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належить його обсяг та інтенсивність. Обсяг навантаження визначається часом виконання роботи, тобто її тривалістю, і кількістю виконаних вправ на занятті загалом [5, с. 178–184].

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливість успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, щоб подолати великий зовнішній опір, потрібна насамперед відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час необхідна швидкість, для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи – витривалість, для виконання рухів із великою амплітудою –

гнучкість, а для того, щоб раціонально перебудувати рухову діяльність відповідно до змінюваних умов, необхідна координація. Усі фізичні якості взаємопов'язані [3, с. 198–202; 4, с. 101–132].

Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних задатків організму, які забезпечують активну рухову діяльність.

Розучування фізичних вправ та розвиток фізичних здібностей – це два складники фізичного виховання, які тісно пов'язані між собою. Нереально навчитися вправ без їх повторення, а багаторазове виконання, звісно, чинить вплив на розвиток фізичних здібностей. Якщо ж розглядати їх порізно, це зумовлено прагненням більш детально проаналізувати всі згадані етапи процесу фізичного виховання.

Швидкість – це здатність людини здійснювати дії в мінімальній для конкретних умов відрізок часу. Вона залежить від фізіологічних процесів, які перебігають в організмі людини, та визначається такими чинниками, як спадковість, вік, стать, стан нервово-м'язового апарату, час дня.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості можна класифікувати на три групи: циклічні вправи (виконуються повторно з можливо більшою частотою), ациклічні вправи (виконуються повторно з можливо більшою швидкістю), змішані вправи.

Для розвитку швидкості використовуються вправи, можливість виконання яких дає змогу розвинути максимальну швидкість та засвоїти рух максимально якісно, щоб увагу можна було сконцентрувати тільки на швидкості виконання вправи [3, с. 198–202; 5, с. 178–184].

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Для розвитку сили як фізичної якості використовують фізичні вправи, для виконання яких вимагається збільшення величини зусиль, застосування їх більше, ніж у звичних умовах. Засобами формування сили є різноманітні нескладні загальнорозви-

ваючі силові вправи, серед яких варто вирізнити три основні види: вправи із зовнішнім опором, вправи з подоланням власної ваги тіла, ізометричні вправи.

У процесі розвитку сили у студентів необхідно дотримуватися таких принципів: намагатися зміцнювати всі групи м'язів опорно-рухового апарату, навчати вмінню правильного й раціонального використання своєї сили під час виконання тих чи інших рухових дій.

Зазначені принципи реалізуються за контрольованого дозування легких фізичних навантажень, що забезпечуються обтяженням власної маси тіла та спортивним інвентарем, який застосовується у процесі виконання гімнастичних вправ [4, с. 101–132; 5, с. 178–184].

Витривалість – це здатність людини здійснювати роботу заданої інтенсивності тривалий час. Інакше кажучи, витривалість – це вміння протистояти втомі.

Розвитку витривалості сприяють вправи ациклічного характеру, якщо вони виконуються тривалий час за оптимального навантаження, а також використання спортивних і рухливих ігор, танцювальних елементів із застосуванням перемінного й інтервального методів. У процесі розвитку витривалості варто дотримуватися певної послідовності тренувального процесу, тому що неправильне співвідношення вправ і навантаження може вести не до покращення, а до зниження рівня тренуваності.

Найрезультативнішим способом підвищення витривалості організму є систематичне його стомлення. Якщо припинити стомлювати організм, його витривалість поступово буде згасати. Через втому організму відбувається стимулювання відновлювальних процесів, унаслідок чого відбувається підвищення витривалості [3, с. 198–202; 6, с. 50–83].

Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Спритність здебільшого – якість вроджена, однак у процесі її тренування можна деякою мірою вдосконалювати її. Є декілька напрямів у розвитку спритності студентів. Один із них – використання різ-

номанітних вправ за умови, що вони мають елементи новизни. У цьому випадку рекомендується під час виконання загальнорозвиваючих вправ частіше змінювати вихідні положення, запобігати стандартним повторенням, частіше використовувати вправи з предметами.

Результативним засобом розвитку такої фізичної якості, як спритність, є виконання фізичних вправ, де потрібна швидка реакція на раптові зміни ситуації та вміння приймати оптимальне рішення відповідно до обставин, яке проявляється в конкретній руховій дії. Найефективнішими при цьому є рухливі ігри, вони є універсальним засобом у процесі розвитку всіх проявів спритності [3, с. 198–202].

Гнучкість – це здатність людини до досягнення великої амплітуди в рухах. У процесі формування гнучкості використовують фізичні вправи, у виконанні яких амплітуда рухів доводиться до максимально можливої – такої, за якої розтягуються м'язи та зв'язки до граничного максимуму, не призводячи до пошкодження.

У загальному комплексі вправ, які спрямовані на виховання гнучкості, переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах життя гнучкість проявляється здебільшого в активних її формах. Водночас неабияку цінність мають також пасивні вправи на розтягування. Вони слугують ефективним засобом збільшення та збереження запасу гнучкості, сприяють збільшенню амплітуди активних рухів [6, с. 50–83].

