

7. Постанова Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» від 17 жовтня 2018 р. № 845 (із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 143 від 26.02.2020, № 367 від 13.05.2020). Електронний ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>.

8. Сашньова М, Загорулько А. Впровадження гейміфікації в дисциплінах технічного спрямування у вищих навчальних закладах. *Specialized and multidisciplinary scientific researches*. Amsterdam, The Netherland. 2020. С. 54 – 57.

9. Тимчик, М. В. Зміст патріотичного виховання учнів 7-9 класів у процесі фізкультурномасової роботи. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2013. № 6. С. 35 – 38

Reference

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy: metod. posib*. Kyiv: Palyvoda A. V. 1064 s.
2. Kolomoiets H. A. (2021). *Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi viiskovo-sportyvnykh ihor*. (Dys. kand. ped. nauk). Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. Kyiv. 236 s.
3. Kontseptsiia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy natsionalno-patriotychnoho vykhovannia na period do 2025 roku (2020). Elektronnyi resurs: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1233-2020-%D1%80#Text>
4. Pereiaslavskia S., Smahina O. (2019). *Heimifikatsiia yak suchasnyi napriam vitchyznianoi osvity*. *Vidkryte osvितnie e-seredovyshe suchasnoho universytetu*. S. 250 – 260.
5. Polozhennia pro XII Vseukrainskyi (I Mizhnarodnyi) zbir-zmahannia yunikh riaduvanykh «Shkola bezpeky», prysviachenii pam'iaty Heroiv Chornobylia (zi zminyamy ta dopovnenniamy) (2006). *Zatverdzheno spilnym nakazom MNS Ukrainy*, MON, Minsim'iamolodsportu 26.04.2006 № 253/324/1308. Elektronnyi resurs: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0253666-06#Text>.
6. Polozhennia pro provedennia Vseukrainskykh dytiachykh sportyvnykh ihor sered uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv «Starty nadii» (2012). *Zatverdzheno spilnym nakazom Ministerstva osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy*, Ministerstva sotsialnoi polityky Ukrainy 09.07.2012 № 794/419. Elektronnyi resurs: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1238-12#Text>
7. Postanova Kabinetu ministriv Ukrainy «Pro deiaki pytannia dytiacho-iunatskoho viiskovo-patriotychnoho vykhovannia» vid 17 zhovtnia 2018 r. № 845 (iz zminyamy, vnesenyamy zghidno z Postanovamy KM № 143 vid 26.02.2020, № 367 vid 13.05.2020) (2020). Elektronnyi resurs: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>.
8. Sashnova M, Zahorulko A. (2020). *Vprovadzhennia heimifikatsii v dystsyplinakh tekhnichnoho spriamuvannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh*. *Specialized and multidisciplinary scientific researches*. Amsterdam, The Netherland. S. 54 – 57.
9. Tymchyk, M. V. (2013). *Zmist patriotychnoho vykhovannia uchniv 7-9 klasiv u protsesi fizkulturnomasovoi roboty*. *Fizychne vykhovannia v suchasni shkoli*. № 6. S. 35 – 38

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).15

Сопотова І.О.
аспірант

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Півень О.Б.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТІВ

Мета: на підставі обзору сучасної спеціальної літератури розробити анкету та провести аналіз відношення до занять фізичною культурою студентами. *Матеріал і методи:* в дослідженні прийняли участь 78 студентів 1 року навчання, з яких 38 студенток (Гр. 1) та 40 студентів (Гр. 2). Всім було запропоновано відповісти на питання розробленої анкети. *Результати:* незважаючи на те, що фізичні навантаження добре переносять тільки 39% дівчат і 52% хлопців лише третина студентів відвідують спортивні секції. Також спостерігається тенденція до зловживання слабоалкогольними напоями. Цілковито задоволені фізичною культурою в Університеті лише 31% студенток і 25% студентів. На думку багатьох студентів, фізична культура повинна проходити з урахуванням інтересів самих студентів. За результатами анкетування перевагу віддали різним видам фітнесу та силовим видам спорту. *Висновки:* виявлено існування проблеми щодо вдосконалення чинної системи фізичного виховання, є потреба у розробці та впровадженні інноваційних напрямів вдосконалення процесу фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, силові види спорту.

