

УДК: 796.012

**ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

**викладач, Бітківська Л. І.**

*e-mail: bitkivskalidia@gmail.com*

**доктор педагогічних наук, доцент, Шукатка О. В.**

*<http://orcid.org/0000-0002-2297-4709>*

*e-mail: shukatka1973@ukr.net*

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна,  
Львів

*У статті проаналізовано рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу Львівського національного університету імені Івана Франка. Виявлено низький рівень фізичної підготовленості у третини протестованих студентів, що вказує на недостатню ефективність традиційних форм занять з фізичного виховання. Визначено, що спортивне орієнтування є видом рухової активності з широким спектром засобів, що дає змогу займатися орієнтуванням студентам із різним рівнем фізичної підготовленості. Підсумовано, що застосування засобів спортивного орієнтування у навчальному процесі студентів закладів вищої освіти сприятиме фізичній, інтелектуальній, психологічній підготовленості, розкриттю творчого потенціалу та реалізації здорового способу життя.*

*Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, засоби спортивного орієнтування.*

*преподаватель, Биткивська Л. И.; доктор педагогических наук, доцент, Шукатка О. В. Повышение эффективности учебного процесса студентов с низким уровнем физической*

*подготовленности/ Львовский национальный университет имени Ивана Франко, Украина, Львов*

*В статье проанализирован уровень физической подготовленности студентов первого курса Львовского национального университета имени Ивана Франко. Выявлен низкий уровень физической подготовленности у трети протестированных студентов, что указывает на недостаточную эффективность традиционных форм занятий по физическому воспитанию. Определено, что спортивное ориентирование является видом двигательной активности с широким спектром средств, что позволяет заниматься ориентированием студентам с разным уровнем физической подготовленности. Подитожено, что применение средств спортивного ориентирования в учебном процессе студентов учреждений высшего образования будет способствовать физической, интеллектуальной, психологической подготовленности, раскрытию творческого потенциала и реализации здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, средства спортивного ориентирования.*

*L. Bitkivska, teacher; O. Shukatka, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Improving the efficiency of the educational process of students with a low level of physical fitness / Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, Ukraine.*

*The article analyzes the level of physical fitness of first-year students of Ivan Franko National University of Lviv. A low level of physical fitness was found in one third of the tested students, which indicates the lack of effectiveness of traditional forms of physical education. It is defined that sports orientation is a type of motor activity with a wide range of tools, which allows students with different levels of physical fitness to get*

*involved in doing sports. It is concluded that the use of sports orientation in the educational process of students of higher education institutions will contribute to physical, intellectual, psychological preparedness, creative potential and the realization of a healthy lifestyle.*

*Key words: health, Physical Education, means of sports orientation.*

**Вступ.** Сучасні освітні тенденції вказують на стрімку трансформацію системи освіти, зумовлену потребою ринку праці у фахівцях, здатних швидко реагувати на зміни, приймати нестандартні рішення, креативно мислити, витримувати великі фізичні та психічні навантаження, ефективно взаємодіяти.

Основною метою закладів вищої освіти є підготовка конкурентоспроможного фахівця. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Фізичне виховання, як складова частина системи підготовки майбутніх фахівців, зважаючи на сучасну концепцію розвитку вищої школи, потребує вдосконалення та врахування реалій і запитів сучасного суспільства.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що напружена розумова робота у ВНЗ та вдома, інші види діяльності можуть спричинити перевантаження організму. Окрім того, більше 50 % молоді проводить дозвілля сидячи перед комп'ютером, телевізором, не задумуючись про шкоду для власного здоров'я, що спричиняє малорухливий спосіб життя. Постає питання виняткової

важливості, пошуку засобів підвищення ефективності навчального процесу, вдосконалення фізичних кондицій студентів та активізації їх розумової працездатності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. Низка сучасних дослідників (О. Вацеба, С. Козіброцький, Т. Бойчук, Г. Грибан, С. Присяжнюк, О. Кузнєцова та ін.) вважають, що зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення. З наукової позиції І. Боднар, О. Дубогай, Л. Дудорової, Т. Круцевич, М. Воробйової, Л. Пилипея та ін., у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості спостерігається різноспрямована динаміка окремих фізіологічних, психофізіологічних, соціо-психологічних показників при застосуванні уніфікованої програми з фізичного виховання.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я та зниженням рівня фізичної підготовленості молоді (Г. Грибан, Т. Круцевич, Л. Товкун, М. Булатова, А. Магльований, Ж. Малахова), здійснюються пошуки шляхів удосконалення занять фізичної культури у закладах вищої освіти (В. Григор'єв, Т. Круцевич, О. Куц). У наукових розвідках М. Віленського, О. Кузнєцової, І. Боднар піднімаються питання фізичної підготовленості студентів, підвищення її рівня за рахунок зміни засобів, переважно тих, які впливають на окремі рухові здібності [2; 8].

Фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів закладається ще в ранні роки, в юності, а особливо під час навчання у школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, з яким рівнем здоров'я він прийде до вищого навчального закладу, багато в

чому буде залежати зміст і рівень навантаження на навчальних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а в кінцевому результаті і рівень його фізичної підготовленості [3].

За даними наукових досліджень І. Вовченко, О. Дубогай, Т. Дух, Б.Зубрицького, О. Кузнєцової, О. Леська, Л. Пилипея, Н. Рачук, О. Сініциної, значна частка студентів має низький і нижче за середній рівень фізичної підготовленості. Для підвищення рівня їх фізичної підготовленості виникає потреба застосування спеціально розроблених оздоровчих тренувальних програм.

**Мета роботи полягає** у виявленні ефективних шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості за допомогою засобів спортивного орієнтування.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз рівня фізичної підготовленості студентів ЛНУ імені Івана Франка.
2. Визначити шляхи підвищення ефективності навчального процесу студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі взаємодоповнювальні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося на базі навчально-тренувального комплексу кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного Університету імені Івана Франка. У дослідженнях взяли участь 3750 студентів I курсу (2527 дівчат та 1223 юнаки) Львівського національного Університету імені Івана Франка.

Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за допомогою тестів і нормативів, результати яких визначають рівень

розвитку основних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості. Студенти виконували 5 видів тестів: біг 2000-3000 м.; підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки у довжину з місця; біг 100 м.; човниковий біг 4×9 м.; нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Отримані результати дозволили констатувати рівень фізичної підготовленості студентів, як: високий (25-21 бал), достатній (20-16 балів), середній (15-11 балів), низький (10 та менше балів).



**Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості студентів I курсу ЛНУ імені Івана Франка**

Проаналізувавши рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу Львівського національного Університету імені Івана Франка ми бачимо, що високий рівень підготовленості має 4 % студентів, достатній 27 %, середній 37%, низький 32 % студентів.

Високий рівень фізичної підготовленості є однією з умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього рівня погіршується не тільки фізична, але й розумова працездатність людини. Низький рівень фізичної підготовленості студентів спонукає зацікавлювати молодь такими видами фізкультурної діяльності, в яких вони здобудуть необхідний баланс фізичних та розумових здібностей.

Відтак, виникає потреба урізноманітнити засоби фізичного виховання, враховуючи запити та індивідуальні особливості студентської молоді.

Одним з ефективних засобів, що сприятиме успішній підготовці майбутніх фахівців, можуть стати заняття спортивним орієнтуванням на навчальних заняттях з фізичного виховання. Під засобами розуміють цілий комплекс фізичних і техніко-тактичних вправ, які умовно поділяються на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні [7]. Саме такий широкий спектр засобів дає можливість займатися орієнтуванням студентам із різним рівнем фізичної підготовленості.

Спортивне орієнтування - вид спорту, у якому учасники змагань самотійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, з застосуванням великого набору техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому, в спортивному орієнтуванні результат залежить в рівних мірах від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [9].

Головною особливістю навчання у секції зі спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання є відмінність у змісті фізичної підготовки студентів. На відміну від спортивного тренування, головною метою якого є досягнення максимального спортивного результату у змаганнях, заняття у навчальній секції спрямовані на зміцнення здоров'я студентів, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних якостей, що характерні для цього виду діяльності, оволодіння технікою і тактикою орієнтування [1]. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, розвитку та удосконаленню фізичних якостей, покращенню розумової

працездатності. Як зазначали у наукових дослідженнях В. Борилкевич, А. Зорин, Б. Михайлов, А. Шириян. І. Левченко, Л. Кравченко, серед всіх видів спорту спортивне орієнтування займає одне з перших місць по кількості споживаного кисню на 1 кг ваги спортсмена, а за розумовим навантаженням поступається тільки шахам.

Як відомо, результат залежить в рівній мірі від знань орієнтувальника, його фізичних якостей та розумових здібностей. Під час проходження дистанції зі спортивного орієнтування необхідно виконувати низку техніко-тактичних операцій, таких як читання мапи, зіставлення її з місцевістю, вибір раціонального шляху та контроль напрямку переміщення, володіння компасом, розподіл сил на дистанції, та ін. [4]. Продуктивна розумова діяльність в орієнтуванні потребує розвитку та вдосконалення таких психічних функцій, як: увага; образна, короткочасна і довготривала пам'ять; сприйняття просторово-часових параметрів; увага; наочно-образне та оперативне мислення [5]. Особливу роль у спортивному орієнтуванні відіграє пам'ять. У процесі занять орієнтувальник багаторазово запам'ятовує ділянку карти, щоб контролювати свій шлях та ділянки місцевості, постійно відчувати і контролювати своє місцезнаходження на карті. Як стверджує С. Казанцев, процес запам'ятовування умовних знаків карти і відтворення реальних форм місцевості і, навпаки, йде постійно, від старту до фінішу. Запам'ятовування і відтворення проходить на тлі фізичного навантаження, нерідко при фізичній та психічній втомі. Розвиток «пам'яті карти» дозволяє швидше проходити дистанцію. Орієнтувальники постійно використовують короткочасну (оперативну) і довготривалу пам'ять. Часто дія обох типів пам'яті йде одночасно [5].



