ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТОК ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЕДАГОГІЧНИМИ ЗАСОБАМИ І МЕТОДАМИ

Ю. Бойчук[1], Г. Єдинак[2], Л. Галаманжук[2], О. Клюс[2], О. Скавронський[2]

[1] Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, Україна
[2] Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

кореспондент-автор – О. Клюс: alenakamp@gmail.com

doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.29-33

Фізична підготовленість відіграє важливе значення у збереженні та покращанні стану здоров'я студентів, їхній високій працездатності. У зв'язку з цим дослідження в цьому напрямі дотепер залишаються актуальними. *Мета дослідження:* вивчити інтерес студенток до розвитку своїх фізичних якостей в процесі фізичного виховання. *Методи дослідження*. Під час експерименту використовували комплекс методів, зокрема аналіз, анкетне опитування, педагогічне спостереження, математичної статистики. Досліджуваними були 118 студенток вищого закладу освіти під час першого року їх навчання. *Результати.* Проведеним анкетуванням виявили, що студенти позитивно ставляться до фізичної підготовки і вважають її важливою. Виявили, що 72 % студенток оцінюють свій стан фізичного розвитку як середній, 17 % – як низький, решта 11 % – як високий. Щодо змісту фізичного виховання, то інтерес дівчат знаходиться майже на однаковому рівні. Вони вважають, що під час практичних занять отримують достатньо уваги до розвитку фізичних якостей (86%), проте не мають бажання приймати участь у змаганнях, а головна причина полягає у недостатньому рівні розвитку фізичних якостей. Виявили також, що респонденти недостатньо орієнтуються у теоретико-методичних питаннях з фізичного виховання, що необхідні у випадку здійснення фізичної активності , а також відзначили, що викладачі надають достатньо інформації щодо техніки виконання рухових дій, але недостатньо інформують про розвиток у них фізичних якостей та їхні фізичні можливості. Отриману інформацію необхідно враховувати при формуванні мотивації дівчат до цілеспрямованого розвитку їхніх фізичних якостей.

Ключові слова: здоров'я, фізична активність, студентки, фізичні якості.

Boychuk Yu., Iedynak G., Galamanzhuk L., Kljus O., Skavronskyi O. Research of the interest of university students in the development of their physical qualities. *Relevance of research.* Physical preparation plays an important role in the process of ensuring the preservation and improvement of the health of students and the high capacity of work therefore attracts special attention. *Goal of research:* to study the interest of students in the development of their physical qualities in the process of physical education. *Research methodology.* The paper presents the results of poll of students to identify the attitude and interest in their level of physical preparation. In the course of the experiment, we used the method of written survey and the developed by us questionnaire, the first-year students, namely: 30 students of the Pedagogical Faculty, 28 students of the Faculty of Mathematics and Physics, 30 students of the Department of History, 30 students of the Faculty of Correctional and Social Pedagogy and Psychology, in total (n = 118) students. *Results.* As a result of the questionnaire, it was found that students relate positively to physical preparation and consider it important. We found that students rated their state of physical development as average – 72 %, low – 17 %, high – 11 %. As to the content of physical education, their interest is almost at the same level, except for athletic gymnastics, only 3 %. During practical classes, students consider that they receive enough attention to their development of physical qualities (86 %), but they do not have the desire to participate in competitions, and the main reason "having an insufficient level of development of physical qualities".

As a result of the study, we found that students are not sufficiently oriented in the theoretical and methodological training on physical education that are necessary for the organization of independent work by physical exercise, and also determined that teachers provide more information on the method of execution of exercises, and do not sufficiently inform students about the development of their physical qualities and their physical capabilities of the body. The received information should be taken into account for the formation of enhanced motivation to the development of physical qualities.

Key words: health, motor activity, students, physical qualities.

