

### ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВУЗУ

Ірина Лисак, Назаренко П.В.

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова*

**Постановка проблеми.** Сучасний недостатньо високий рівень фізичної підготовки студентів пов'язаний із тим, що фізична культура, незважаючи на розмаїття практичних розробок, методичних рекомендацій, ще не стала, як показують відповідні дослідження, привабливою для їх індивідуального розвитку [6]. Фізична культура як і раніше розглядається як засіб формування і вдосконалення тільки рухових вмінь, навичок та розвиток фізичних здібностей, що не сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента і усвідомленому відношенню до фізичної культури як до цінності [9].

Необхідно відмітити, що позитивна ціннісна роль фізичної культури може проявлятися у тому випадку, якщо в процесі фізкультурної діяльності із займаючими буде проводитися усвідомлена ціленаправлена робота за всіма основними напрямками людської діяльності [5]. Одним із головних факторів в цьому процесі є формування розумової діяльності студентів відносно сутності фізичної культури, що можливо на основі теоретичних знань, опанованих на рівні їх застосування у фізкультурній діяльності. Але, на жаль в університеті упускається вирішення таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну ціленаправлену діяльність з вдосконалення власного тіла [3, 7, 8].

Стрімкий розвиток науки й реформи освіти вимагають від сучасного студента все більшого аналізу та обробки інформації, зростає обсяг навчальних навантажень, що породжує малорухомість та обмеження м'язових зусиль. Інформаційне суспільство ставить перед вищою школою свої вимоги щодо підготовки фахівців і формування особистості, йому нині необхідні спеціалісти, які здатні вистояти в конкурентній боротьбі на ринку праці. Наздоганяючи стрімкий перебіг життя, студенти нехтують фізичним розвитком, надаючи перевагу віртуальному спілкуванню замість прогулянок на свіжому повітрі й відвідування спортивного залу. У структурі їх вільного часу все більше місця займають комп'ютер, перегляд телепередач та інші форми пасивного дозвілля [1, 9]. Збільшення інтенсивності навчання знижує реальні можливості залучення молоді до фізичної культури та спорту через доступні спортивні секції, гуртки, туризм.

Студенти, як свідчить практика, не відчувають стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Причинами цього можуть бути неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям студентів, незадовільність методикою проведення занять програмного змісту, організацією навчального процесу та відсутністю теоретичних знань з фізичної культури [1].

Теоретичні знання є головним компонентом змісту фізкультурної освіти, які з'являються у студентів в результаті навчання дисципліни «Фізичне виховання» [2]. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дають можливість самостійно мислити, сприяють розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення. Необхідність дослідження рівня фізкультурно-освітніх знань студентів визначається їх впливом на ряд інших компонентів особистісно-мотиваційної структури, які грають важливу роль у формуванні усвідомленої активності у сфері фізичної культури (інтереси, переконання, потреби) [4].

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** У фізичному вихованні студентів склалася проблемна ситуація, яка полягає в існуванні протиріччя між

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

рівнем соціальних вимог та рівнем теоретико-методичної й фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що у більшості студентів не сформовані необхідні теоретичні знання з фізичного виховання (С.Березка, 2011; Н.Завидівська, 2013; О.Томенко, 2012), відсутні потреби турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами (В.Білогур, 2002; Є.Захаріна, 2008; Ю.Юрчишин, 2012), а також відзначається негативна динаміка показників фізичної підготовленості студентів із роками навчання у вищих навчальних закладах (В.Волков, 2008; Р.Бака, 2010; Л.Довженко, 2007; ). Як показують дослідження авторів існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння і навички, та усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти і реалізується він у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять.

**Мета дослідження** – визначення рівня теоретичних знань студентів в області фізичної культури.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, метод спостереження, теоретичне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** В дослідженнях прийняли участь студенти 1-го курсу основної медичної групи Вінницького національного медичного університету. Студентам було запропоновано відповісти на 40 питань, які умовно були розділені на блоки: теорія та методика фізичного виховання; соціально-біологічні основи фізичної культури та принципи спортивного тренування.