Дискусія. З метою вирішення поставленого завдання нами був проведений експеримент. Він проводився під час занять із фізичного виховання впродовж двох семестрів. У дослідженні взяли участь студенти I курсу, а саме дві групи, кожна з яких налічувала 16 студентів. Контингент груп становили дівчата одного віку та приблизно однакового рівня фізичної підготовки. Групи умовно було поділено на № 1 і № 2. Студенти групи № 1 відвідували заняття двічі на тиждень і займалися за традиційною методикою з використанням засобів та методів фізичного

виховання, проте відвідування занять кожним студентом особисто було несистематичним.

У заняття студентів другої групи було включено комплекси спеціальних вправ, які склалися з урахуванням закономірностей, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних студентам для успішної здачі залікових вимог. Окрім виконання спеціальних вправ на заняттях, студенти цієї групи виконували запропоновані їм комплекси самостійно вдома. Основною вимогою до студентів групи № 2 була систематичність у відвідуванні академічних занять із фізичного виховання та виконання запропонованих вправ самостійно в повсякденному житті.

Наприкінці навчального року, після здачі залікових вимог, ми мали змогу порівняти результати двох груп та встановити різницю між першим і другим семестрами.

Так, у першій групі за результатами залікових вимог різниця між першим і другим семестрами була, проте показники рівня фізичної підготовки були незначними порівняно з результатами студентів групи № 2. У другій групі студенти значно покращили свій рівень відносно першого семестру, якщо враховувати те, що рівень їхньої фізичної підготовки був не надто високим.

Експеримент показав, що темп приросту більшості показників у групі № 2 вищий, ніж у групі № 1. Зокрема, розвиток сили (згинання й розгинання рук в упорі лежачи) у першій групі збільшився на 31,3 %, у другій – на 60,8 %; розвиток гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи, ноги нарізно) у першій групі становить 35 %, у другій – 69 %; сила м'язів живота (піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв) у першій групі

збільшилася на 29,4 %, у другій – майже вдвічі більше – 57 %.

Кращі результати розвитку фізичних якостей у групі № 2 пояснюються цілеспрямованістю виконання фізичних вправ, використанням ефективних методів, засобів і форм фізичного виховання, а також, що не менш важливо, систематичністю, оскільки вправи, які виконуються систематично, суттєво впливають на розвиток тих чи інших фізичних якостей.

Висновки. Цілеспрямований розвиток фізичних якостей повинен розпочинатися в ранньому віці, адже ця умова є необхідною для забезпечення фізичної підготовки студента, що вимагається. Розвиток фізичних якостей відбувається відповідно до морфологічних особливостей, індивідуальних здібностей і можливостей організму. Для цього потрібний персональний підхід, за якого враховується стать, стан здоров'я, вік, рухова підготовленість, спосіб життя тощо. Засоби фізичного виховання окреслюють утілення принципу всебічного розвитку особистості студента, що визначає дію на всі боки рухової активності цієї особистості, у тому числі розвиток фізичних якостей та дотримання всіх правил здорового способу життя.

Ефективний вплив на розвиток різних фізичних якостей гарантується шляхом правильного добору вправ та використанням взаємопов'язаних способів їх проведення.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають у продовженні дослідження цієї проблеми, висвітленні основних принципів удосконалення фізичної підготовки студентів, зокрема самостійної роботи в цьому контексті.

Література

1. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Луцьк, 2000. 21 с.
2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя. Тернопіль : Астон, 1999. 368 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник

References

1. Dobrynskyi, V. S. (2000). Reitynhova otsinka fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv yak zasib pidvyshchennia motyvatsii do systematychnykh zaniat fizychnoiu kulturoiu [Rating assessment of physical fitness of adolescents as a means of increasing motivation for regular physical education]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lutsk. [in Ukrainian]

для фізкультурних вузів. Львів : Штабор, 1997. 207 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.

6. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

2. Hrushko, V. S. (1999). Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia [Basics of a healthy lifestyle]. Ternopil : Aston. [in Ukrainian]

3. Lynets, M. M. (1997). Osnovy metodyky rozvytku rukhovykh yakosti: navchalnyi posibnyk dlia fizkulturnykh vuziv [Fundamentals of methods of development of motor skills: textbook for sports universities]. Lviv : Shtabor. [in Ukrainian]

4. Matveev, L. P. (1991). Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnyk dlya institutov fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture: a textbook for institutes of physical culture]. Moscow : Fizkul'tura i sport. [in Russian]

5. Krutsevych, T. Yu. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education], in 2 vols. Kyiv : Olimpiiska literatura, vol. 1. [in Ukrainian]

6. Shyian, B. M., Papusha, V. H. (2000). Teoriia fizychnoho vykhovannia [Theory of physical education]. Ternopil : Zbruch. [in Ukrainian]