

DOI 10.36074/grail-of-science.15.03.2024.078

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Гринько Віталій Миколайович 

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Ржавська Юлія Вячеславівна

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Лучко Ольга Ростиславівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Черніна Світлана Миколаївна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Анотація. Мета: основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професійна діяльність. На основі аналізу результатів анкетування визначати ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя, власну оцінку рівня фізичної підготовленості та пріоритетність фізичних якостей. **Результати:** встановлено, що позитивно ставляться до здорового способу життя і дотримуються його – 69,35% респондентів; до фізичного виховання і усвідомлюють корисність занять – 84,8%; задоволені власним рівнем фізичної підготовленості – 40,65%. В результаті проведеного опитування також було виявлено яким видам спорту студенти віддають перевагу: настільний теніс – 18,15%; волейбол – 13,5%; футбол – 12,8%; аеробіка – 11,55%; єдиноборства – 10,05%; плавання – 8,2%; баскетбол – 6,55%; атлетична гімнастика – 5,55%; легка атлетика – 5,2%; бадмінтон – 3,05%; оздоровча гімнастика – 3,45%; гандбол – 1,95%. Отримані результати можна використовувати під час формування спортивно-оздоровчих груп з видів спорту на наступний навчальний семестр або рік. **Висновки:** результати дослідження не підтверджують дані про те, що в даний час спостерігається суттєвий спад інтересу і рівня мотивації студентів до здорового способу життя та фізичного виховання. З метою залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності,

необхідно впровадити в навчальний процес сучасні інноваційні навчальні програми, реалізувати принцип індивідуального підходу (враховувати побажання та фізичні можливості студентів), проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази навчального закладу.

Ключові слова: інтерес, мотивація, позитивне ставлення, навчальний процес, фізичні якості.

Постановка проблеми: основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професійна діяльність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» свідчить про те, що в цілому вони не враховують специфіку навчання та майбутньої професійної діяльності, а також не зорієнтовані на рішення завдань формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх фізичного розвитку та формування необхідних фізичних якостей.

Інтенсивність навчального процесу в вищих закладах освіти, збільшення психологічних навантажень на студентів, гостро поставило питання щодо ролі спортивно-оздоровчої діяльності в їхньому щоденному житті. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психологічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентської молоді [2].

За даними науковців 2015–2023 років в Україні спостерігалось погіршення стану здоров'я студентської молоді. Серед захворювань переважають хронічні хвороби. Поширеність серцево-судинної патології збільшилась в 1,9 разів; онкологічні – на 21%; бронхіальної астми – на 39,3%; цукрового діабету – на 11,4%; кожен п'ятий хворіє артеріальною гіпертонією. Спостерігається зменшення кількості студентів, які за станом здоров'я відносяться до основної групи: з 87,4% до 69,2%, кількість підготовчих та спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах зросла від 5,76 % на першому курсі, до 18,68% на четвертому [10].

На даний час зростає протиріччя між рівнем соціальних потреб і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для рішення даної проблеми проводиться багато різних досліджень. Зокрема, пропонується удосконалити методи і форми проведення занять [6]; покращити програмно-нормативне забезпечення та посилити професійно-прикладну фізичну підготовку; формувати здоровий спосіб життя; збільшити рухову активність студентів [5, 9]; підвищити інтерес до фізичного виховання, одним із засобів оптимізації фізичного виховання студентів; диференціації та індивідуалізації навчального процесу є організація спортивно-оздоровчих секцій та самостійних занять [1]; удосконалення системи оцінювання рівня фізичної підготовленості [7]; здійснити нове, сучасне методичне забезпечення предмета «Фізичне виховання» [3].

Виклад основного матеріалу. В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням про те, що на сьогодні, різко знизився інтерес

студентської молоді до фізичного виховання, здорового способу життя і всього того, що пов'язано із заняттями фізкультурно-масовою та спортивно-оздоровчою діяльністю.

Розв'язання проблеми наступності на стику «школа – вищий навчальний заклад» зводиться лише до організації підготовчих курсів, мета яких полягає в тому, щоб підготувати випускників шкіл до вступних іспитів. Але практично не розглядається проблема «комплексної наступності», яка б сприяла фізіологічній, психологічній та соціальній адаптації майбутніх студентів [8].

З метою виявлення ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання було складено анкету та проведено опитування. В результаті були отримані наступні дані (табл. 1):