Вступ

Високий рівень здоров'я студентської молоді є актуальним питанням сьогодення. Це підтверджує динаміка збільшення кількості молоді з різними відхиленнями у стані здоров'я [6; 7]. Проблема поглиблюється погіршенням рівня фізичної активності студентів у процесі навчання в закладі вищої освіти [1]. Наукові дослідження свідчать, що успіх організації фізичного виховання міцно пов'язаний із діагностикою рівня фізичних здоров'я і підготовленості студентів [2]. На сучасному етапі розв'язання цієї проблеми знаходиться на державному рівні, про що свідчить «Затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Отже питання фізичної активності студентів основної медичної групи займає провідне місце як результат досягнення і підтримання на належному рівні фізичної підготовленості для забезпечення збереження і покращання стану здоров'я студентів, їх високої працездатності протягом життя [10; 12]. Адже аналіз щорічних тестувань з фізичної підготовленості засвідчив, що кількість студентів із середнім і низьким рівнем фізичної підготовленості не зменшуються, а навпаки збільшуються. А причина виявленого показника була пов'язана із відсутністю відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я населення шляхом залучення його до здорового способу життя, зокрема

можливості самостійно оцінювати рівень своєї фізичної підготовленості. Досліджуючи стан даної проблеми ми виявили необхідність доповнення знань що до інтересу та обізнаності студентів до свого рівня фізичної підготовленості яка сприятиме формуванню ціннісного ставлення до розвитку фізичних якостей [3; 4; 9]. Це свідчить про необхідність подальших досліджень в означеному напрямку.

Мета дослідження: вивчити інтерес студенток до розвитку своїх фізичних якостей в процесі фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовували комплекс адекватних методів дослідження. Так, загально-наукові, а саме аналіз, узагальнення, систематизацію, використовували під час вивчення літературних джерел. Із соціологічних методів використовували письмове опитування за розробленою анкетою, що відповідала встановленим вимогам [1; 11]. Опрацьовували одержані дані за допомогою адекватних методів математичної статистики та ліцензійного програмного забезпечення SPSS-версія 21. У дослідженні взяли участь 118 студенток, які навчалися у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка та Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди на першому курсі таких факультетів: педагогічного (n=30), історичного (n=30), фізико-математичного (n=28), корекційної та соціології педагогіки і психології (n=30). Дослідження було організовано та зреалізовано у відповідності до Гельсінської декларації WMA-2013 про етичні засади медичних досліджень за участі людей; протокол дослідження було затверджено Етичною комісією Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати дослідження

Проведеним опитуванням встановлено, що дівчата визнають дуже важливим для себе значення свого рівня фізичної підготовленості. Підтверджує це відповідь на питання «Чи важливий для вас рівень фізичної підготовленості»: так відповіло 85,5 % респондентів, інші – вважали це неважливим. Зокрема, 2,5 % пов'язували фізичну підготовленість із заняттями обраним видом спорту, а 5,9 % – дали негативну відповідь, яку обґрунтовували вирішення такого завдання у шкільному віці, або відсутністю інтересу до нього. Важко було відповісти на питання решті 8,5 % респондентів, а уточнююча відповідь свідчила про їх неспроможність визначитися.

Відповіді на контрольне питання до зазначеного свідчили, що основними причинами обраного варіанту відповіді є: у 36,5 % респондентів – залежність від рівня фізичної підготовленості їхнього здоров'я; у 11 % – гарної постави і фізичної форми; у 10 % – стану розвитку фізичних якостей, що необхідно для забезпечення кращого захисту від зовнішніх негативних чинників.

Наступне питання анкети було пов'язане з обізнаністю дівчат із рівнем своєї фізичної підготовленості. Зокрема, вони оцінили рівень так: у 72 % він є середнім, у 17 % – низький, у решти 11 % – високий.

Для з'ясування необхідності підвищувати фізичну підготовленість аналізували відповіді на питання «Для чого потрібно знати рівень своєї фізичної підготовленості?». Одержали такий результат: 60 % дівчат вказували на можливість поліпшити так своє фізичне здоров'я, 22 % – розвитку фізичних якостей – 22 %; інші результати були пов'язані з можливістю оволодіти життєво-важливими руховими діями (7,7 %), з вищезазначеними причинами (6,8 %), для одержання високої оцінки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – 2,5 %.

Для конкретизації обізнаності дівчат щодо розвитку своїх фізичних якостей, поставили їм відповідне питання. Одержали такі варіанти відповіді: 35,6 % вважає, що в них на такому рівні розвинута гнучкість, 28 % – загальна витривалість, 22,9 % – деякі вияви координації, 21,1 % – м'язова сила, 20,3 % – швидкісні якості, 5,9 % – швидкісна витривалість, 12 % – жодна із зазначених фізичних якостей.