Sopotova I., Piven O. Improving the educational process in physical education, taking into account the interests of students. *Purpose:* on the basis of a review of modern special literature, develop a questionnaire and analyze the attitude of students to physical education. *Material and Methods:* the study was conducted on the basis of the Department of Physical Education, Sports and Human Health, Mariupol State University. The study involved 78 students of the 1st year of study, of which 38 students (Gr. 1) and 40 students (Gr. 2). Everyone was asked to answer the question of the developed questionnaire. *Results:* despite the fact that only 39% of girls and 52% of boys tolerate physical activity, according to the answers, only 21% of female students and 30% of students attend sports sections 2-3 times a week, the rest consider it sufficient to attend physical education classes at the University. At the same time, 44% of female students and 35% of students suffer from

colds 3-4 times a year, which in the future, against the background of a decrease in immunity, can lead to chronic diseases. There is also a tendency towards the abuse of low alcohol drinks. Only 31% of female students and 25% of students are fully satisfied with physical culture at the University. According to many students, physical culture should take into account the interests of the students themselves in the form of sectional classes. According to our survey, 63% of girls want to go in for fitness, 37% - power sports, 2 times a week instead of physical education lessons. Conclusions: there is a problem in the current system of physical education, it is necessary to develop and implement innovative directions for improving the process of physical education.

Key words: students, physical education, power sports.

Постановка проблеми. У зв'язку з теперішньою демографічною ситуацією в Україні проблема збереження та зміцнення здоров'я населення і особливо студентської молоді залишається найбільш актуальною. Питання здоров'я нації тісно пов'язані з соціальними проблемами в суспільстві. За останні десять років середня тривалість життя громадян України значно скоротилася. Збереження та зміцнення здоров'я - одне з головних завдань фізичної культури [1,6].

В період інтенсивних соціально-економічних реформ в Україні набуває актуальності проблема розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців у різних сферах професійної діяльності. Сучасна науково-педагогічна система має базу теоретичних і практичних знань з питань організації та управління професійної підготовки сучасних фахівців, які були б готові конкурувати на сучасному ринку праці. Проте, аналіз результатів досліджень щодо зниження рівня фізичної підготовленості свідчить про те, що близько 60% здобувачів освіти віднесені до спеціальної медичної групи. Після закінчення закладів вищої освіти (ЗВО) молоде покоління не має достатнього рівня розвитку загальних і професійно-прикладних фізичних здібностей. Також у більшості не має належного розуміння цінності фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я [2,4].

Г.Л. Апанасенко наголошує, що здоров'я - категорія не тільки медико-біологічна, але й соціальна. Чим вища здатність людини реалізувати свої біологічні та соціальні функції, тим рівень здоров'я вище. А основними біологічними функціями є виживання (життєздатність, збереження своєї біологічної структури в мінливих умовах існування) і репродуктивність (продовження роду) [1,2].

Аналізуючи сучасний стан організації процесу фізичного виховання в ЗВО, слід констатувати, що воно реалізується, на жаль, ще на підставі традиційних підходів, без активного використання інноваційних технологій в професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). Це не сприяє підвищенню якості професійної освіти, а також вихованню стійкої мотивації до здорового способу життя у майбутнього фахівця [3,7].

Слід зазначити що організація процесу ППФП в ЗВО України різних типів і його рівень ще не відповідає світовим та європейським стандартам. На думку Г.П. Грибан зі співав. (2017), І.В. Мичка (2018) *однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності сучасної студентської молоді* [3,7].

