

УДК 371.7.037.1

*Кравченко Л. С., Макареня В. В., Зеленюк О. В., Бикова А. В.*

## **СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТРУКТУРІ МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ НАУКМА**

*На підставі аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів зроблено висновок про доцільність включення у структуру мотиваційних потреб до занять фізичною культурою і спортом як ефективних засобів поліпшення здоров'я та підвищення фізичної і розумової працездатності студентів.*

*& Кравченко Л. С., Макареня В. В., Зеленюк О. В., Бикова А. В., 2004*

20  
20  
20  
20  
20  
20

Сучасний період розвитку науки про людину та її місце у всесвіті супроводжується загостренням протистояння двох світоглядних парадигм - гуманітарної та технологічної, яке призвело до виникнення наприкінці ХХ ст. найглибшої й найзначнішої за всю історію кризи, що поставила цивілізацію на межу екологічної катастрофи та створила реальну загрозу існуванню людства [1; 2].

Одним із шляхів подолання цієї глобальної кризи може бути, на наш погляд, зміна життєвих пріоритетів у напрямі формування у молоді розуміння важливості як екологічного, так і фізичного виховання.

Предметом наших професійних інтересів є сфера тілесного здоров'я людини як прояв її соціально-біологічного буття. Адже саме тіло є сукупністю соматичних, вітальних, психічних та соціальних потреб та характеристик студента, з якими мають справу викладачі кафедри фізичного виховання.

У зв'язку з цим безпосереднім дискурсом наших досліджень була лише одна складова здоров'я - його фізичний (соматичний) аспект, який характеризується ступенем розвитку рухових якостей. Характеристика стану соматичного здоров'я людини взагалі і студентів зокрема, поряд з інформацією про функціональний стан киснево-транспортної системи, визначається також за показниками розвитку основних рухових якостей, до яких,

у першу чергу, належать: сила, витривалість, швидкість [3; 4]. Відповідно до програми з фізичного виховання (наказ МОН України № 757 від 14.11.2003 р.), саме ступінь розвитку цих якостей визначає рівень успішності студента з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Статтю побудовано на матеріалах трирічного порівняльного дослідження динаміки розвитку рухових якостей у 430 студентів НаУКМА 1-го року навчання. Тестування рухової підготовленості проводилося за вимогами та методикою Державних тестів (1996 р.). Результати дослідження динаміки рухової підготовленості студентів-першокурсників трьох років набору представлено у таблицях 1 та 2.

Аналіз статистичного матеріалу (табл. 1, 2) свідчить про те, що рівень рухової підготовленості студентів-першокурсників трьох років набору до НаУКМА за вимогами навчальної програми з фізичного виховання відповідає оцінці «добре» та «задовільно».

Водночас звертає на себе увагу нижчий загальний рейтинг з фізичного виховання у студентів-чоловіків набору 2001/2002 навчального року (табл. 1), що пов'язано з відносно низьким відвідуванням занять порівняно з іншими роками набору. Причина зменшення загального рейтингу у студенток набору 2002/2003 навчального року (табл. 2), порівняно з іншими роками, пояснюється низьким рівнем рухової підготовленості.

**Таблиця 1. Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів у першому триместрі 2000/2001, 2001/2002 та 2002/2003 навчальних років (чоловіки, середні результати та оцінки у балах, М ± м)**

Рік	Біг 100м, с		Стрибок у довжину, м		Біг 3000м, хв		Прес, разів/хв		Бруси, разів		Підйом переворотом, разів		Рейтинг (бали)		
	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Відвід.	Норм.	Разом
2000-2001	14,44 ±1,13	2,88 ±0,31	4,16 ±0,75	3,71 ±0,48	13,02 ±1,25	7,71 ±0,87	45,88 ±1,13	3,75 ±0,45	16,29 ±0,91	4,14 ±0,23	4,50 ±0,25	3,67 ±0,18	52,88 ±1,36	32,13 ±1,18	85,00 ±1,22
2001-2002	14,03 ±0,95	3,58 ±0,42	4,33 ±0,81	3,83 ±0,39	13,51 ±1,05	6,92 ±0,68	47,10 ±1,21	4,10 ±0,42	13,25 ±0,67	4,25 ±0,18	3,00 ±0,17	3,20 ±0,13	43,83 ±1,50	28,08 ±1,36	71,92 ±1,42
2002-2003	13,96 ±1,08	3,78 ±0,29	4,32 ±0,85	3,67 ±0,35	13,54 ±1,17	6,71 ±0,72	46,75 ±1,19	4,13 ±0,39	13,86 ±0,74	4,43 ±0,16	3,50 ±0,15	3,50 ±0,14	48,11 ±1,43	29,00 ±1,31	77,11 ±1,38