Нерідко виникають несподівані ситуації, коли для виконання заданої програми дій потрібне велике напруження вольових зусиль у пошуку оптимальних рішень, пов'язаних з певним ризиком і виникненням стресових ситуацій. На думку Н. Коломієць, завдяки заняттям спортивним орієнтуванням розвиваються такі морально-вольові якості як наполегливість у досягненні поставленої мети, мужність, дисциплінованість, самодисципліна, рішучість, самостійність, вміння володіти собою, ефективно мислити в умовах великих фізіологічних навантажень, організовувати свій побут у польових умовах тощо [6]. Велика кількість засобів спортивного орієнтування сприятиме вирішенню вищезазначених завдань.

**Висновки.** Застосування засобів спортивного орієнтування у навчальному процесі студентів закладів вищої освіти сприятиме оздоровленню, удосконаленню фізичних якостей, покращенню розумової працездатності, а за рахунок доступності дозволяє охоплювати заняттями значну кількість студентів, тим самим вирішувати проблему малорухливого способу життя, здійснювати необхідний виховний вплив на особистість майбутнього конкурентоспроможного фахівця.

### ***Література:***

1. Бітківська, Л.І., Шукатка, О.В. (2020). Застосування засобів спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ЗВО. *Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II): матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (19-20 грудня 2020 р., м. Львів)*. Львів: Львівський науковий форум, 46-47.

2. Булатова, М.М., Литвин, О. (2004). Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 3-9.
3. Грибан, Г.П. (2014). Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 118, 88-93.
4. Дьяков, А.С., Яговкин, А.Ю. (2004). *Спортивное ориентирование*. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 20.
5. Казанцев, С.А. (2007). *Психология спортивного ориентирования*. Санкт Петербург, 110.
6. Коломієць, Н.М. (2010). *Інтегральна підготовка у спортивному орієнтуванні на основі індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів*. Харків, 24.
7. Король, С.А. (2013). Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 241-244.
8. Куц, О., Кузнєцова О. (2006). Фізична активність та розумова працездатність студентів. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДІФК, 10, 136-142.
9. Лосев, С.А. (1984). Треніровка орієнтовщиків-разрядників. *Фізкультура и спорт*, Москва, 112.

**References:**

1. Bitkivska, L.I., Shukatka, O.V. (2020). Zastosuvannia zasobiv sportyvnoho oriientuvannia u fizychnomu vykhovanni studentiv ZVO [Application of means of sports orientation in physical education of students of ZVO]. *Praktychni ta teoretychni pytannia rozvytku nauky ta osvity (chastyna II): materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (19-20 hrudnia 2020 r., m. Lviv)*. [Practical and theoretical

issues of development of science and education (part II): materials of the II International scientific-practical conference (December 19-20, 2020, Lviv)], Lviv: Lvivskiyi naukovyi forum, 46-47. [in Ukrainian].

2. Bulatova, M.M., Lytvyn, O. (2004). Zdorov'ia i fizychna pidhotovlenist naselennia Ukrainy [Health and physical fitness of the population of Ukraine]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sports], no. 1, 3-9. [in Ukrainian].

3. Hryban, H.P. (2014). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovlenosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv Ukrainy. [Features of physical fitness of students of higher educational institutions of Ukraine]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after Taras Shevchenko], no. 118, 88-93. [in Ukrainian].

4. D'yakov, A.S., Yagovkin A.YU. (2004). *Sportivnoye oriyentirovaniye* [Orienteering]. Yekaterinburg, GOU VPO UGTU-UPI. [in Russian].

5. Kazantsev, S.A. (2007). *Psikhologiya sportivnogo oriyentirovaniya* [Psychology of sports orientation]. Sankt Peterburg. [in Russian].

6. Kolomiyets', N.M. (2010). *Intehral'na pidhotovka u sportyvnomu oriyentuvanni na osnovi indyvidual'nykh osoblyvostey kvalifikovanykh sportsmeniv* [Integral training in orienteering based on the individual characteristics of qualified athletes]. Kharkiv. [in Ukrainian].

7. Korol', S.A. (2013). Zasoby sportyvnoho oriyentuvannya u fizychnomu vykhovanni studentiv VNZ [Means of sports orientation in physical education of university students]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya* [Sports Bulletin of the Dnieper], no. 2, 241-244. [in Ukrainian].

8. Kuts, O., Kuznyetsova, O. (2006). Fizychna aktyvnist' ta rozumova pratsezdatnist' studentiv [Physical activity and mental capacity of students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny* [Young sports science of Ukraine]. L'viv: LDIFK. no. 10, 136-142. [in Ukrainian].

9. Losev, S.A. (1984). Trenirovka oriyentirovshchikov-razryadnikov [Training of orienteering-dischargers]. *Fizkul'tura i sport* [Physical culture and sports]. Moskva. [in Russian].