

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).25
УДК: 378.172

Пасько В.В.
аспірант

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Каковкіна О.А.
кандидат фізичного виховання, доцент кафедри педагогіки і психології
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

У статті досліджується залежність рівня мотивації здобувачів вищої освіти 18-19 років до занять фізичною культурою і спортом від рівня їх фізичного розвитку.

У ході дослідження особливостей організації рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах карантинних обмежень, було встановлено, що перехід на дистанційне навчання проковує тенденцію зниження мотивації здобувачів до занять фізичною культурою і спортом. Результати анкетування здобувачів на предмет вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом у порівнянні з результатами тестування рівня фізичного розвитку та фізичного стану показують певну залежність. Результати анкетування здобувачів підтверджують актуальність пошуку та впровадження нових ідей та засобів підтримання рівня рухової активності для покращення фізичного стану здобувачів під час пандемії.

Ключові слова: мотивація, фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізичний стан, дистанційне навчання

Pasko V. Kakovkina O. The influence of physical development and physical condition on motivation to physical culture and sports of higher education accessories 18-19. The article investigates the dependence of the level of motivation of student youth to engage in physical culture and sports on the level of physical development of higher education students aged 18-19. In the course of studying the peculiarities of the organization of motor activity of higher education seekers in the conditions of quarantine restrictions, it was found that the transition to distance learning provokes a tendency to reduce the motivation of applicants to engage in physical culture and sports. The results of the survey of applicants for motivation to engage in physical culture and sports in comparison with the results of testing the level of physical development and physical condition show a certain dependence. The results of the survey of applicants confirm the relevance of finding and implementing new ideas and tools to maintain the level of physical activity to improve the physical condition of applicants during a pandemic. The article considers the peculiarities of the organization of motor activity of higher education seekers in the conditions of quarantine restrictions. It was found that the motivation of applicants to engage in physical culture and sports in connection with the transition to distance learning. The need to search for new ideas and means to maintain the level of motor activity to improve the physical condition of applicants during a pandemic.

Keywords: motivation, physical health, physical development, physical state, online education

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток суспільства та ринку праці завжди вимагає від нових фахівців не тільки професіоналізму у своїй справі а й підготовленості до ненормованого графіку роботи, витривалості у стресових ситуаціях, гарного фізичного та психічного здоров'я. Оскільки заклади вищої освіти (ЗВО) – це вагомий ресурс нових кадрів, вони повинні забезпечувати їм належну підготовку та всебічний розвиток [1,4,10]. Згідно з основами законодавства України про охорону здоров'я, кожна людина має природне невід'ємне і непорушне право на його охорону. Суспільство і держава відповідальні перед сучасним і майбутніми поколіннями за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України, забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави, поліпшення умов праці, навчання, побуту і відпочинку населення, розв'язання екологічних проблем, вдосконалення медичної допомоги і запровадження здорового способу життя. Однак, науковці у сфері фізичного виховання [3,7,9,13] відмічають, що сучасний стан ЗВО потребує значних змін, задля забезпечення належних умов навчання та досягнення актуальних на ринку праці результатів знань та вмінь. Також сучасні дослідження вчених [4,6,7,10,11,12,16] доводять, що одним із суттєвих факторів, який впливає на фізичний розвиток молоді, є наявність мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Ряд досліджень щодо питання покращення здоров'я здобувачів вищої освіти та рівня їх мотивації до занять фізичною культурою і спортом вказують на зниження стану рухової активності за останні роки [10,11,14,15]. Ситуація значно загострюється карантинними обмеженнями та умовами дистанційного навчання. Крім цього треба враховувати, що дослідження до пандемії, проводилися за інших умов і потребують інтеграції методики та засобів, відповідно до нових умов навчання.[8] Отже актуальним є пошук нових методик та технологій, які будуть дієвим рішенням проблематики фізичного розвитку здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання та карантинних обмежень. А також впровадження інноваційних ідей, що будуть водночас враховувати особливості форми навчального процесу та сприяти формуванню мотивації здобувачів до занять фізичною культурою і спортом.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконано відповідно до теми: Формування культури мислення здобувачів вищої освіти у галузі фізичної культури і спорту: організаційні та психолого-педагогічні засади

