

paradigm of higher sports education] / L. P. Sushchenko // Naukovy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya # 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport/» zbirnyk naukovykh prats' / Za red. H. M. Arzyutova. – K. : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2015. – Vypusk 3K1 (56) 15. – S. 347–350. (in Ukrainian).

4. Savchenko O. Ya. Funktsional'nyy pidkhd pry pidhotovtsi maybutn'oho vchytelya [Functional approach in preparing future teachers] / O. Ya. Savchenko // Osvita Ukrayiny. – 2002. – # 44-45. (in Ukrainian).

5. Tekhnolohiyi profesiyno-pedahohichnoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv : navch. posibnyk [Technology is professional-pedagogical preparation of the future teachers: textbook] / Za zah. red. O. O. Dubasenyuk. – Zhytomyr : ZhDPU, 2001. – 267 s.

Дорофеева О. Є.

Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, м. Київ

Ярымбаш К. С.

Дніпропетровський державний університет фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті розглянуто актуальне питання - формування мотивації до занять фізичним вихованням та взаємозв'язок рівня мотивації з рівнем фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів-першокурсників вищих навчальних закладів різного профілю. Окреслена постановка проблеми дослідження, надано аналіз останніх публікацій провідних фахівців в галузі фізичного виховання з окресленою питання. Сформульовано мету та завдання дослідження. Надано вичерпний аналіз отриманих результатів дослідження: проведено аналіз фізичного здоров'я студентів 1 курсів за п'ятьма рівнями за методикою експрес оцінки Г.Л. Апанасенко, визначено та проаналізовано рівень фізичної підготовленості студентів, проведено аналіз провідних мотивів у студентів щодо формування мотивації до занять фізичним вихованням, встановлено взаємозв'язок між показниками самооцінки мотивації досягнення (за чотирма рівнями) та рівнем фізичного здоров'я та фізичної підготовленості першокурсників. Обґрунтовано висновки щодо отриманих результатів, окреслені перспективи подальших досліджень в цьому напрямку.

Ключові слова: мотивація, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, рівень, взаємозв'язок.

Дорофеева Е.Е., Ярымбаш К.С. Влияние мотивации к занятиям физическим воспитанием на уровень физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. В статье рассмотрен актуальный вопрос - формирование мотивации к занятиям физическим воспитанием и взаимосвязь уровня мотивации с уровнем физического здоровья и физической подготовленности студентов-первокурсников высших учебных заведений различного профиля. Обозначена постановка проблемы исследования, дан анализ последних публикаций ведущих специалистов в области физического воспитания по рассматриваемому вопросу. Сформулированы цель и задачи исследования. Представлен анализ полученных результатов исследования: проведен анализ физического здоровья студентов 1 курсов по пяти уровням по методике экспресс оценки Г.Л. Апанасенко, определены и проанализированы уровень физической подготовленности студентов, анализ ведущих мотивов у студентов к формированию мотивации к занятиям физическим воспитанием, установлена взаимосвязь между показателями самооценки мотивации достижения (по четырем уровням) и уровнем физического здоровья и физической подготовленности первокурсников. Обоснованы выводы относительно полученных результатов исследования, обозначены перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, физическое здоровье, физическая подготовленность, уровень, взаимосвязь.

Dorofeeva E.E., Yarymbash K.S. Influence of motivation in physical education at the level of physical health and physical fitness of students. The article deals with the topical issue - the formation of motivation for physical education classes and the relationship between motivation level to the level of physical health and physical fitness of first-year students of higher educational institutions in various fields. Designated staging study of the problem, an analysis of the most recent publications of the leading experts in the field of physical education on the subject. Formulated the purpose and objectives of the study. Determine the purpose of the study - to determine the influence of motivation in physical education at the level of physical health and physical fitness of students. Research objectives: to examine and determine the status of a problem in the scientific and methodical literature on the theory and methodology of physical education, as well as the current state of the organization of physical education in higher education institutions; determine the level of physical health and physical fitness of students of the 1st course of the humanities; determine the effect of motivation in physical education at the level of physical health and physical fitness of students of the 1st course of the humanities. The analysis of the obtained results of the study: the analysis of the physical health of students of 1 courses on five levels by the method of rapid assessment G.L. Apanasenko, identified and analyzed the level of physical fitness of students, analysis of the leading motives of the students in the formation of motivation for physical education classes, the interrelation between indicators of self-motivation to achieve (four levels), and levels of physical health and physical fitness of first-year students. Grounded conclusions about the obtained results of the study, the perspectives of further research in this direction.