**Результати власних досліджень.**

Найкращі знання студенти показали в блоці «соціально-біологічні основи фізичної культури та фізичного виховання» (табл.1).

*Таблиця 1*

**Рівень знань студентів 1-го курсу за блоками**

Стать	n	Відсоток правильних відповідей за блоками знань		
		теорія і методика фізичного виховання	соціально-біологічні основи ф/к та ф/в	принципи спортивного тренування
Х	90	46,0	58,0	43,2
Д	101	51,0	62,0	48,7

Наприклад, тільки 70% дівчат та 80% хлопців знають, що вживання алкогольних та наркотичних речовин негативно впливає на особистість в цілому. 60% дівчат та 67,5% хлопців знають про те, що сприяє запобіганню плоскостопості. Трохи більше половини відсотків дівчат та хлопців знають, з чого потрібно починати ранкову гімнастику і для чого вона потрібна взагалі. Більший відсоток дітей обізнані про причини порушення постави - 77,5% дівчат та 65% хлопців знають, що слабкість м'язів – головна тому причина, для решти – це звичка до певних положень тіла, а деякі вважають - через відсутність рухів під час пар.

Цікаві дані ми отримали на запитання : «Що включає в себе особиста гігієна?» - 42,5% дівчат та 37,5% хлопців відповіли правильно, що вона повинна включати крім догляду за тілом, порожниною рота, загартування, ранкової гімнастики, також організацію розпорядку дня і заняття фізичними вправами, всі інші чомусь включили прогулянки на свіжому повітрі, сон, чергування праці і відпочинку, гідро-процедури. Те, що більшу частину раціону повинні складати вуглеводи знають лише 50% хлопців та 67,5% дівчат.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Зовсім інша ситуація спостерігається в питаннях блоку «принципи спортивного тренування» та «теорії і методики фізичного виховання». Більше 80% студентів інформовані про основні заходи, щодо попередження травм під час самостійних занять фізичною культурою, то значно менше лише – 17,5% дівчат та 25% хлопців знають основний прийом самоконтролю з діяльності серцево-судинної системи у спокої і при навантаженні – це визначення показників ЧСС.

Дослідження засвідчило, що більше 85% респондентів знають найпростіший спосіб визначення частоти серцевих скорочень, притиснувши жилку на шії або зап'ясті. 77,5% дівчат та 72,5% хлопців знають про найпростіший спосіб визначення постави, який виконується таким чином, щоб п'ятки, сідниці, лопатки та потилиця торкалися стіни, решта відповіла, що легко визначити поставу при положенні лежачи. Дуже малий відсоток (відповідно 37,5% хлопців та 25% дівчат) знають про безпечну межу показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами, яка для їхнього віку становить до 150 уд./хв. І не всі учні знають, що у спокої в фізично здорових людей ЧСС повинно складати 60-80 уд./хв. (відповідно 47,5% хлопців та 65% дівчат).

Тепер детальніше зупинимося на блоці питань про фізичну культуру та виховання. Цікаво прослідкувати за тим, як студенти 1-го курсу розуміють поняття «фізична культура» та «фізичне виховання». Серед дівчат – 30% правильно розуміють термін «фізична культура» і 52,5% - «фізичне виховання». Серед юнаків цей показник дещо нижчий і становить 27,5% та 25% відповідно. Великий відсоток студентів фізичну культуру плутають із фізичним вихованням, вважаючи що це не тільки процес формування в людині рухових умінь і навичок, а також передача спеціальних знань.

Переважає більшість студентів (47,5% хлопців та 60% дівчат) знають, що основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, а от що таке «фізичні вправи» відповіли правильно лише 15% хлопців та 12,5% дівчат.

В тестуванні також були запитання на з'ясування термінів «фізичний розвиток» та «фізична роботоздатність». Виявляється, лише 50% хлопців та 42,5% дівчат знають, що природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища є фізичним розвитком. Ще менший відсоток (хлопці - 30%, дівчата - 27,5%) знають, що потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем це фізична роботоздатність.

