

## ПИТАННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

*Розглянути питання ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя, власної оцінки рівня фізичної підготовленості та визначення пріоритетів фізичних якостей. Проведено анкетування студентів Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого (n = 83). 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. Підкреслено, що основною причиною отримання високих позитивних результатів є помилка репрезентативності.*

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

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розвиток і саморозвиток студентської молоді залежать від стану її здоров'я та пов'язані з підвищенням рівня мотивації і формування ціннісного ставлення до фізичного виховання та здорового способу життя. 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 [8].

Аналіз програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, 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, гостро поставило питання щодо ролі спортивно-оздоровчої діяльності в щоденне життя студентів. Фізичне виховання відіграє важливу роль в збереженні та укріпленні здоров'я студентів, поліпшення якості життя, формуванні важливих професійних якостей особистості. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психологічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентської молоді [1, 2, 7].

За даними науковців останнім часом в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я населення та студентської молоді. В структурі захворювань переважають хронічні хвороби. 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 [1, 5, 9].

На даний час зростає протиріччя між рівнем соціальних потреб і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Фахівці пропонують удосконалити методи і форми проведення занять [5], покращити програмно-нормативне забезпечення та посилити професійно-прикладну фізичну підготовку [7], посилити роботу у напрямку формування здорового способу життя та збільшення рухової активності студентів [9], підвищити інтерес до фізичного виховання та удосконалити систему оцінювання рівня фізичної підготовленості [6], здійснити нове, сучасне методичне забезпечення фізичного виховання [3].

Питання здорового способу життя в сучасному українському суспільстві є досить актуальним, тому що для забезпечення постійного економічного росту країні необхідна здорова нація, яка спроможна забезпечити це зростання.

Одним із засобів оптимізації фізичного виховання студентів, диференціації та індивідуалізації навчального процесу є організація спортивно-оздоровчих секцій та самостійних занять [1, 5].

Ставлення до цінностей навчання, усвідомлення взаємозв'язку фізичного виховання з наступної професійної діяльністю та залучення студентської молоді до здорового способу життя набудатиме позитивної мотивації за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на їх особистість у внутрішні спонукаючі сили, тобто інтеріоризації мотивації [4, 7, 8].

**Мета та завдання дослідження:** на основі аналізу результатів анкетування визначити ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання, власну оцінку рівня фізичної підготовленості та пріоритетність фізичних якостей.

**Матеріал и методи дослідження:** Дослідження здійснювалося на базі Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Проведено анкетування 83 студентів другого курсу (33 юнаків та 50 дівчат). Для вирішення поставлених завдань дослідження було застосовано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із затвердженням 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 [7].

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

Таблиця 1

**Ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання**

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1.	<b>Ставлення до здорового способу життя</b>			
	Позитивне (дотримуються ЗСЖ)	36,2	69,7	14,0
	Позитивне (але не дотримуються ЗСЖ)	63,8	30,3	86,4
	Байдуже	0	0	0
2.	<b>Наявність шкідливих звичок</b>			
	Відповідь "ні"	62,7	54,5	68,0
	Відповідь "так"	8,4	9,1	8,0
	"Іноді" (випивають або палять)	28,9	36,4	24,0
3.	<b>Ставлення до фізичного виховання</b>			
	Позитивне (усвідомлюють корисність занять)	92,8	93,9	92,0
	Негативне	0	0	0
	Скоріше позитивне, ніж негативне	7,2	6,1	8,0
	Скоріше негативне, ніж позитивне	0	0	0
4.	<b>Вважають себе фізично активним</b>			
	"Так" (займаються в спортивних та спортивно-оздоровчих секціях)	55,4	60,6	52,0
	"Досить" активні (ведуть ЗСЖ)	24,1	21,2	26,0
	Займаються лише на заняттях у рамках навчальної програми (за розкладом)	19,3	18,2	20,0
	Ведуть малорухливий спосіб життя	1,2	0	2,0
5.	<b>Оцінка власного рівня фізичної підготовленості</b>			
	Високий	19,3	27,2	14,0
	Середній	72,3	66,7	76,0
	Низький	8,4	6,1	10,0
6.	<b>Задоволені рівнем своєї фізичної підготовленості</b>			
	"Так"	31,3	33,3	30,0
	"Ні"	68,7	66,7	70,0
7.	<b>Участь в спортивно-масових заходах, які проводяться у навчальному закладі</b>			
	Приймають участь	10,8	21,2	4,0
	Не приймають участь	89,2	78,8	96,0

Аналіз отриманих результатів показує, що 36,2% опитаних студентів позитивно ставляться та ведуть здоровий спосіб життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються – 63,8%. Тобто 100% опитуваних позитивно відносяться до здорового способу життя, але долучилися до цього процесу усього 36,2% (69,7% юнаків, та 14,0% дівчат). 62,7% студентів (54,5% юн. та 68,0% дів.), відзначили, що у них немає шкідливих звичок. Дуже високі результати спостерігаються і у питанні відношення студентів до фізичного виховання: 92,8% респондентів ставляться позитивно та 7,2% "скоріше позитивне, ніж

негативне", що в сумі також становить 100%. Однак це свідчить про бажання студентів *показати себе із найкращою стороною*.