**Таблиця 2. Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості студентів у першому триместрі 2000/2001, 2001/2002 та 2002/2003 навчальних років (жінки, середні результати та оцінки у балах, М ± м)**

Рік	Біг 100м, с		Біг 2000 м, хв		Прес, разів/хв		Скакалка, разів/с		Віджимання, разів		Стрибок у довжину, м		Рейтинг (бали)		
	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Норм.	Оцін.	Відвід.	Норм.	Разом
2000-2001	17,22 ±1,25	4,58 ±0,67	9,95 ±0,89	8,79 ±1,12	45,13 ±0,73	4,58 ±0,58	82,04 ±1,23	4,8 ±0,40	15,63 ±0,83	6,75 ±0,68	3,43 ±0,71	3,84 ±0,42	51,92 ±1,58	32,32 ±1,61	84,64 ±1,59
2001-2002	17,15 ±1,12	4,57 ±0,58	11,02 ±0,92	6,63 ±1,10	42,77 ±0,82	4,15 ±0,54	79,96 ±1,12	4,33 ±0,35	17,61 ±0,93	7,83 ±0,54	3,34 ±0,68	3,54 ±0,37	51,21 ±1,44	37,07 ±1,58	88,28 ±1,49
2002-2003	17,76 ±0,96	3,41 ±0,49	11,2 ±0,78	5,89 ±1,07	41,94 ±0,68	4,06 ±0,47	79,06 ±1,03	4,29 ±0,25	10,91 ±0,84	4,73 ±0,42	5,45 ±0,59	3,18 ±0,28	52,28 ±1,37	23,33 ±1,49	75,61 ±1,43

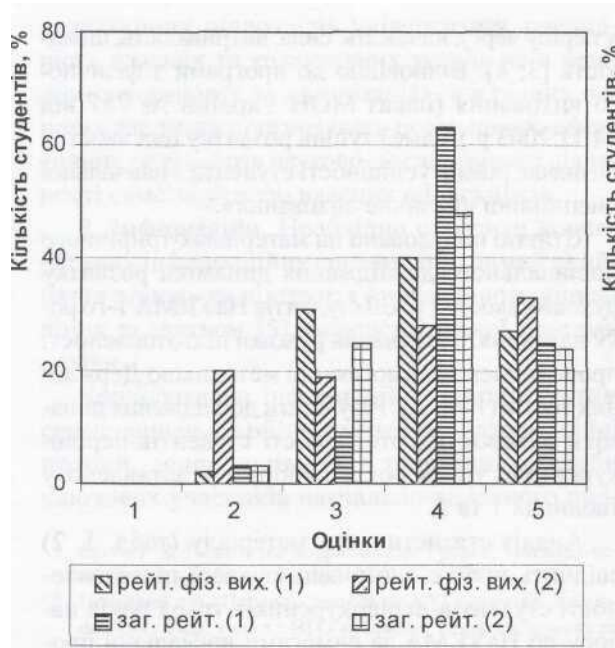


Рис. 1. Співвідношення рейтингу з фізичного виховання та загального навчального рейтингу студентів 1 і 2 курсів 2001-2003 рр. набору (чол.)

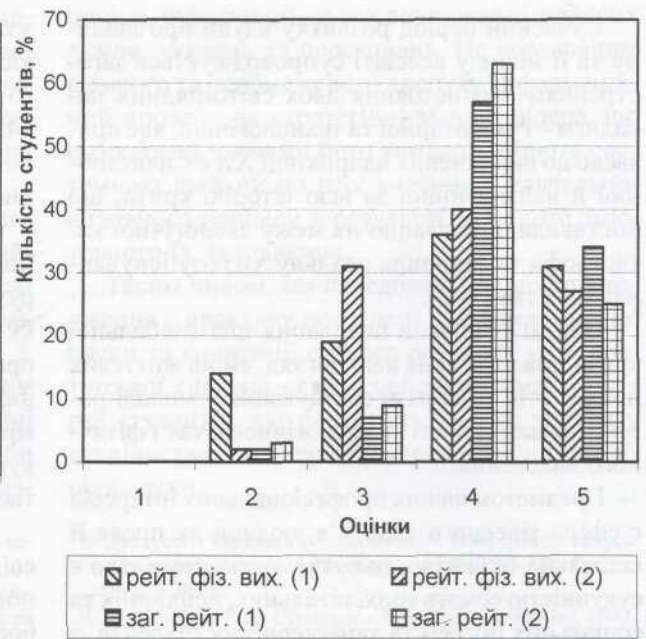


Рис. 2. Співвідношення рейтингу з фізичного виховання та загального навчального рейтингу студентів 1 і 2 курсів 2001-2003 рр. набору (жін.)