(номер державної реєстрації: 0121U108274) на 2021-2025 рр. плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Аналіз літературних джерел дає змогу побачити зацікавленість у проблематиці незадовільного фізичного стану здобувачів та шляхів його покращення. Про це свідчить велика кількість публікацій та наукових пошуків як вітчизняних так і закордонних науковців [8,9,13,16,17], а саме: вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів технологією корекції тілобудови студентів у процесі фізичного виховання для підвищення його здоров'яформувальної спрямованості О. В. Рудницький, (2016); А.З.Шанковський, (2018); пошук шляхів формування та підвищення мотивації здобувачів до занять фізичною культурою і спортом засобами інноваційних технологій Випасняк І, (2017); мотивація студентів до спортивної діяльності та участі в університетському спорті Katharina Diehl, Katharina Fuchs, Katharina Rathmann, Jennifer Hilger-Kolb (2018); моделі формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання для створення сприятливих умов залучення молоді до здоров'яформувальної діяльності І. Л. Кенсицька, (2018); корекційний вплив на стан психофізіологічних функцій студентів у фізичному вихованні засобами дистанційних технологій Корзан Т., Смірнова Л., Павлось Г., Зелікова Т. (2021); вивчення та впровадження інноваційних технологій фізичного виховання студентів Вихляев Ю. М, (2018); дані про ефективність використання інформаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської молоді Корзан Т., Смірнова Л., Павлось Г., & Зелікова Т. (2021); Єлісеєвої Д. С.,(2018), В. О. Кашуби (2015-2018), С. М. Футорного (2015).

Мета статті: Дослідити вплив фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти 18-19 років на рівень їх мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Визначити наявність залежності мотивації до занять фізичною культурою і спорту від рівня фізичного здоров'я.

Матеріал і методи: В дослідженні прийняли участь 68 здобувачів вищої освіти 1-го курсу ДНУ імені О. Гончара, механіко-математичного факультету, з яких 36 дівчат і 32 юнаки.

З метою визначення рівня фізичного розвитку нами були використані наступні методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, антропометрія, визначення функціонального стану організму, оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка), методи індексів та математичної статистики.

Результати дослідження. Оскільки фізичний розвиток та фізичний стан є показниками фізичного здоров'я, нами використовувалися методи антропометрії та індексів, які дають змогу визначення функціонального стану організму за показниками окружності грудної клітки, маси тіла, довжини тіла, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), проб Штанге та Генча, індексу Пінье, індексу маси тіла. Отримані дані дають уявлення про стан фізичного розвитку здобувачів та його відповідність віковим нормам. Середні показники довжини та маси тіла здобувачів знаходяться на рівні нижче норми, а показник окружності грудної клітки відповідає середньому рівню розвитку (табл.1).

Показники індексу маси тіла варіюються в межах норми і становлять 21,23 кг/м².

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку юнаків (n= 32) та дівчат (n=36)

Показники	Юнаки				Дівчата			
	S	σ	V	m	S	σ	V	m
Довжина тіла, см	177,34	3,08	1,74	0,62	166,58	6,5	3,90	2,6
Маса тіла, кг	67,43	2,28	3,38	0,46	58,76	8,17	13,88	1,63
ОГК, см	89,47	2,37	3,59	0,62	83,24	5,28	6,99	1,6
ЖЄЛ, мл	3839,6	227	5,91	45,4	3132,95	266,67	11,02	53,33
ЧСС, уд./хв.	74,2	61,58	42,07	12,31	75,16	61,58	42,07	12,31
АТсист., мм рт.ст.	115,06	3,06	2,66	0,61	119	7,60	6,34	1,52
АТдіаст., мм рт.ст.	71,96	3,28	4,56	0,66	81,96	8,67	10,57	1,73
Динамометрія кисті, кг	32,41	3,25	10,02	0,65	22,44	2,55	22,71	0,51
Проба Штанге, с	37,40	4,66	12,47	0,93	36,22	9,37	25,89	1,87
Проба Генча, с	21,22	3,08	14,51	0,62	21,26	6,19	29,12	1,23
Проба Руф'є, ум.од.	9,4	2,03	21,57	0,47	13,39	2,61	19,49	0,52
Індекс Кетле, г/см	20,34	2,46	12,08	0,49	21,09	2,41	11,64	0,48
Індекс Пінье, ум.од.	14,78	4,85	32,78	0,97	24,88	10,97	44,47	2,19