Студентська праця - специфічна форма інтелектуальної діяльності. Зростаючі інформаційні навантаження, інтенсифікація навчання не завжди адекватні фізіологічним можливостям організму, що приводить в остаточному підсумку до розвитку і прогресування захворювань у студентів. За останні роки наукові дані свідчать про важливу роль регулярних фізичних навантажень для повноцінного життя, збереження здоров'я, профілактики і реабілітації різних захворювань, встановлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності і показниками здоров'я, фізичної працездатності [5-8]. Все вищезазначене дозволило сформулювати мету, завдання та розробити дизайн дослідження.

Роботу виконано відповідно до теми ХДАФК на 2019–2024 рр. «Здоров'яформуючі технології та процес фізичної терапії осіб різних нозологічних, професійних та вікових груп» (номер державної реєстрації 0119U102115).

Формування мети дослідження: на підставі обзору сучасної спеціальної літератури розробити анкету та провести аналіз відношення до занять фізичною культурою студентами.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження було перспективним, проведено на базі кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету. В нашому дослідженні прийняли участь 78 студентів 1 року навчання. Всім було запропоновано відповісти на 10 запитань розробленої анкети. Дослідження було проведено відповідно міжнародним стандартам біоетики та рекомендаціям Комітету по біоетиці МОЗ України.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. У дослідженні взяли участь 38 студенток (Гр. 1) та 40 студентів (Гр. 2) Маріупольського державного університету. На першому етапі дослідження нами було проведено анонімне анкетування. Відповіді студентів представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Дані результатів анкетування студентів

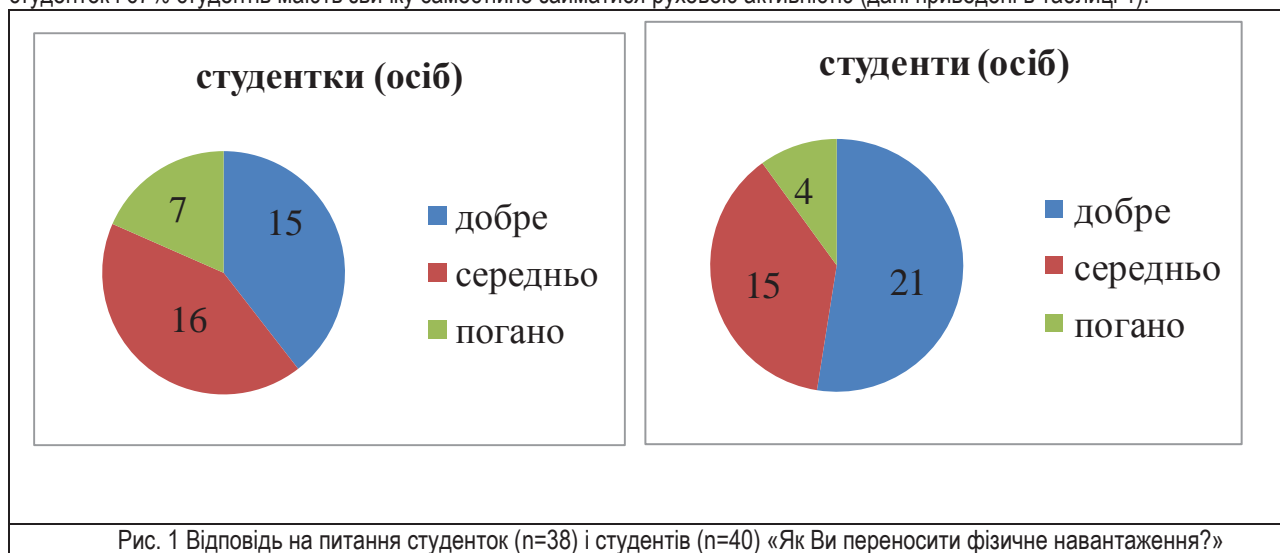
№	питання		Відповідь (осіб)	
			Гр. 1 (n=38)	Гр. 2 (n=40)
1	Як часто Ви хворієте на простудні захворювання? якщо так, то скільки разів на рік?	1-2 рази 3-4 рази	21 17	26 14
2	Курити Ви або курили раніше? якщо так, то скільки років?	так ні	20 18	15 25
3	Вживаєте Ви спиртні напої? якщо так, то які саме і скільки разів на тиждень?	так ні	6 10	12 8

