

УДК 37.037

**В. В. Пантік** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;  
**О. Т. Мазурчук** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;  
**К. Ф. Жигун** – старший викладач кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

## **Аналіз фізичного стану, рівня інтересу до фізичного виховання та спорту студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки**

*Роботу виконано на кафедрі здоров'я і фізичної культури ВНУ ім. Лесі Українки*

Ця робота оптимізує та доповнює досвід роботи кафедри фізичного виховання, спортивних секцій і дає змогу внести корективи в процес фізичного виховання студентів вузів на основі врахування індивідуальних особливостей психічних станів та фізичного розвитку.

**Ключові слова:** мотивація, інтерес, фізична підготовленість, фізичний розвиток, вікова динаміка, мотиваційна сфера.

**Пантік В. В., Мазурчук О. Т., Жигун К. Ф. Анализ физического состояния, уровня интереса к физическому воспитанию и спорту студентов Волинского национального университета имени Леси Украинки.** Эта работа оптимизирует и дополняет опыт работы кафедры физического воспитания, спортивных секций и позволяет внести коррективы в процесс физического воспитания студентов вузов на основе учета индивидуальных особенностей психических состояний и физического развития.

**Ключевые слова:** мотивация, интерес, физическая подготовленность, физическое развитие, возрастная динамика, мотивационная сфера.

**Pantik V. V., Mazurchuk O. T., Zhigun K. F. Analysis Bodily Condition, Level of Interest to Physical Education and Sport of Students of the Volyn National University of the Name of Lesi Ukrainian.** The given work optimizes and complements experience department of physical education, sporting sections and allows to bring in correctivi in the process of physical education of students on the basis of consideration of individual features of mental conditions and physical development.

**Key words:** motivation, interest, physical preparedness, physical development, age-old dynamics, motivation sphere.

**Постановка наукової проблеми.** Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни в багатьох галузях людських знань. Це призводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання у вузі [1; 2; 4–6]. Обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від студентської молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежать стан здоров'я, рівень фізичного стану, працездатності й навіть професійне майбутнє студентів [3–5]. Ефективність системи фізичного виховання є одним із факторів поліпшення рівня фізичного стану, рівня соматичного здоров'я та залежить від багатьох факторів: матеріальної бази, рівня інтересу до фізичного виховання й спорту, педагогічної майстерності викладача фізичного виховання та ін. [1; 3; 4]. Гіподинамія й гіпокінезія стали домінантами нашого життя. Саме тому потрібно вишукувати можливості вдосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання за рахунок, з одного боку, оптимізації діяльності студентів, а з іншого – підвищення результативності роботи викладачів.

Одним з ефективних засобів поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості студентів є виконання фізичних вправ [1; 4]. У цих й інших дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання студентської молоді, подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ і дозування навантажень. Водночас залучення студентів до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку інтересу до такої діяльності [5–8].

**Метою** роботи є відображення ставлення студентів до фізичного виховання й спорту, виявлення недоліків системи фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти, вивчення фізичного стану та вдосконалення системи фізичного виховання.

**Методи та організація досліджень.** Для вирішення сформованих завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, антропометричні й фізіологічні методи, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У процесі констатуючого експерименту визначено рівень фізичної підготовленості студентів, їх ставлення до фізичного виховання, мотиви навчальної діяльності.

Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу є виховання в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності

Ми виходили з того, що вивчення інтересів і мотивів студентів під час навчання у вузі допоможе визначити причини невстигання, коректували навчальні програми й сформули певну стратегію підвищення ефективності фізичного виховання.

Важливо зазначити, що структура мотивації не статична, а постійно розвивається та змінюється в процесі життєдіяльності.

Проблема формування й розвитку мотивів діяльності досить складна. Неможливо виділити окремих мотивів або сформулювати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності. Тому необхідно знайти адекватний підхід до осмислення ієрархічних взаємозв'язків у мотиваційній сфері особистості.

Якщо розглянути вікову динаміку мотивів та інтересу до фізичного виховання студентів, то спостерігається досить своєрідна картина.

Фізкультурно-оздоровча й спортивна активність студентів значною мірою залежить від сформованості в них мотивів діяльності. Саме від мотивів залежить, що являє собою в психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Як показують наші дослідження, високий інтерес до занять фізичними вправами із віком і курсом частково знижується, проте існують і причини, які збільшують кількість осіб, котрі негативно ставляться до занять фізичними вправами й спортом (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка рівня інтересу до фізичного виховання в студентів різних курсів, %

Рівень	Курс навчання			
	I	II	III	IV
Високий	21,87	10,17	6,34	3,47
Вище середнього	38,53	21,76	20,59	12,76
Середній	27,07	44,70	37,13	39,54
Нижче середнього	4,12	5,88	14,14	19,16
Низький	4,16	6,25	9,44	7,30
Інтерес відсутній	3,34	8,71	7,25	9,93
Ставлення негативне	0,91	2,53	4,13	7,84

Основними мотивами, які спонукають студентів до занять, є бажання підвищити фізичну підготовленість, поліпшити стан здоров'я й оволодіти технікою фізичних вправ (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви фізичного виховання студентів, %