При визначенні індексу Пінье можна зробити висновок, що 71% обстежуваних юнаків мають нормостенічний

тип статури, тільки 9% здобувачів відносяться до астеничного типу статури, а останні 20% відносяться до гіперстенічного типу статури. При визначенні результату проби Штанге виявлено, що отримані дані знаходяться в межах норми і становлять у юнаків середньому 37,4 с у дівчат 36,22 с, а показники проби Генча не досягають вікової норми у більшості юнаків, хоча у середньому становлять 21,22 с, у дівчат середній показник становить 21,26 с. Показник життєвої ємності легенів (ЖЕЛ) у юнаків складає $3839,6 \pm 227$ мл, і знаходиться нижче норми вікового розвитку, у дівчат середній показник у рамках норми та становить $3132,95 \pm 266,67$ мл. Показник індексу Руф'є дає змогу свідчити про задовільний рівень фізичної роботоздатності більшості здобувачів (рис.1). Високого та доброго рівнів роботоздатності серед юнаків, досягли лише 4% та 15% здобувачів відповідно.

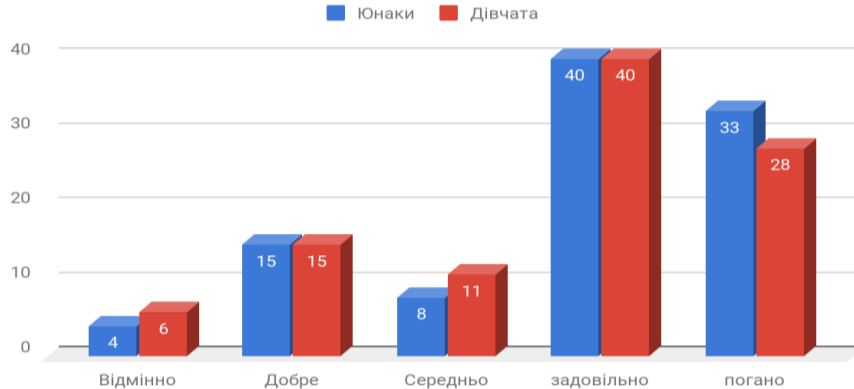


Рис.1. Фізична роботоздатність юнаків (n= 32) та дівчат (n= 36) за показником індексу Руф'є, %

Середні показники довжини тіла студенток знаходяться в межах норми, $166,58 \pm 6,5$ у середньому. Показник окружності грудної клітки відповідає середньому рівню розвитку $83,24 \text{ см} \pm 5,28$ (табл. 1).

Показники індексу маси тіла знаходяться у межах норми і становлять $21,2 \text{ кг/м}^2$.

Визначення індексу Пін'є дає змогу зробити висновок, що 70% обстежуваних дівчат мають нормостенічний тип статури, 20% відносяться до астеничного типу статури, а 10% відносяться до гіперстенічного типу статури.

При визначенні результату проби Штанге виявлено, що отримані дані знаходяться в межах норми, а показники проби Генча, як і у юнаків, не досягають вікової норми у більшості дівчат.

Показник життєвої ємності легенів не відповідає нормі вікового розвитку.

Показник індексу Руф'є свідчить, що фізична роботоздатність більшості дівчат знаходяться на задовільному та поганому рівнях, 40% та 28% відповідно (рис. 1). Високого та хорошого рівнів працездатності досягли лише 6% та 15% здобувачів-дівчат відповідно.

Отримані дані свідчать про необхідність підбору засобів фізичного виховання, спрямованих на підвищення рівня функціонування різних систем організму.