Уточнюючи інформацію щодо ефективного розвитку фізичних якостей під час занять з фізичного виховання було встановлено, що 86 % респондентів ототожнюють цей процес із виконанням великої кількості різних фізичних вправ. На думку 17,8 % респондентів ефективність означеного педагогічного процесу зумовлена виконанням спеціальних вправ, тобто спрямованих виключно на розвиток певної фізичної якості. Водночас, 6,8 % дівчат відзначає, що сприяє виконанню ними вправ для розвитку фізичних якостей схвалення в момент виконання. При цьому, 8,5 % дівчат зазначили, що на заняттях приділяється недостатньо уваги розвитку фізичних якостей, 4,2 % – вважають заняття одноманітними, 5 % – наголошують, що у зв'язку з виконанням в окремому занятті великої кількості вправ вони неспроможні визначити, які фізичні якості розвиваються. Такі відповіді дали підстави для відзначити, що дівчата недостатньо обізнані в питаннях щодо розвитку фізичних якостей.

Відповідь на наступне питання сприяло встановленню інтересу дівчат до певного виду рухової діяльності. Так, на питання «Які вправи вам подобається

виконувати найбільше?» отримали такі варіанти відповіді: рухливі ігри подобаються 31 % респондентів, ритмічна гімнастика – 30 %, спортивні ігри – 27 %, легкоатлетичні вправи – 8,7 %, атлетична гімнастика – 3,3 %.

При цьому було встановлено, що 22 % виявляють інтерес і бажання брати участь у спортивних заходах, що реалізуються в закладі вищої освіти, а деякі з основних причин були пов'язані з інтересом й уподобанням бігу та тим, що участь у змаганнях є цікавим видом діяльності. Але інші 78 % зазначили, що не мають бажання брати участь у змаганнях, що реалізуються в закладі вищої освіти у вільний від навчання час. Основні причини такого ставлення наступні: у 9,3 % – відсутність вільного часу, у 20,3 % – низький рівень фізичної підготовленості, у 11,7 % – послаблення бажання у зв'язку з таким рівнем підготовленості.

На питання «Чи достатньо надають Вам інформації про розвиток ваших фізичних якостей під час занять з фізичного виховання?» відповіді дівчат були різними: 87,2 % дали ствердну відповідь, 5 % – негативну, решта 7,6 % не змогла визначитися з відповіддю.

Що стосується бажання дівчат отримувати інформацію про рівень своєї фізичної підготовленості, то 83,9 % дали позитивну відповідь. Основі причини такої відповіді різні, зокрема: у 15,3 % – цікавість, у 7,6 % – зв'язок між рівнем фізичної підготовленості та здоров'ям, 6,7 % – необхідність зрозуміти свої можливості. Ті 10,1 % дівчат, які зазначили, що не мають бажання отримувати інформацію про розвиток своїх фізичних якостей, також мали неоднакові причини. У 6,8 % респондентів такою причиною була відсутність інтересу до цієї інформації, оскільки для них вона була неважливою. Не змогли визначитися з позицією 4,2 %.

Дискусія

Одним із дієвих шляхів покращення результативності фізичного виховання у закладі вищої освіти є формування у студентів позитивного ставлення до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час [3; 4]. Результати проведеного дослідження не підтвердили негативного ставлення дівчат, які розпочали навчання на різних гуманітарних факультетах закладів вищої освіти, до фізичного виховання. Для досягнення високого результату у фізичному вихованні студентів необхідно здійснювати контроль і самоконтроль, що є основою керування об'єктом із урахуванням інформативних показників. Викладачу потрібно мати достатній обсяг даних про фактичний стан об'єкта управління, а студенткам – інформація про міру розвитку фізичних якостей у зв'язку з їх активною діяльністю, що сприятиме подальшому посиленню інтересу й потреби до фізичної активності [5; 8].

У зв'язку із зазначеним періодичне проведення анкетування поміж студентів є одним із дієвих шляхів поліпшення керування їх активністю під час занять з фізичного виховання, інших форм організації, у напрямі підвищення рівня розвитку фізичних можливостей, психофізіологічних характеристик та мотивації. В узагальненому вигляді необхідно зазначити, що мотивація студенток до систематичної реалізації фізичної активності у вільний від навчання час на сучасному етапі відрізняється від необхідної.