Таблиця 1

Ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1	2	3	4	5
1.	Ставлення до здорового способу життя			
	Позитивне (дотримуються ЗСЖ)	69,4	62,3	76,4
	Позитивне (але не дотримуються ЗСЖ)	30,6	37,7	23,6
	Байдуже	0	0	0
2.	Наявність шкідливих звичок			
	Відповідь «ні»	68,8	62,3	75,3
	Відповідь «так»	14,3	19,5	9,0
	«Іноді» (випивають або палять)	16,9	18,2	15,8
3.	Ставлення до фізичного виховання			
	Позитивне (усвідомлюють корисність занять)	84,8	83,1	86,5
	Негативне	0	0	0
	Скоріше позитивне, ніж негативне	15,2	16,9	13,5
	Скоріше негативне, ніж позитивне	0	0	0
4.	Вважають себе фізично активним			
	«Так» (займаються в спортивних та спортивно-оздоровчих секціях)	23,4	29,9	16,9
	«Досить» активні (ведуть ЗСЖ)	38,9	35,1	42,7
	Займаються лише на заняттях у рамках навчальної програми (за розкладом)	37,7	35,0	40,4
	Ведуть малорухливий спосіб життя	0	0	0
5.	Оцінка власного рівня фізичної підготовленості			
	Високий	13,1	18,2	7,9
	Середній	77,5	66,2	88,8
	Низький	9,5	15,6	3,3
6.	Задоволені рівнем своєї фізичної підготовленості			
	«Так»	40,7	53,2	28,1
	«Ні»	59,4	46,8	71,9
7.	Участь в спортивно-масових заходах, які проводяться у навчальному закладі			
	Приймають участь	27,7	35,1	20,2
	Не приймають участь	72,4	64,9	79,8

Аналіз отриманих результатів показує, що 69,35% опитаних студентів позитивно ставляться до здорового способу життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються (не долучилися до цього процесу) – 30,65%.

В результаті дослідження встановлено, що позитивне ставлення студентів до здорового способу життя нижче, ніж позитивне ставлення до фізичного виховання (рис. 1).

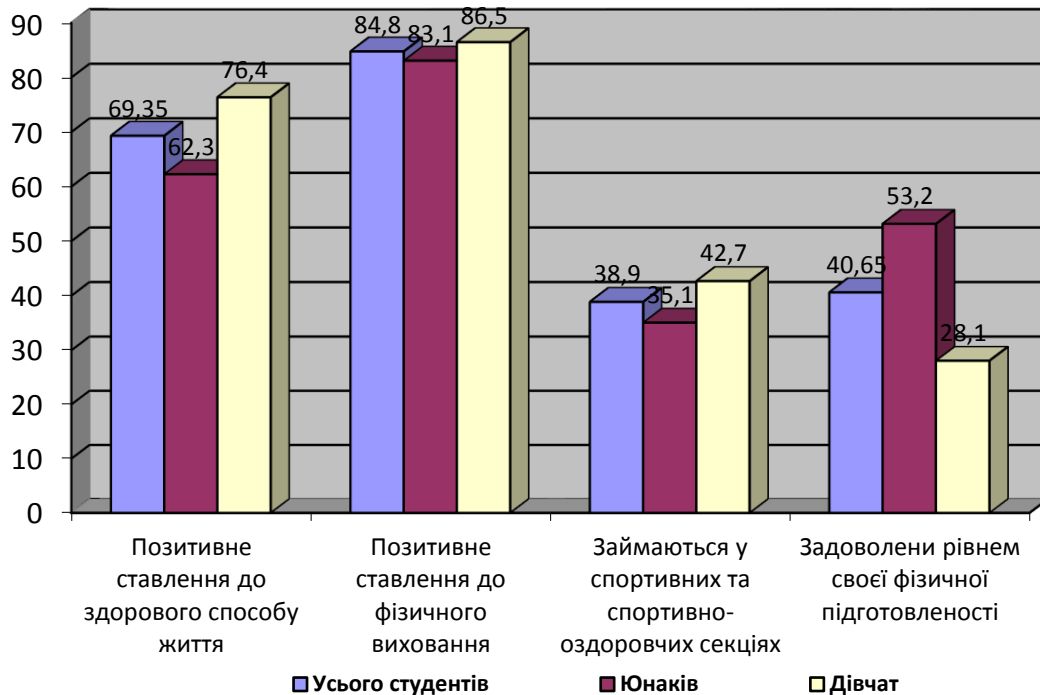


Рис. 1. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя (%).

Більшість студентів, 68,8% (62,3% юн. та 75,3% дів.), відзначили, що у них немає шкідливих звичок. Позитивне ставлення до фізичного виховання спостерігається у 84,8% опитаних студентів; «скоріше позитивне, ніж негативне» у 15,2%.

Вважають себе фізично активними та займаються у спортивних секціях 23,4% (29,9% юн. та 16,9% дів.), а тих, хто займається лише на заняттях у рамках навчальної програми 37,7% (35,0% юн. та 40,4% дів.)

Власний рівень фізичної підготовленості, оцінюють як високий 13,1% (18,2% юн. та 7,9% дів.), середній – 77,5% (66,2% юн. та 88,8% дів.) та низький – 9,5% (15,6% юн. та 3,3% дів.). Але задоволених власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7% (53,2% юн. та 28,1% дів.), незадоволених – 59,4% (46,8% юн. та 71,9% дів.).

Отримані результати свідчать про те, що студенти усвідомлюють корисність здорового способу життя, але за різними причинами, не дотримуються цих вимог.