Дослідження стану фізичного здоров'я проводилося за методикою Г. Л. Апанасенка, за якою стан здоров'я досліджуваних має 5 рівнів: низький, нижче за середній, середній, вище за середній і високий. В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я покладені показники антропометрії, такі як довжина та маса тіла, життєва ємність легенів, кистьова динамометрія, а також стан серцево-судинної та дихальної систем.

Середній показник рівня соматичного здоров'я юнаків склав $5,34 \pm 2,85$ балів. У дівчат середній показник рівня соматичного здоров'я склав $5,75 \pm 2,85$ балів.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків (n=32) та дівчат (n=36) за методикою Г.Л. Апанасенка, %

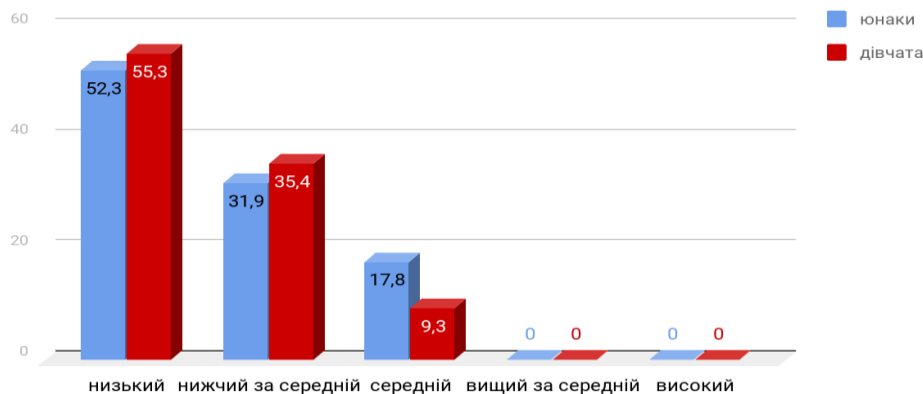


Рис. 2. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків (n=32) та дівчат (n=36) за методикою Г.Л. Апанасенка, %

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я здобувачів дозволяє зробити висновок, що більшість юнаків та дівчат мають низький рівень здоров'я (55,3% та 53,9% відповідно). Рис.2. Також значний відсоток показників у здобувачів

знаходяться на рівні “нижче за середній” (31,9%юнаків та 35,4% дівчат). Лише 17,8% юнаків та 9,3 % дівчат мають середній рівень здоров'я. Серед досліджуваних, з рівнями здоров'я “вище за середній” та “високий” не виявлено.

З метою визначення сприятливих та несприятливих факторів, що впливають на мотивацію здобувачів до занять фізичною культурою і спортом було проведено анкетування. Результати анкетування дають змогу аналізувати силу впливу того чи іншого фактору на мотивацію здобувачів до занять фізичною культурою і спортом.

На питання «Які причини заважають займатися фізичними вправами та спортом ?» здобувачі відповіли:

- обмеженість вибору часу тренувань – 42%;
- відсутність можливості сплачувати за заняття – 26%;
- немає друзів, з якими можна відвідувати заняття – 16%;
- відсутність спортивно-оздоровчих груп, які їх цікавлять –10%;
- відсутність контролю за дотриманням графіку тренувань– 6%.