Отримані результати свідчать про те, що студенти, як складова частина соціуму, відображають його сутність, тобто – 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

**Пріоритетність фізичних якостей та оцінка власного рівня  
фізичної підготовленості студентів**

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
<b>1.</b>	<b>Найбільш важливі фізичні якості (пріоритет)</b>			
	сила	16,9	24,2	12,0
	спритність	7,2	6,1	8,0
	витривалість	16,9	15,1	18,0
	гнучкість	27,7	36,4	22,0
	бистрота	18,1	6,1	26,0
	координація	13,2	12,1	14,0
<b>2.</b>	<b>Оцінка власного рівня фізичної підготовленості (найвищий бал)</b>			
	сила	18,1	24,2	14,0
	спритність	15,7	12,1	18,0
	витривалість	21,7	18,2	24,0
	гнучкість	26,5	24,2	28,0
	бистрота	6,0	6,1	6,0
	координація	12,0	15,2	10,0

Отримані результати свідчать про те, що студенти вважають, як правило, пріоритетними ті фізичні якості, які у них більш розвинуті.

Надані умови для занять з фізичного виховання в Університеті 94% респондентів оцінили як "високі" і "дуже високі". Заслуговує особливої уваги те, що 39,4% юн. та 22,7% дів. указують на відсутність або недостатній рівень самовідданості або *байдужість самих студентів* до занять. Частина студентів (9% юн. та 30% дів.) висловились за використання музичного супроводу занять.

В результаті проведеного опитування також було виявлено яким видам спорту віддають перевагу студенти: аеробіка 10% (дів.) атлетична гімнастика – 18,2% юн. та 8% дів.; бадмінтон – 6,1 юн. та 24% дів.; баскетбол – 15,2% юн. та 2% дів.; волейбол – 15,2% юн. та 16,3% дів.; гандбол – 3% юн. та 2% дів.; єдиноборства – 51,5% юн. та 8% дів.; легка атлетика – 3% юн. та 11% дів.; настільний теніс – 6,1% юн. та 2% дів.; оздоровча гімнастика – 3% юн. та 24% дів.; плавання – 36,4% юн. та 22% дів.; футбол – 21,2% юн. та 3,4% дів. Таким чином, отримані результати можна використовувати під час формування спортивно-оздоровчих груп з видів спорту на наступний навчальний семестр.

Досить високий відсоток (51,5%) студентів віддають перевагу різноманітним видам єдиноборств, Однак, слід підкреслити, що більшість студентів "усвідомлюють" важливість та корисність занять єдиноборствами для майбутніх спеціалістів юридичного профілю, але до реальних тренувань *готові приступати* не більш 7–10% з них.

**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 помилка репрезентативності, тобто опитування проводилося серед тих студентів, які *відвідують* заняття з фізичного виховання (були присутні). 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. Респонденти *бажають* показати себе з найкращої сторони, навіть при проведенні анонімного опитування, видають *бажане 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.

### Використані джерела

1. Бедрецька Л. О. До питання мотивації в умовах тестування фізичної підготовленості студентів / Л.О. Бедрецька Т.В. Павлось // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя. – Львів, 1999. – С. 17–19.
2. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №3 – С. 2–7.
3. Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2 (40). – С. 67–71.
4. Дичек Т. А. Особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] / Т. А. Дичек. – Режим доступа : [www.rusnauka.com/21\\_NNP\\_2010/Sport/70719.doc.htm](http://www.rusnauka.com/21_NNP_2010/Sport/70719.doc.htm)
5. Зубалій Н.Д. Зміст і структура становлення студентів до навчання / Н.Д. Зубалій // Теоретико-методологічні проблеми совершенствования психологической підготовки менеджерів. – К., 2000. – С. 108–109.
6. Луценко Л. С. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період їх навчання у вищому навчальному закладі / Л. С. Луценко, А. В. Сутула, В. В. Шутєєв, Н. П. Батєєва, Д. Р. Мельничук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5(43). – С. 35–40.
7. Мунтян В.С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання / В.С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Випуск 5(30)13 – С. 108–113.
8. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя / В. С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / – К. : в-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45) – С. 182–189.
9. Сергієнко Л. П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя / Л. П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків, ХХІІІ, 2003. – № 16. – С. 69–73.

Muntian V.

### THE ATTITUDE OF STUDENTS TO HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL EDUCATION AND PRIORITIZING PHYSICAL QUALITIES

*The students' attitude to physical education and healthy lifestyle, self-assessment of physical level and prioritizing of physical qualities have been considered. A survey of students at Yaroslav Mudryi National Law University (n = 83) has been done. Analysis of physical education programs for higher education institutes shows that in general they do not consider the specific features of training and future careers, and are not focused on solving the problems of laying the foundations of a healthy lifestyle, students' health strengthening, improvement of their physical development and formation of the necessary physical qualities. The survey results do not confirm the fact that currently a significant decline in the level of interest and motivation of students to healthy lifestyle and physical education is observed. The majority of students, namely 68.8% (62.3% male and 75.3% female) noted that they have no bad habits. Positive attitude towards physical education has been observed among 84.8% of the surveyed students; "rather positive than negative" among 15.2%, which comprises a total of 100%. It has been emphasized that the main reason for getting such high positive results is the coverage error. The reasons for getting high positive results are as follows: firstly, the survey has been conducted among the students, which attend physical education classes; secondly, students realize the positive impact of physical trainings and healthy lifestyle on their health, but for different reasons have not yet joined this process; thirdly, they had a desire to show themselves from the best side even in anonymous surveys.*

**Key words:** attitude, interest, motivation, educational process, physical qualities.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2015 р.