Результати оцінки пріоритетності фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінки фізичних якостей студентів та власного рівня фізичної підготовленості

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1	2	3	4	5
1.	Найбільш важливі фізичні якості (пріоритет)			
	витривалість	41,8	36,4	47,2
	сила	14,9	26,0	3,8
	швидкість	7,6	11,7	3,4
	гнучкість	12,2	5,2	19,1
	спритність	13,7	10,4	16,0
	координація	9,95	10,3	9,6
2.	Оцінка власного рівня фізичної підготовленості (найвищий бал)			
	витривалість	11,9	10,4	13,5
	сила	22,3	31,2	13,5
	швидкість	16,1	22,1	10,1
	гнучкість	15,3	10,4	20,2
	спритність	14,9	14,2	15,7
	координація	29,35	12,1	27

За результатами анкетування, важливості фізичних якостей, студенти розставили їх в наступному порядку: витривалість – 41,8% (36,4% юн. та 47,7% дів.), сила – 14,9% (26,0% юн. та 3,8% дів.), спритність – 13,7% (10,4% юн. та 16,0% дів.), гнучкість – 12,2% (5,2% юн. та 19,1% дів.), координація – 9,95% (10,3% юн. та 9,6% дів.) та швидкість 7,6% (11,7% юн. та 3,4% дів.). А власний рівень фізичної підготовленості оцінили наступним чином: координація – 29,35% (12,1% юн. та 27% дів.), сила – 22,3% (31,2% юн. та 13,5% дів.), швидкість – 16,1% (22,1% юн. та 10,1% дів.), гнучкість – 15,3% (10,4% юн. та 20,2% дів.), спритність – 14,9% (14,2% юн. та 15,7% дів.) та витривалість – 11,9% (10,4% юн. та 13,5% дів.) [4].

В результаті проведеного опитування також було виявлено яким видам спорту студенти віддають перевагу: настільний теніс – 18,15%; волейбол – 13,5%; футбол – 12,8%; аеробіка – 11,55%; єдиноборства – 10,05%; плавання – 8,2%; баскетбол – 6,55%; атлетична гімнастика – 5,55%; легка атлетика – 5,2%; бадмінтон – 3,05%; оздоровча гімнастика – 3,45%; гандбол – 1,95%. Отримані результати можна використовувати під час формування спортивно-оздоровчих груп з видів спорту на наступний навчальний семестр або рік.

Висновки.

1. Результати проведеного дослідження не підтверджують дані про те, що в даний час спостерігається суттєвий спад рівня інтересу студентів до здорового способу життя та фізичного виховання.

2. Причинами отримання високих позитивних результатів є те, що: *по-перше*, опитування проводилося серед тих студентів, які *відвідують* заняття з фізичного виховання (були присутні); *по-друге*, студенти усвідомлюють позитивний вплив занять з фізичного виховання та здорового способу життя на їх стан здоров'я, але з різних причин ще не долучилися до цього процесу; *по-*

третє, хотіння показати себе з найкращої сторони, навіть при проведенні анонімного опитування, тобто видання бажаного за дійсне.

3. З метою залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності, необхідно впровадити в навчальний процес сучасні інноваційні навчальні програми, реалізовувати принцип індивідуального підходу (враховувати побажання та фізичні можливості студентів), проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази навчального закладу.

Подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня загальної витривалості студентів шляхом застосування комплексу вправ аеробного характеру.

Список використаних джерел:

- [1] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2017. 2. 52 - 60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201.
- [2] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2018. 1. 23 – 30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104.
- [3] Grinko V.; Kudelko V.; Yefremova A.; Klokova S. Effect of aerobic direction on the flexibility of students. Dynamics and forecasting. The Journal of Physical Education and Sport (JPES). Romania, June 30, 2020, pp. 1727-1733. DOI:10.7752/jpes.2020.04234.
- [4] Grinko V.; Kudelko V. Reactions of the Body, Which Occur Only During Sports. Research & Investigations in Sports Medicine. 8(5), RISM.000698. 2022. P. 770-771. DOI: 10.31031/RISM.2022.08.000698
- [5] Grinko V.; Sapahina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331
- [6] Grinko V.; Shepelenko T.; Kudelko V.; Shaposhnyk A.; Slastina O.; Bodrenkova I.; Moshenska T.; Luchko O.; Dovzhenko S. Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. FOURRAGES Journal (ISSN: 0429-2766). Volume:256, Issue:11, 2023. France <https://doi.org/10.59671/ubMzo>
- [7] Grynko V. Students' attitude to physical education, a healthy lifestyle, and their self-assessment of the level of physical fitness. Slobozhansky science and sports bulletin. Kharkiv. KhDAFK, 2015. No. 1(45), p. 55-59.
- [8] Grynko V. Aerobic classes and their possible influence on the level of general and special endurance of students. Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Kyiv, 2015. No. 12(67)15, p. 42-45.
- [9] Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ: 2015. № 12(67)15. с. 42-45.
- [10] Гринько В. М.; Єфремова А. Я., Куделко В. Е. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів українського державного університету залізничного транспорту. Спортивні ігри. Sportywni ihry. Спортивные игры. ХДАФК: Харків, 2020. 4(18), с. 14-21. doi: 10.15391/si.2020-4.02.