Причини, що заважають займатися фізичними вправами та спортом

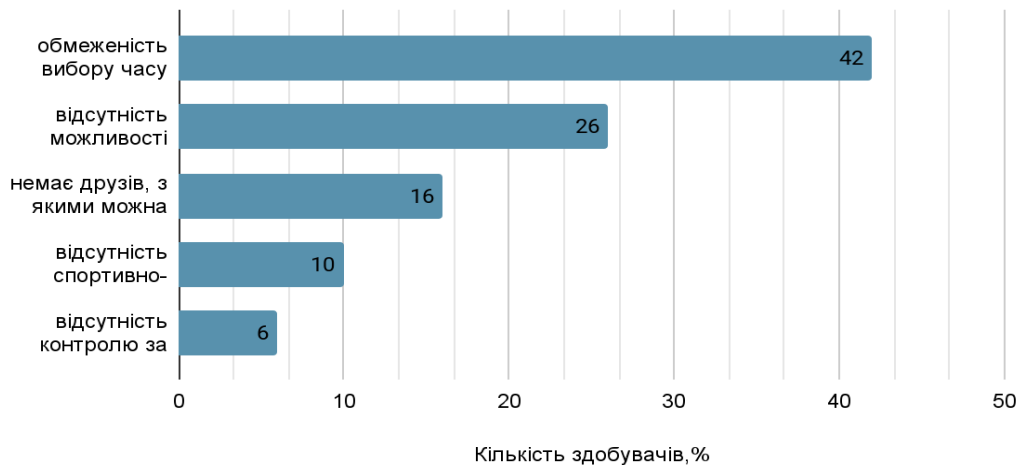


Рис.3. Причини, що заважають здобувачам займатися фізичною культурою і спортом

Із даних анкетування також були отримані дані, що серед факторів, які мають вплив на бажання здобувачів займатися фізичними вправами виділяються:

- поради друзів – 32%;
- мобільні додатки– 27%
- мережа інтернет – 26%;
- телепередачі– 9%
- знання про користь фізичними вправами-6% .

Фактори що побуджують здобувачів до занять ФКІС

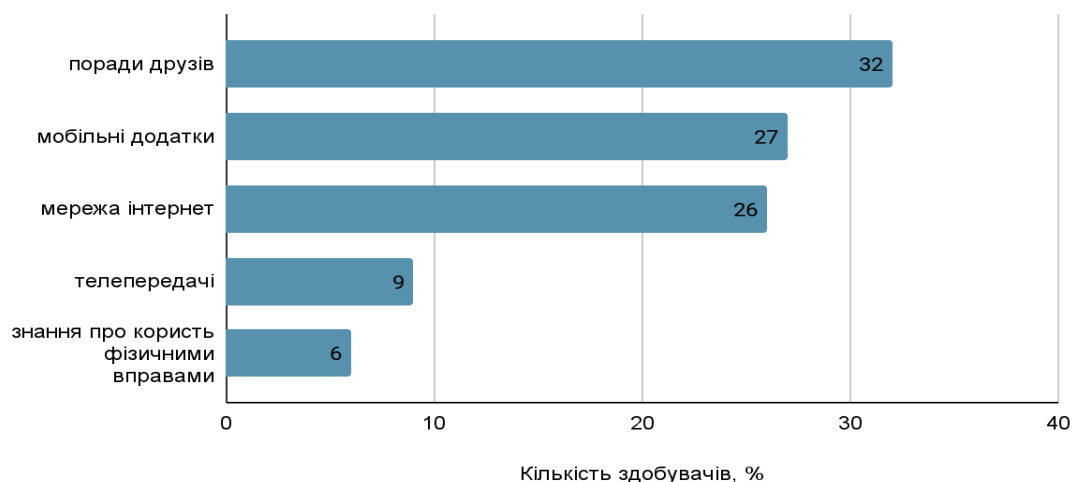


Рис.4. Фактори, що побуджують здобувачів до занять фізичною культурою і спортом

Для визначення наявності зв'язку між рівнем фізичного здоров'я та мотивації нами було проведено опитування

здобувачів із різним рівнем фізичного розвитку та фізичного стану. Рис.5.