Мотиваційні детермінанти	Курс навчання			
	I	II	III	IV
Бажання підвищити фізичну підготовленість	38,84	40,0	39,46	36,25
Поліпшити стан здоров'я	38,4	33,51	31,25	38,33
Оволодіти технікою фізичних вправ	8,16	6,40	7,81	7,21
Інтерес до особи вчителя	2,17	2,79	1,56	1,35
Прагнення отримати добрі оцінки	1,93	1,18	–	–

Прагнення уникнути неприємностей	1,24	2,02	2,48	3,17
Прагнення мати гарну будову тіла	9,26	14,1	17,44	13,69

В основі діяльності індивіда лежить інтерес до певного виду діяльності, тому наше завдання – сформувати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами, навчити правильно організувати свій вільний час, правильно вміти розподілити навантаження під час занять, але в основі цієї діяльності повинні лежати знання методики оздоровчої роботи, адже однією з основних причин поганого самопочуття та зниження імунітету організму є гіподинамія й гіпокінезія, тобто зниження рухової активності та основне – практично відсутні знання в галузі оздоровчої роботи.

Тестування фізичної підготовленості студентів вузу показало, що рівень фізичної підготовленості в динаміці з кожним роком знижується. Тут, на нашу думку, існує багато причин, однією з головних серед яких є зниження інтересу до занять (табл. 3).

Таблиця 3

**Рівень фізичної підготовленості студентів (% від загальної чисельності обстежених,  $M \pm t$ )**

Курс	Юнаки				Дівчата			
	від-мінний	добрий	задо-вільний	незадо-вільний	від-мінний	добрий	задо-вільний	незадо-вільний
<b>I</b>	0	20,4 ± 5,4	64,8 ± 6,4	14,8 ± 4,8	0	5,5 ± 5,1	83,5 ± 8,8	11,0 ± 7,3
<b>II</b>	0	12,8 ± 3,6	79,9 ± 4,4	9,3 ± 3,0	0	4,8 ± 4,6	71,4 ± 9,9	23,8 ± 9,3
<b>III</b>	0	9,1 ± 4,2	79,5 ± 6,0	1,4 ± 4,6	0	5,3 ± 5,0	84,2 ± 8,3	10,5 ± 6,8
<b>IV</b>	1,4 ± 1,2	8,8 ± 4,1	83,9 ± 4,4	5,9 ± 2,7	0	8,6 ± 5,8	78,4 ± 8,6	13,0 ± 7,0
<b>Разом</b>	0,39 ± 0,60	12,7 ± 2,1	77,0 ± 2,6	9,9 ± 1,8	0	6,2 ± 2,6	79,0 ± 4,5	14,8 ± 4,8

Задовільний фізичний розвиток спостерігається домінуючим як у жіночій, так і в чоловічій статі, а відмінний рівень фізичної підготовленості взагалі відсутній у представниць жіночої статі. Такі цифри та факти констатують негативні тенденції щодо фізичної підготовленості студентської молоді. Тому пошук причин і вдосконалення процесу фізичного виховання дасть змогу якоюсь мірою компенсувати недоліки існуючої системи фізичного виховання.

Рівень соматичного здоров'я студентів із віком знижується, на що вказує кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, і, на нашу думку, така тенденція набуває катастрофічного стану: відсоток студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, на першому курсі становить 22 %, на другому – 26 %, третьому – 29 % та 44 %, відповідно, – на четвертому курсі.

Згідно з анкетними даними, студентів меншою мірою цікавить методика проведення певних видів спорту, а більшою – методика оздоровчої роботи, заняття йогою, гімнастикою, спортивні ігри, рухливі ігри, плавання, атлетична й ритмічна гімнастика, основи реабілітації та рекреації й, особливо, масаж. Спортивні та рухливі ігри використовували лише для забезпечення високої рухової активності. Легка атлетика цікавила лише 2 % опитаних.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Розвиток людини адекватно проходить тоді, коли є процес пізнання. Якщо більш диференційовано підійти до вирішення цієї проблеми, відсоток бажаючих мати знання та стабільний рівень здоров'я буде значно більшим. Велике значення має і спортивна база, відсутність якої не допоможе адекватно реалізувати набутий досвід.

**Перспективи досліджень.** Такі дослідження, на нашу думку, дадуть змогу внести корективи в навчальні плани й програми з фізичного виховання, що значною мірою допоможе вирішити ряд проблем, пов'язаних із нашою галуззю.

*Література*

1. Бурень Н. В. Особливості фізичного виховання у вищих закладах освіти / Н. В. Бурень, Є. О. Котов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : [б. в.], 2001. – С. 275–277.
2. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.
3. Виготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Виготский. – М. : [б. и.], 1960. – С. 215–231.
4. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
5. Котов Є. О. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами / Є. О. Котов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ, 2003. – № 13. – С. 46–54.

6. Котов Є. О. Методика самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів / Є. О. Котов // Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". – К. ; Вінниця : [б. в.], 2001. – С. 22–25.
7. Лях Ю. Є. Оцінка та прогноз психофізіологічних станів людини в процесі діяльності : автореф. дис. ... д-ра біол. наук / Ю. Є. Лях. – К., 1996. – 32 с.
8. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження / С. Д. Максименко. – К. : [б. в.], 1990. – 240 с.

Адреса для листування:

43 024, Луцьк, просп. Молоді, 8а/812.

Тел. 8 (0332) 71-30-05.

E-mail: [pantik@lutsk.uar.net](mailto:pantik@lutsk.uar.net)

Статтю подано до редколегії

10.09.2009 р.