4	Як Ви переносити фізичне навантаження? (добре, середньо, погано)	добре середньо погано	15 16 7	21 15 4
5	На вашу думку, що є причиною поганої непереносимості фізичного навантаження (1стан здоров'я, 2відсутність фізичної підготовленості, 3інше)	1 2 3	14 14 10	10 15 1
6	Чи займаєтесь Ви фізичною культурою, спортом? ТАК або НІ, вкажіть чи саме	ФК спорт	20 8	18 12
7	Якщо так, то назвіть вид спорту, кількість тренувань		2	2-3
8	Чи займаєтесь Ви фізичною культурою самостійно? ТАК або НІ. Вкажіть чи саме (1ранкова гігієнічна гімнастика, 2оздоровча ходьба, 3рухливі ігри, 4туризм)	1 2 3 4	5 - - 11	3 - 8 16
9	На скільки Ви задовільні фізичною культурою у нашому ЗВО? (від 1 до 5 балів)	3 4 5	17 9 12	20 10 10
10	Якщо Вам запропонувати спортивну секцію замість занять фізичною культурою, який би вид спорту Ви обрали?	спорт. ігри фітнес боротьба бокс силові види	- 24 - - 14	8 - 7 3 22

Виходячи з даних таблиці можна зробити висновок, що тільки 73% дівчат і 75% хлопців займаються фізичною культурою і спортом. Проте, 21% студенток і 30% студентів відвідують спортивні секції 2-3 рази на тиждень. Решта студентів тільки відвідують заняття з фізичної культури в Університеті. При цьому 1-2 рази на рік хворіє на простудні захворювання майже 55% дівчат і 65% хлопців. Відчувають себе хворими 3-4 рази на рік 44% студенток і 35% студентів, що у майбутньому на фоні зниження імунітету може призвести до хронічних захворювань.

Розглянувши відповіді на питання стосовно шкідливих звичок, ми спостерігали тенденцію до зловживання ними. Так, 52% дівчат і 37% хлопців курять, 15% студенток і 30% студентів 2-3 рази на тиждень вживають слабоалкогольні напої. На питання щодо переносимості фізичного навантаження, тільки 39% дівчат і 52% хлопців надали відповідь – «добре» (рис. 1).

На думку 36% дівчат і 25% хлопців погана непереносимість фізичного навантаження пов'язана зі станом здоров'я; відсутність фізичної підготовленості, як причину вважають 36% дівчат і 37% хлопців. Проте, тільки 42% студенток і 67% студентів мають звичку самостійно займатися руховою активністю (дані приведені в таблиці 1).



Одним із питань, відповідь на яке дуже цікавило викладацький склад кафедри, це задовільність студентів фізичною культурою в Університеті. Нажаль, цілком задовільні лише 31% студенток і 25% студентів. На думку багатьох студентів, фізична культура повинна проходити з урахуванням інтересів самих студентів з плануванням секційних занять. За даними проведеного нами анкетування студентки віддали перевагу різним видам фітнесу, а саме: 63% дівчат бажають займатися фітнесом, 37% - силовими видами спорту, 2 рази на тиждень замість уроків фізичною культурою. На думку студентів, їх відповіді розподілилися таким чином: 20% віддали перевагу спортивним іграм, 17% - різним видам боротьби, 8% - боксу і 55% - силовим видам спорту. Адже, ми прийшли до висновку що сьогодення серед студентської молоді існує бажання займатися силовими видами спорту.