Цікавим виявилось порівняння загального навчального рейтингу студентів 1 та 2 років навчання, наданого профілюючими кафедрами, з рейтингом із фізичного виховання. Для зручності ці результати подаємо у графічних зображеннях (рис. 1 та 2).

Як бачимо на рисунках 1 та 2, існує пряма залежність між рівнями рухової підготовленості та загальним рейтингом у студентів із «добрими» та «відмінними» оцінками, що підтверджує загальноприйняте уявлення щодо гармонійного співвідношення між фізичним та розумовим розвитком як передумови успішного навчання.

З метою отримання об'єктивної інформації про студентів, які відвідують курс «Фізичне виховання», нами методом анкетування були проведені медико-соціологічні дослідження. У них взяли участь 340 студентів усіх факультетів першого року навчання. Запитання анкети охоплювали різні аспекти життя та побуту студентів, ставлення до власного здоров'я та розуміння важливості його покращення засобами фізичної культури та спорту.

Було виявлено, що 54 % респондентів не займалися фізичною культурою в школі протягом останнього року навчання, а половина з них перебувала на диспансерному обліку з причини хронічних соматичних захворювань. Однак 91 % респондентів у атестаті про середню освіту мали відмінну оцінку з фізичної культури! Цей факт свідчить про формальне ставлення до цього предмета у школі, внаслідок чого до університету

приходить молодь із незадовільним станом здоров'я, низьким рівнем фізичного розвитку та недостатньою сформованістю мотиваційної потреби до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Слід також відзначити, що 25 % респондентів визначили наявність захворювань серцево-судинної системи у кровних родичів, що, на нашу думку, також негативно впливало на формування у сім'ї активного ставлення до фізичної культури і спорту. Аналіз результатів анкетування свідчить, що за два роки обов'язкових занять з фізичного виховання лише 30 % студентів висловили бажання продовжити ці заняття на старших курсах у факультативних групах спортивного вдосконалення, що підтверджує складність змін способу життя, сформованого у шкільні роки.

Вражаючи факти виявлено при аналізі відповідей респондентів на запитання про ставлення до власного здоров'я. Незважаючи на те, що всі респонденти вказували на розуміння важливості здорового способу життя, 10 % опитаних палять і лише 9 % регулярно займаються спортом.

Відомо, що важливим показником нормально-го перебігу адаптаційних процесів, пов'язаних із життям та навчанням першокурсників у нових для них умовах, є характеристика розумової та фізичної працездатності. Виявилось, що 96 % респондентів скаржились на наявність сильної та помірної втоми наприкінці робочого дня, причому більше половини з них вказували на вегетативний дискомфорт і не почувалися бадьорішими після нічного сну. Показово, що серед цієї групи 68 %

студентів протягом останнього року навчання у школі взагалі не займалися фізичною культурою.

Виходячи з цього, першорядне завдання кафедри фізичного виховання полягає в організації навчального процесу, спрямованого на обов'язкове залучення кожного студента до регулярних занять фізичною культурою як дієвих засобів зміцнення здоров'я і фізичного гарту - цих важливих гуманітарних компонентів сучасної освіти та ефективною підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Одним з важливих напрямів діяльності кафедри фізичного виховання є організаційно-методичне забезпечення навчального процесу зі студентами, які мають порушення стану здоров'я. Так, за результатами щорічних медичних оглядів, які проводяться фахівцями міської студентської поліклініки, у середньому 22-25 % студентів 1-2 років навчання мають хронічні соматичні захворювання і націй підставі займаються фізичним вихованням у спеціальному навчальному відділенні кафедри. На рис. 3 представлено розподіл студентів спеціального навчального відділення 2003/2004 навчального року за нозологічними групами захворювань.

Представлена на рис. 3 інформація за змістом дуже близька до наявних у спеціальній літературі матеріалів щодо поширення певних нозологічних форм захворювань серед студентської молоді в інших навчальних закладах України.

