



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0
А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796-057.87-042.2

МОДЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПОРІВНЯЛЬНА СТАТИСТИКА

Тулайдан Вікторія Геннадіївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Соматичне здоров'я опосередковано можна охарактеризувати за допомогою фізичних якостей – сили, спритності, витривалості та гнучкості. Їх належний розвиток поліпшує функціонування усіх систем організму, сприяє адаптації до мінливих чинників навколишнього середовища. Зокрема, регулярні заняття фізичною культурою підвищують силу і тонус м'язів, покращують поставу, роботу кровоносної та дихальної систем, знижують схильність до різноманітних захворювань (діабету, онкозахворювань, остеопорозу), регулюють масу тіла, позитивно впливають на академічну успішність. Загальносвітовою є тенденція щодо погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів і студентів, а це у свою чергу вимагає постійного моніторингу фізичних якостей молоді з метою попередження виникнення професійних та хронічних захворювань.

Аналіз літературних джерел. Важливою функцією фізичного виховання та спорту є розвиток фізичних компетентностей індивіда, навчання життєво важливим навичкам, необхідним для фізично активного способу життя та покращення здоров'я. У науково-методичній літературі з питань організації фізичного виховання студентів значну вагу приділено вивченню мотивації студентів до занять фізичною культурою [5]; розглянуто потребу у диференційному підході, а також відмінності у навчанні студентів, які належать до різних медичних груп; проаналізовано засоби фізичного виховання для корекції та попередження різноманітних захворювань чи патологічних станів. Виявлено, що відповідно до рівня фізичної підготовленості, студенти є достатньо неоднорідною групою [1, 5], більшість з них, незважаючи на регулярні заняття, не справляються із встановленими вимогами. Так, лише 30% дівчат складають державні тести, а у деяких навчальних закладах 22% студентів не виконують жодного нормативу [2, 3]. Врахування під час навчання індивідуально-особистісних властивостей реагування на зовнішні чинники та тренувальні навантаження, постійний моніторинг динаміки фізичної підготовленості студентів, і як результат використання спеціально розроблених

авторських програм, дозволяють суттєво покращити рівень фізичної підготовленості студентів.

Метою дослідження було вивчити зміни у фізичній підготовленості студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Завданням дослідження є виявлення чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою у студентів.

Матеріали і методи досліджень. Обстеження проводили на базі Ужгородського національного університету протягом 2008-2009 та 2009-2010 навчальних років. У дослідженні взяли участь 150 студентів, які навчалися на факультеті фізичного виховання і спорту (39 чоловіків, 11 жінок), інженерно-технічному (31 чоловіків, 19 жінок) та історичному факультетах (20 чоловіків, 30 жінок). Середній вік респондентів – 18 років. У роботі використовували наступні методи: анкетування, математичної статистики.

Результати та їх обговорення. У багатьох наукових роботах зазначено про незадовільний рівень фізичної підготовленості студентів. Серед причин українські вчені називають розбіжності у навчальних програмах з фізичного виховання ВУЗу та школи, недостатнє матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, велику кількість студентів у групах, малорухомість під час сесії.

Загалом, фізичне виховання молоді направлене на поліпшення їх фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності та здоров'я. Тому важливим є усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні, самостійних заняттях фізичною культурою чи спортом, набуття знань та вмінь, необхідних для здорового способу життя.

Згідно проведеного нами анкетування 94% студентів факультету фізичного виховання та спорту та 64% студентів інженерно-технічного факультету мають високий та дуже високий інтерес до фізичної культури. Основна частина студентів (60%), які навчаються на історичному факультеті мають середнє зацікавлення до цього предмету. Більшість студентів переконані щодо позитивного впливу фізичного виховання на здоров'я (82% студентів інженерно-технічного та історичного факультетів та 96% факультету фізичного виховання та спорту), проте молодь, яка навчається на історичному та інженерно-технічному факультетах не пов'язує фізичне виховання із професійно-прикладною підготовкою, формуванням рухових навичок та вмінь. Жоден студент не вважає, що заняття фізичною культурою сприятимуть покращенню його інтелектуальних можливостей. Незважаючи на те, що близько половини студентів відвідують заняття з фізичної культури для поліпшення фізичної підготовленості (40% студентів інженерно-технічного, 50% історичного факультету, 58% студентів фізичного виховання та спорту),

небагато з них турбується окрім ваги тіла та розвитку мускулатури, про вдосконалення основних фізичних якостей – гнучкості (4% студентів інженерно-технічного, 12% історичного факультету, 22% студентів факультету фізичного виховання та спорту), спритності (2% студентів факультету фізичного виховання та спорту), витривалості (6% студентів інженерно-технічного факультету та факультету фізичного виховання та спорту, 16% історичного факультету). Серед організаційно-педагогічних чинників, що суттєво впливають на якість навчання студенти називають слабку довузівську підготовку (58% респондентів із інженерно-технічного, 18% історичного факультетів, 3% респондентів факультету фізичного виховання та спорту), великий обсяг навчальної роботи (56% факультету фізичного виховання та спорту), відсутність інтересу до фізичної культури (52% студентів із інженерно-технічного, 12% історичного факультету, 14% - з факультету фізичного виховання та спорту), відсутність навичок самостійної роботи (46% студентів із інженерно-технічного, 36% - історичного факультету, 18% - з факультету фізичного виховання та спорту). 74% студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту вважають, що стан їх здоров'я покращився під час навчання в університеті. Натомість про цей факт зазначають лише 38% та 42% студентів, які навчаються на інженерно-технічному та історичному факультетах, відповідно. 80 – 90% студентів, незалежно від напрямку навчання, вважають, що заняття з фізичної культури позитивно впливають на їх здоров'я.

Нами також було вивчено як змінюється розподіл студентів Ужгородського національного університету за медичними групами у 2008-2010 роках. Більшість студентської молоді (69,67-72,01%) належать до основної медичної групи, а близько 20% мають різноманітні захворювання та займаються фізичною культурою у спеціальних медичних групах. Під час навчання у вищому навчальному закладі кількість студентів, які належать до спеціальної чи основної медичної групи суттєво не змінюється. Подібні результати отримані під час дослідження студентів Волинського державного університету імені Лесі Українки [5].

Відомо, що відповідно до рівня фізичної підготовленості, українські студенти є доволі неоднорідною групою. На першому курсі – 15,5% студентів виконують нормативи на оцінку «відмінно»; 13,3% - на оцінку «добре»; 41,2% - на оцінку «задовільно»; 30% - на оцінку «незадовільно»[3]. Рівень виконання вимог державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, суттєво вищий серед груп населення, які додатково у вільний час займаються фізичною культурою чи спортом.

Висновки. Серед основних чинників, що впливають на мотивацію до занять фізичною культурою для студентів усіх факультетів є поліпшення

здоров'я та покращення фізичної підготовленості, а для студентів факультету фізичного виховання та спорту – професійно-прикладна підготовка, формування рухових навичок та вмій, вдосконалення основних фізичних якостей.

Список використаної літератури:

1. Вовченко І.І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу / І.І. Вовченко, Т.В. Стаднік // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - №8. – С. 39 – 41.

2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Драчук А.І. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Л., 2001. – 20 с.

3. Дуржинська О. Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень для студенток із низьким рівнем фізичної підготовленості / О. Дуржинська, В. Льовкін, С. Войтенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2008. – Т.2. – С. 104 – 107.

4. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів фізичної активності / Вікторія Іваночко // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т.2. – С. 82 – 86.

5. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: монографія / О.О. Малімон – Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009 – 160 с.