Певною мірою така ситуація зумовлена низьким рівнем теоретико-методичної підготовленості студенток у питаннях, що пов'язані з фізичною активністю, а також визначених змістом чинної програми з фізичного виховання для учнів старшої школи. Правомірність такої позиції підтверджує інформація дослідників [3; 4; 8; 9]: важливим для підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти є його професійна зорієнтованість; тому необхідно, щоби в змісті теоретичної складової фізичного виховання студентів закладу вищої освіти був навчальний матеріал, пов'язаний з їх майбутньою професійною діяльністю.

Впливає на процес посилення мотивації студентів до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час відповідна підготовча діяльність викладача фізичного виховання до реалізації змісту цього педагогічного процесу, а також: формування освіченості студентів у питаннях фізично активного способу життя, задовільнення їх основних психологічних потреб під час реалізації різних форм фізичної активності, створення і забезпечення діяльності у закладі вищої освіти інформаційного середовища, пов'язаного із залученням студентів до фізичної активності [3].

При цьому, зміст теоретичної складової фізичного виховання повинен сприяти формуванню знань та умінь студентів правильно організувати, систематично реалізовувати фізичну активність. Сприяє цьому вплив під час занять з фізичного виховання на комплекс мотивів, зокрема мотив досягнення, самоствердження, уникнення невдачі. Забезпечують досягнення позитивного результату: конкретизацією в кожному навчальному семестрі етапних і оперативних завдань; коригуванням питань, що є змістом теоретичної складової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; підвищення уваги до контролю за результатами діяльності, але передусім – фізичною підготовленістю студенток; надання їм необхідної методичної і теоретичної інформації, реалізуючи під час навчання комплекс ситуативних чинників. Провідними з таких чинників є: створення електронної бази інформації; широке використання мережі Інтернет, локальної

мережі, електронних посібників; самостійна діяльність студента у поглибленні лекційної інформації з формуванням індивідуального портфоліо і підготовкою реферату; реалізація змісту в першому семестрі перші шість, у другому перші п'ять навчальних пар із фізичного виховання по 30 хв, а спрямованість змісту відповідно методична (можливість самостійно реалізувати рухову активність) та мотиваційна (забезпечення усвідомленої позиції щодо рухової активності у вільний час, особливо під час літніх канікул); останнє зумовлювалося найкращим (у аспекті наявності вільного часу) періоду задля поліпшення фізичного стану, відновлення працездатності, усунення певних недоліків чи просто реалізації емоційно насиченого і корисного активного відпочинку [10].

Висновки

1. Студентки першого року навчання в закладі вищої освіти відзначаються позитивним ставленням до необхідності підвищувати свою фізичну підготовленість, значною мірою у зв'язку з можливістю покращити і зберегти здоров'я, підтримувати привабливий зовнішній вигляд, досягти гарної статури і будови тіла.

2. Самооцінка фізичної підготовленості засвідчує середній рівень у 72 %, низький – у 17 %, високий – тільки 11 % дівчат, а їхніми пріоритетами в розвитку фізичних якостей є спочатку гнучкість, потім загальна витривалість, координація, м'язова сила, швидкісні якості й швидкісна витривалість. Для дівчат важливим є отримання інформації про свої поточні можливості, рівень фізичної підготовленості та певною мірою – інформація щодо організації і реалізації фізичної активності у вільний від навчання час.

3. У структурі інтересів до видів фізичних вправ переважають рухливі ігри (31 % респондентів), ритмічна гімнастика (30 %), спортивні ігри (27 %), легкоатлетичні вправи (8,7 %), атлетична гімнастика (3,3 %). У більшості таких дівчат відсутній інтерес до участі в змаганнях із видів спорту, а основні причини – брак вільного часу, недостатня фізична підготовленість, відсутність бажання у зв'язку з останнім.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення програми посилення мотивації дівчат до фізичної активності у вільний від навчання час, що враховує їхні індивідуальні фізичні можливості, та перевірити на практиці їхню ефективність у вирішенні різних за змістом завдань.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
2. Дух Т, Лесько О, Рачук Н, Ріпак М. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Спортивна наука України. 2015. Т.2. С. 34–39. http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3050
3. Єдинак Г. А, Мицкан Б. М, Завацька Л. Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування. Вісник Прикарпатського у-ту. Фізична культура. 2012. Вип. 16. С. 44–50.
4. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118 (3). С. 109–113.
5. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». 2014. 228 с.
6. Кузнецова О., Зубрицький Б, Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №3 (31). С. 147–152.
7. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія и медико-біологічні проблеми фізичного виховання та сорту. 2014. № 11. С. 23–28.
8. Левицька О. М., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів спеціальних медичних груп як проблема галузі фізичного виховання і спорту. Вісник Прикарпатського у-ту. Фізична культура. 2013. Випуск 17. С. 136–142.
9. Пуздимір М. Ріпак М. Вплив засобів інноваційних технологій фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів. Спортивна наука України. 2017. № 3 (39). С. 34–39.
10. Кубай Г. В., Мисів В. М., Єдинак Г. А. Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2016. 160 с.
11. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм»», 2012. 280 с.
12. http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953.