Key words: motivation, physical education, physical health, physical fitness, level of relationship.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним з важливих факторів в формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я людини. Роки перебування в вузі - важливий етап формування

особистості майбутнього спеціаліста. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [1, 2, 4, 7, 10].

Як вважають провідні фахівці, фізичне виховання молоді у вищих навчальних закладах – невід’ємна частина системи освіти, складова гуманітарного виховання, умова оптимізації фізичного та психічного стану, фізичного розвитку особистості, підготовка до умов життєдіяльності [2, 4, 5, 8, 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних даних і практичний досвід свідчать про те, що традиційна форма фізкультурних занять знижує зацікавленість студентів у фізичному вихованні що проявляється у «відбуванні» навчальних занять з цього предмету [2, 3, 7, 9, 11]. Вирішуючи проблему активізації позитивного ставлення студентів до фізкультурних занять, у вищих навчальних закладах шукають шляхи організаційного реформування діяльності [1, 3, 5, 7, 12].

Успіх роботи по фізичному вихованню студентів у вузах багато в чому залежить від того, наскільки ефективно організовані заняття починаючи з 1-го курсу [4, 5, 10, 11].

На думку Т.Ю. Круцевич, одним з пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної культури є включення студента в простір фізичної культури не тільки як користувача, але і як суб’єкта, здатного творити в цій сфері діяльності [6].

Пріоритетним напрямом в підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом може і повинна стати відмова від уніфікації і стандартизації учбових програм гуманітарних і технічних вузів і створення можливо більшого числа альтернативних програм по кожному виду фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу [1, 2, 3, 9, 10, 11].

Практика роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також літературні джерела вказують на те, що в даний час контингент молоді, яка поступає в вуз, має значні недоліки у фізичній підготовленості. Як правило, у більшості спостерігається відсутність інтересу до практичних занять, особливо, коли потрібно виконувати значні навантаження [3, 5, 7, 8].

До 35 відсотків абітурієнтів, які вступають на перший курс відносяться до спеціальної медичної групи, сім – дев’ять відсотків – звільняються від фізичного виховання взагалі. Крім того, традиційні методики роботи вимагають удосконалення [2, 4, 13].

Тому актуальним на наш погляд є визначення мотивації студентів до занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі, а також її впливу на рівень фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентської молоді.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота проводилася згідно зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою «**Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення**» (№ державної реєстрації 0116U003010), а також згідно зведеного плану НДР на 2015 – 2017 рр. Міністерства охорони здоров’я України за темою «**Якість життя та фізична підготовленість молоді в залежності від повсякденної рухової активності**» (№ державної реєстрації 0115u000906).

Мета роботи - визначити вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та визначити стан розробленості проблеми в науково-методичній та спеціальній літературі з теорії та методики фізичного виховання, а також сучасний стан організації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Визначити рівень фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентів 1-го курсу гуманітарних спеціальностей.
3. Визначити вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентів 1-го курсу гуманітарних спеціальностей.

Методи дослідження. *Теоретичні:* аналіз педагогічної, психологічної, соціально-методичної літератури для визначення теоретико-методологічних основ дослідження, сучасного стану проблеми фізичного виховання і перспективних напрямків її вирішення; *емпіричні:* педагогічне спостереження, бесіди, анкетування, тестування, педагогічний експеримент – для вивчення різноманітних аспектів функціонування системи фізичного виховання зі студентами, цілеспрямованої на підвищення фізичної підготовленості студентів першого курсу гуманітарних спеціальностей і формування мотивації до занять з фізичного виховання; *статистичні:* кількісна та якісна обробка експериментальних даних обстеження і результатів дослідження.

Організація дослідження. Дослідження проводились в Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ та Дніпропетровському національному університеті ім. О. Гончара зі студентами першого курсу гуманітарних спеціальностей, а також зі студентами першого курсу Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. В дослідженні прийняли участь 136 студентів-першокурсників: 48 студентів - дніпропетровського державного факультету внутрішніх справ, 42 студенти – дніпропетровського національного університету, 46 студентів- національного медичного університету. Вік студентів склав 17 – 19 років.

Кількісну експрес-оцінку рівня фізичного здоров’я у студентів-першокурсників здійснювали за методикою Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко (1988), де в основу розробленої системи закладені показники фізичного розвитку (ріст, маса тіла, життєва ємність легень, кистьова динамометрія), стан серцево-судинної системи в спокої і у відновному періоді після дозованого фізичного навантаження. Критерієм резерву та економності функцій серцево-судинної системи визначали за часом відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) до вихідного рівня після дозованого фізичного навантаження (20 присідань за 30 секунд) і подвійний добуток у спокої, величина якого визначається за формулою (Д. М. Аронов і співав., 1982) [6].