Таблиця 2

### Знання студентів 1-го курсу з блоку питань про фізичне виховання

№	Зміст питань	% правильних відповідей	
		Хлопці	Дівчата
1.	Що означає термін «фізичне виховання?»	25	52,5
2.	Що є основним специфічним засобом фізичного виховання?	47,5	60
3.	Що таке фізичні вправи?	15	12,5
4.	Як ви розумієте термін «спорт?»	40	27,5
5.	Що таке фізичні якості?	17,5	25
6.	Які рухові якості існують?	35	40

#### Висновки:

1. Проведене дослідження свідчить про недостатню освітньо-педагогічну діяльність в орієнтації студентів на соціальну та індивідуальну цінність теоретичних знань фізичної культури, її важливості для зміцнення здоров'я і власного самовдосконалення.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. Педагогічні завдання, які розроблені у тестовій формі дозволили не тільки отримати об'єктивні оцінки рівня знань, вмінь і навиків студентів з основ фізкультурної діяльності, але і виявити проблеми, які виникли при засвоєнні студентами навчальної програми.

3. Поглибити теоретичне та методичне підґрунтя курсу “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах в обсязі гігієнічних та валеологічних знань, що дасть можливість студентам ВНЗ свідомо відноситись до занять та змін власної фізичної кондиції, прагнути до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://textreferat.com.ua/>.
2. Киреев В.Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний / В.Л. Киреев // Физическая культура в школе. – 2010. - №7. – С.10-11.
3. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
4. Магльований А.В. Концептуальні основи формування валеологічної освіти (здорового способу життя) в сучасних умовах / А.В. Магльований, В.Г. Осінчук, Б.В. Юхницький // Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Львів: ЛДМУ, 1997. – С. 3–5.
5. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.
6. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури / Микола Саїнчук // Молода спортивна наука України – Т.2. – 2011. – С.227-232.
7. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов: [навч. посіб.]. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник]; за заг. ред. Т.Ю. Круцевич: [у 2 томах]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 155–174.
9. Фізична культура і спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vyshnya.lviv.ua/materials/11>

### АНОТАЦІЇ

#### ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВУЗУ

Ірина Лисак, Назаренко П.В.

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова*

Рассмотрена ценность теоретических знаний в отрасли физической культуры для активизации познавательной деятельности студентов медицинского вуза. В исследовании использованы данные теоретического тестирования студентов 1-го курса. Доказано, что определенное количество студентов владеют высоким уровнем теоретических знаний. Установлено, что благодаря теоретическим знаниям студенты могут ответственно относиться к личному здоровью.

**Ключевые слова:** теоретические знания, физическая культура, студенты, ценность знаний.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

### ДИАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ирина Лысак, Назаренко П.В.

*Винницкий национальный медицинский университет им. Н.И.Пирогова*

Розглянута цінність теоретичних знань в галузі фізичної культури для активізації пізнавальної діяльності студентів медичного вузу. У дослідженні використано дані теоретичного тестування студентів 1-го курсу. Доведено, що певна кількість студентів володіють високим рівнем теоретичних знань. Встановлено, що завдяки теоретичним знанням студенти можуть відповідально відноситися до особистого здоров'я.

**Ключові слова:** теоретичні знання, фізична культура, студенти, цінність знань.

### DIAGNOSIS OF THEORETICAL KNOWLEDGE IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS MEDICAL UNIVERSITY

Irina Lisak, Nazarenko P.

*Vinnitsa National Medical University. Pirogov*

In the article was considered the value of theoretical knowledge in the field of physical culture for enhancing the cognitive activity of students at medical university. In the study were used data from the theoretical testing of first-year students. It was proved that a certain number of students had a high level of theoretical knowledge about physical culture. Moreover, it was found that due to the theoretical knowledge students can responsibly concern to personal health.

**Key words:** theoretical knowledge, physical education, students, the value of knowledge.