References

1. Ghryban G. P. (2009), *Zhyttjedijaljnistj ta rukhova aktyvnistj studentiv* [Life activity and student mobility], Vyd-vo Ruta, Zhytomyr, Ukraine.
2. Dukh T, Lesjko O, Rachuk N, Ripak M. (2015), "Fizychna pidghotovlenistj jak odyn iz kryterijiv efektyvnosti fizychnogho vykhovannja studentiv vyshhykh navchaljnykh zakladiv. za red. Jevghena Prystupy" [Physical preparedness as one of the criteria of the efficiency of physical education of students of higher educational institutions]. *Sportyvna naukaUkrajiny*, Vol. 2, pp. 34–39.
3. Iedynak G. A. (2014), "Deyaki teoretyko-metodychni aspekty-posylennya motvaciyi studentiv do systematychnoyi fizychnoyi aktyvnosti ozdorovchoyi spryamovanosti" [Some theoretical and methodical aspects of increasing the motivation of students to systematic physical activity of health-oriented direction], *Visnyk Černihivskoho nacionalnoho pedahohičnoho universytetu. Ser.: Pedahohični nauky. Fizyčne vychovannja ta sport*. Vol. 118 (3), pp. 109–114.

4. Iedynak G. A., Mytckan B. M., Zavatska L. (2012), "Stan ta dejaki teoretyčni aspekty posylennja motyvacií studentiv do systematyčnoï ruchovoï aktyvnosti ozdorovčoho sprjamuvannja" [The state and some theoretical aspects of enhancement of students' motivation to systematic motor activity of the well-being direction], *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizyčna kultura,* 16,pp. 44–50.
5. Iedynak G. A., Mysiv V.M., Yurchyshyn Yu. V. (2014), *Fizyčna kul'tura u zahal'noosvitn'omu navčal'nomu zakladi* [Physical Culture at a General Educational Institution], Drukarnja Ruta, Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
6. Kuznecova O, Zubrycjkyj B, Sinicyna O. (2015), Vyznachennja rivnja fizychnoji pidghotovlenosti studentiv pershogho kursu universytetu. [Determination of level of physical preparedness of students of the first year of university]. *Fizychne vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi* 3(31), pp. 147–152.
7. Korolj S. A. (2014), "Assessment of the state of physical health and physical fitness of students of the first year of technical specialties". *Pedaghoghika, psykhologhija y medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja ta sortu* 11, pp. 23–28.
8. Levytska O. M., Iedynak G. A. (2013), "Dyferencijovanyj pidchid do korekcií psychofizyčnoho stanu studentiv special'nych medyčnych hrup jak problema haluzi fizyčnoho vychovannja i sportu" [Differentiated Approach to Correction of the Psychophysical Condition of Students of Special Medical Groups as a Problem of the Physical Education and Sports], *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizyčna kultura,* 17. pp. 136–142.
9. Puzdymir M., Ripak M. (2017), "Vplyv zasobiv innovacijnykh tekhnologhij fizychnogho vykhovannja na fizychnu pidghotovlenistj studentok vyshhykh navchaljnykh zakladiv" [The Influence of Innovative Technologies of Physical Education on the Physical Fitness of Students at Higher Educational Institutions], *Sportyvna nauka Ukrajiny*, 3(39), pp. 34–39.
10. Kubai G. V., Mysiv V. M., Iedynak G. A. (2016), *Zaluchennya studentiv medychnoho koledzhu do rukhovoyi aktyvnosti* [Involvement of medical college students in motor activity], TOV «Drukarnya Ruta», Kamyanets-Podilsky, Ukraine.
11. Shiyan B. M., Iedynak G. A., Petryshyn Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports], PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky, Ukraine.
12. http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953.

Надійшла 30.05.2019