Оцінка фізичної підготовленості студентської молоді здійснювалася за 10 руховими тестами та 20-ти бальною системою оцінювання, яка дозволяє розподілити студентів за 5-ма рівнями: низький (1-5 балів), нижче за середній (6 – 8 балів), середній (9 -13 балів), вище за середній (14 – 16 балів), та високий (17 – 20 балів) [6].

Дослідження мотивів до фізкультурно-спортивної діяльності здійснювалося шляхом заповнення анкет із перерахуванням можливих мотивів, а методика підрахунку дала змогу якісно оцінити рівень мотиваційних установок до фізкультурно-спортивної діяльності у студентів першокурсників. Також додатково визначали рівень самооцінки мотивації досягнення за Т. Елерсом [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка фізичного здоров'я студентів першокурсників дозволила встановити, що 27,06% студентів мають низький рівень, 24,38% - нижче за середній, 24,85% - середній рівень, 18,96% - вище за середній рівень і лише 4,75% мають високий рівень фізичного здоров'я. Слід зазначити, що середній та вище середнього рівень фізичного здоров'я мають студенти Національного медичного університету та університету внутрішніх справ (табл. 1).

Таблиця 1.

Рівень фізичного здоров'я студентів-першокурсників (за Г.Л. Апанасенко)

№ з/р	Рівень фізичного здоров'я	Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (n=48)		Дніпропетровський національний університет (n=42)		Національний медичний університет (n=46)	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
1	Низький	3	6,25%	16	38,0%	17	36,95%
2	Нижче за середній	9	18,75%	11	26,2%	13	28,2%
3	Середній	12	25,0%	8	19,1%	14	30,45%
4	Вище за середній	17	35,4%	7	16,7%	2	4,8%
5	Високий	7	14,6%	-	-	-	-

При оцінці фізичної підготовленості кращий рівень визначено в студентів-першокурсників державного університету внутрішніх справ, у той час як студенти медичної університету та національного університету мають низький, нижче за середній та середній рівень фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2.

Рівень фізичної підготовленості студентської молоді

№ з/р	Рівень фізичної підготовленості	Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (n=48)		Дніпропетровський національний університет (n=42)		Національний медичний університет (n=46)	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
1	Низький	7	14,58%	12	28,57%	21	45,65%
2	Нижче за середній	9	18,75%	15	35,71%	14	30,43%
3	Середній	19	39,58%	11	26,19%	7	15,23%
4	Вище за середній	11	22,91%	3	7,15%	4	8,69%
5	Високий	2	4,18%	1	2,38%	-	-

При визначенні мотивації до занять фізичним вихованням провідним мотивом студенти вважають отримання заліку (60,1%), 19,9% - підтримці здоров'я та 20,0% - підвищенню рівня фізичної підготовленості та роботоздатності. Щодо підвищення рівня мотивації провідним мотивом студенти визначають – різноманітність рухової активності – 71,2%, збільшення кількості занять – 28,8%. При оцінці впливу занять фізичним вихованням на покращення якості життя 68,2% визначають позитивний вплив, 16,7% не бачать прямого впливу на якість життя, 15,1% студентів затрудняються щодо відповіді на це запитання.

При оцінці впливу самооцінки мотивації до занять фізичним вихованням визначено наступні особливості (табл. 3)

Таблиця 3

Взаємозв'язок між рівнем мотивації до занять та фізичним здоров'ям і фізичною підготовленістю студентів першокурсників (%)

Рівень самооцінки мотивації досягнення	Рівень фізичного здоров'я						Рівень фізичної підготовленості					
	Н	З	С	В	В	В	Н	З	С	В	В	В
низька (1 – 10 балів)	63,8	51,5	44,1	-	-	52,5	23,5	-	-	-	-	-
середній (11 – 16 балів)	25	45,5	23,5	46,2	-	42,5	47,1	51,4	38,9	-	-	-
помірний (17 – 20 балів)	11,2	3,0	26,5	34,6	42,8	5,0	26,5	37,8	33,3	-	-	-
високий (21 і вище)	-	-	5,9	19,2	57,1	-	2,9	10,8	27,8	100,0	-	-