Важливою проблемою сучасної педагогіки вищої школи є вивчення процесів адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання. У зв'язку з цим проведено дослідження щодо вивчення впливу регулярних занять фізичною культурою і спортом на процеси адаптації до нових умов життя та навчання студентів-першокурсників. З цією метою протягом 2000-2002 рр. було проведено педагогічні спостереження та анкетування студентів-першокурсників, які відвідували групи спортивного вдосконалення (235 осіб). Порівняльну групу склали студенти-першокурс-



Рис. 3. Загальна кількість студентів спеціального навчального відділення (за групами захворювань)

ники, які двічі на тиждень займалися фізичним вихованням в основному навчальному відділенні.

Ступінь адаптації студентів до навчального процесу визначалася за об'єктивними та суб'єктивними показниками:

- 1 - (А) результати поточної атестації з навчальних дисциплін;
- 2 - (В) результати залікової сесії першого триместру;
- 3 - (С) комунікативність та громадська активність (ум. од., max 10);
- 4 - (D) показники соматичного здоров'я:  $s$  — частота серцевих скорочень за 1 хв;  $w$  — індекс маси тіла;
- 5 - (E) сон, апетит, настрій (ум. од., max 30);
- 6 - (F) динаміка показників рухової підготовленості.

Результати вивчення показників, які характеризують процеси адаптації студентів-першокурсників до умов навчання в університеті, представлені у табл. 3.

Таблиця 3. Показники адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у НАУКМА

№	Показник	Тестування						
		вихідне		P	заключче		P	
		Контрольна група	Експериментальна група		Контрольна група	Експериментальна група		
1	A	82,85 ± 0,18	81,87 ± 0,32	> 0,05	84,32 ± 0,12	87,24 ± 0,37	< 0,05	
2	B	—	—		85,62 ± 0,31	88,96 ± 0,22	< 0,05	
3	C	5,3 ± 0,31	6,5 ± 0,24	> 0,05	6,4 ± 0,17	9,2 ± 0,31	< 0,05	
4	D	s	81,38 ± 0,6	78,24 ± 0,4	> 0,05	79,57 ± 0,8	75,12 ± 0,5	< 0,05
		w	24,40 ± 0,9	23,78 ± 0,7	> 0,05	23,94 ± 0,8	20,64 ± 0,5	< 0,05
5	E	20,5 ± 0,27	22,6 ± 0,52	> 0,05	22,4 ± 0,31	26,2 ± 0,18	< 0,05	
6	F	81,54 ± 0,52	83,24 ± 0,34	> 0,05	83,56 ± 0,27	87,63 ± 0,54	< 0,05	

З табл. 3 видно, що середні величини об'єктивних та суб'єктивних показників у представників експериментальної групи на кінець триместру значно покращились, як і показники рухової підготовленості та результати екзаменаційної сесії. У порівняльній групі ці зміни мали статистичне недостовірний характер.

Більшість респондентів обох груп визнають позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом як:

- засобу підтримання працездатності на оптимальному рівні — 68 %;

- варіанта активного відпочинку - 76 %.

Результати нашого аналізу дають змогу зробити висновок про те, що успішна адаптація студентів-першокурсників до сфери вузівського життя відбувається лише за умови регулярних і систематичних занять фізичною культурою і спортом. Таким чином, наші дослідження дають підстави вважати доцільним упровадження у структуру мотиваційних потреб фізичної культури і спорту як засобу покращення здоров'я та підвищення фізичної і розумової працездатності студентів.

1. *Поттер Ван Ранселер*. Биоэтика: мост в будущее / Под ред. С. В. Вековшиной, В. Л. Кулиниченко. — К., 2002. — 216 с.
2. *Кулиниченко В. Л.* Современная медицина: трансформация парадигм теории и практики: (Филос.-методол. анализ). — К.: Центр практичної філософії, 2001. — 240 с.

3. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. — К.: ІЗМН, 1997. — 270 с.
4. *Шербина В. А., Операйло С. І.* Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. — К., 1995. — 208 с.

*L. Kravchenko, V. Makarenia, O. Zeleniuk, A. Bykova*

### **HEALTH CONDITION AND PHYSICAL PREPARATION IN THE STRUCTURE OF MOTIVATIVE NEEDS TO PHYSICAL TRAINING CLASSES AND SPORT OF THE NaUKMA STUDENTS**

*On the basis of students' health condition and their physical preparation it was concluded that the inclusion of motivation demands into the structure of physical culture and sports is substantial as being an effective way of improving students' health and increasing their physical and mental abilities.*