Висновки. Таким чином, після проведеного анкетування виявлено існування проблеми щодо вдосконалення чинної системи фізичного виховання, є потрібність у розробці та впровадженні інноваційних напрямів вдосконалення

процесу фізичного виховання. Вдосконалення цього процесу перш за все повинно відповідати сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості молоді, що у подальшому сприятиме формуванню всебічно розвиненої людини.

За даними сучасних науковців одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення у студентській молоді мотивації досистематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у секційній формі занять [8]. На думку Г. П. Грибан, удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді повинно відбуватися в напрямку розвитку програмного, науково-методичного, нормативного і правового забезпечення, приведення освітніх стандартів і нормативів у відповідність до нових вимог і можливостей розвитку суспільства [3,8]. Л. С. Ібрагімова, досліджуючи напрями вдосконалення системи фізичного виховання, вказує, що потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, що мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей [4]. У цілому таку ж позицію висвітлює Ж. Л. Козіна [цит. 8], зазначаючи, що під час побудови навчального процесу з фізичного виховання студентів потрібно враховувати їх функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості та рівень розвитку фізичних якостей [5].

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою робочої навчальної програми з фізичного виховання з урахуванням вибору студентів.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье : сущность, механизмы, проявления. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2006. № 1. С. 66–69
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев : Медкнига, 2007. 132 с.
3. Грибан Г. П., Краснов В. П., Осипенко В. Є., Айунц В. І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 8–10.
4. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрями вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів [Електронний ресурс]. Молодий вчений. 2016. № 3. С. 611–615. Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv>.
5. Козіна Ж. Л., Барыбина Л. Н., Гринь Л. В. Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций. Физическое воспитание студентов : науч. журнал. Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 5. С. 30–35.
6. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109–111.
7. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (99). С. 121–124.
8. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. канд. пед. наук : 13.00.02 / Мичка Іван В'ячеславович – Київ, 2019. – 219 с.

References

1. Apanasenko H. L. (2006), Yndyvudualnoe zdorove : sushchnost, mekhanyzmy, proiavlenniya. Fyzkultura v profylaktyke, lechenyy u reabylytatsyy. № 1. S. 66–69 (in Ukr.).
2. Apanasenko H. L. (2007), Knyha o zdorove. Kyev : Medknyha. 132 s. (in Ukr.).
3. Hryban H. P., Krasnov V. P., Osypenko V. Ye., Aiunts V. I. (2017), Metodychne zabezpechennia efektyvnosti funktsionuvannia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv Ukrainy. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia : Pedahohichni nauky. Vyp. 143. S. 8–10. (in Ukr.).
4. Ibrahimova L. S. (2016), Stratehichni napriamky vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv [Elektronnyi resurs]. Molodyi vchenyi. № 3. S. 611–615. Rezhym dostupu: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv>.
5. Kozyna Zh. L., Barybyna L. N., Hryn L. V. (2010), Osobennosti struktury psykhofyziolohycheskykh vozmozhnostei u fizycheskoi podhotovlennosti studentov raznykh sportyvnykh spetsyalyzatsyi. Fyzycheskoe vospytanye studentov : nauch. zhurnal. Kharkov : KhOVNOKU-KhDADM. № 5. S. 30–35. (in Ukr.).
6. Krutsevych T., Panhelova N. (2016), Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. S. 109–111. (in Ukr.).
7. Mychka I. V. (2018), Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia studentiv do zaniat z pauerliftyntu v osvithomu protsesi z fizychnoho vykhovannia. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15: Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv. Vyp. 5 (99). S. 121–124. (in Ukr.).
8. Mychka I. V. (2019), Metodyka rozvytku sylovykh yakosteii u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv zasobamy pauerliftyntu : dys. kand. ped. nauk : 13.00.02 / Mychka Ivan Viacheslavovych. Kyiv. 219 s. (in Ukr.).