Рівень самооцінки мотивації корелює з рівнем фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. При низькому рівні самооцінки мотивації більшості студентів мали низький рівень як фізичного здоров'я так і фізичної підготовленості (63,8% і 52,5% відповідно $p < 0,05$). В той же час студенти з помірним рівнем самооцінки мотивації мали вище середнього та високий рівень здоров'я і середній або вище середнього рівень фізичної підготовленості. Високий рівень самооцінки мотивації достовірно частіше зустрічався серед студентів з високим рівнем здоров'я та фізичної підготовленості (57,1% і 100,0% відповідно $p < 0,05$). Таким чином, студенти з низьким та середнім рівнем самооцінки мотивації досягнення переважно мають низький та нижче за середній рівні фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, а студенти з високим рівнем мотивації досягнення - високий рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу визначити рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів-першокурсників, а також встановити деякі аспекти мотивації до занять фізичним вихованням та взаємозв'язку

самооцінки мотивації досягнення і рівня здоров'я й фізичної підготовленості студентів перших курсів вищих навчальних закладів.

Перспективи використання результатів дослідження. Розробка та впровадження в процес фізичного виховання у ВНЗ практичних рекомендацій щодо організації занять з фізичного виховання студентів перших курсів з урахуванням мотивації досягнення.

Література

1. Андрюшенко Л.Б. Спортивно ориєнтована технологія навчання студентів по предмету «фізическая культура» / Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №2. – С. 47-54.
2. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність: 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». / Д.М. Анікєєв. – К., 2012. – 20с.
3. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор положительной мотивации студентов к физической активности / Р. Бака // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. – С. 52 – 55.
4. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
5. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Косинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. — Львів, 2011. — Вип. 15, т. 2. — С. 106–109.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, молоді та підлітків: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224с.
7. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. - №2. – С. 113-115.
8. Нестерова Т.В. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів / Т.В. Нестерова, А.А. Павлюк // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення». – Київ, 2014. – С. 50 – 58.
9. Підлужняк О.І. Підвищення рівня здоров'я студентів ВНЗ за допомогою ігрових видів спорту / О.І. Підлужняк, І.А. Шемчак // Вісник Запорізького національного університету. - №1 (7). – 2012. С. 86 – 90.
10. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - № 1 (21). – 2013. – С. 251 – 256.
11. Bushuev Y. The level of physical health of students, both clinical and physiological basis of physical education in high school / JV Bushuev // dissertation for the degree of candidate of medical sciences: 14.01.24; DSMA. - D., 2007. - 20 p.
12. Beighle A. Children's physical activity during recess and outside of school / A.Beighle, C.F.Morgan, G.L. Masurier, R.P. Pangrazi // Journal of School Health. – 2006. - № 76(10). – P. 516–520.
13. Carson, D. E. An after-school program on nutrition and physical activity for elementary school children / D.E.Carson, W. Reiboldt // Family & Consumer Sciences Research Journal. – 2011. – № 39(3). – P. 267–278.

Дубогай О.Д.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ В СИСТЕМІ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ «НАВЧАННЯ У РУСІ».

У статті розглядаються питання впровадження технології «Навчання у русі» в систему освітньо-виховного процесу школярів на основі використання аналізу зміни психофізичних результатів росту, функціонального стану та рівня здоров'я учнів, показники якого виміряні та зафіксовані батьками у «Щоденнику розвитку та здоров'я школярів 6-12 років» для подальших комп'ютерних обчислень та реальності їх використання у процесі індивідуалізації спеціально спрямованих форм, засобів та методів навчання і виховання, підтримки здорової життєдіяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: здоров'язбережувальна технологія, формування здоров'я, рівень здоров'я, навчання в русі, учні

Дубогай А.Д. Теоретико-прикладные основы формирования здоровьесберегательного обучения школьников в системе внедрения технологии «Обучение в движении». В статье рассматриваются вопросы внедрения технологии «Обучение в движении» в систему образовательно-воспитательного процесса школьников на основе использования анализа изменения психофизических результатов роста, функционального состояния и уровня здоровья, учеников, показатели которого измерены и зафиксированы родителями в «Дневнике развития и здоровья, школьников 6-12 лет» для дальнейших компьютерных вычислений и реальности их использования в процессе индивидуализации специально направленных форм, средств и методов обучения и воспитания, поддержания здоровой жизнедеятельности учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: здоровьесберегательная технология, формирование здоровья, уровень здоровья, обучение в движении, учащиеся.

Dubogay A.D. Theoretical and applied bases of formation health savings education of schoolchildren in the system of implementation of the technology, "Education on the move". This article discusses the implementation of the technology, "Education on the move" in the sphere of education of schoolchildren through the use of analysis of changes in mental and physical results of growth,