Залежність рівня мотивації здобувачів від рівня фізичного здоров'я

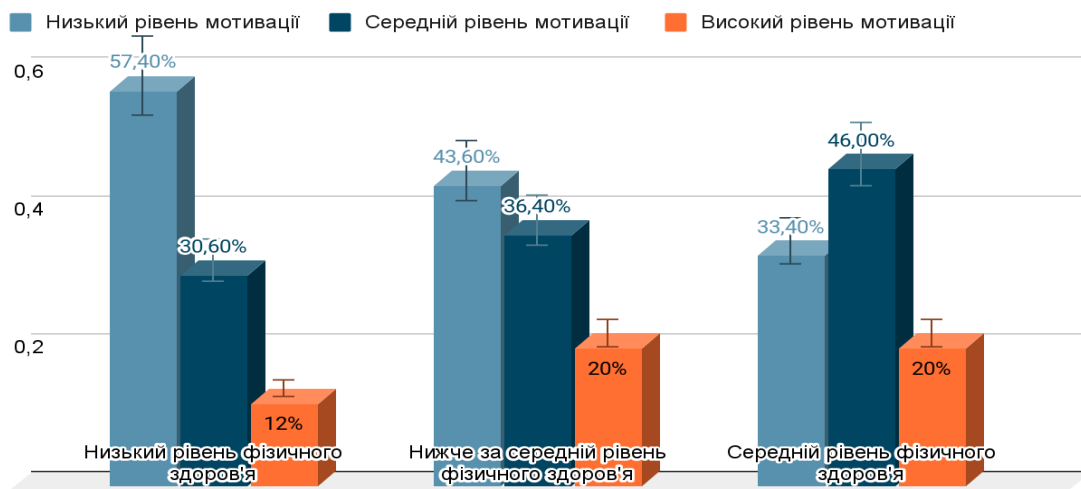


Рис.5. Залежність рівня мотивації від рівня фізичного здоров'я

Результати анкетування показують, що здобувачі з низьким рівнем фізичного здоров'я мають великий відсоток низького рівня вмотивованості - 57,4%, серед цієї групи здобувачів з середнім рівнем мотивації - 30,6%, високий рівень мотивації у відповіді зазначили- 12% здобувачів. Серед здобувачів із рівнем фізичного здоров'я «нижчий за середній» низький рівень вмотивованості позначили 43,6% здобувачів, середній - 36,4%, високий рівень позначили 20% здобувачів. Учасники експерименту із середнім рівнем фізичного розвитку розподілилися за відповідями у наступній пропорції: низький рівень вмотивованості - 33,4%, середній рівень -46%, високий рівень вмотивованості - 20%. За результатами анкетування відстежується залежність рівня вмотивованості від рівня фізичного розвитку та фізичного стану. Тобто, у більшості випадків підвищення рівня фізичного здоров'я позитивно впливає на рівень вмотивованості здобувачів до занять фізичною культурою і спортом.

Також з побажань здобувачів було чітко зрозуміло, що застарілі форми і методи проведення занять з фізичної культури в ЗВО не мотивують їх або іноді навіть відбивають бажання займатися фізичною культурою і спортом. Проте також висловили думку, що хотіли б мати засіб тренування, який знаходився б у смартфоні, не вимагав зайвих витрат та мав змогу підлаштовуватися під їх потреби.

На запитання: «Як змінився б рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом у разі інтеграції такого інноваційного засобу у програму занять через смартфон?» були отримані наступні дані: 52,8% юнаків та 50% дівчат відповіли "підвищили б мотивацію", 21% юнаків та 25% дівчат відповіли, що "скоріше б підвищили", 12,3% юнаків та 13,9% обрали варіант "скоріше не підвищили б", варіант "не підвищили б" обрало 13,9% юнаків та 11.1% дівчат. З огляду на це, та в умовах переходу на дистанційне навчання, нами було розроблено експериментальну версію мобільного додатку "Мотив", що сприяє підвищенню рівня рухової активності у зручний для користувача час та має змогу відстежувати рівень його фізичного розвитку. У додатку є розділи, що запрограмовані на різний рівень підготовки та результатів тренувань. Є можливість порівнювати та ділитися своїми успіхами із друзями та приймати участь у челенджах та змаганнях.

Отримані дані свідчать про відсутність належного рівня мотивації до рухової активності та необхідність підбору засобів фізичної культури, які сприятимуть підвищенню рівня фізичного здоров'я здобувачів 18-19 років та будуть здатні здійснювати вплив в умовах дистанційної форми навчання.

Висновки. Аналіз фізичного стану та фізичного розвитку здобувачів 18-19 років показав, що більшість із них не відповідають віковим нормам та знаходяться на рівні здоров'я "низький"(55,3% юнаки та 53,9% дівчата) та "нижче за середній" (31,9% юнаки та 35,4% дівчата). Рівень вмотивованості здобувачів залежить від рівня фізичного здоров'я. Найбільша кількість здобувачів з високим рівнем вмотивованості (20%) до занять фізичною культурою і спортом представлена у групах з середнім та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я. Найбільша кількість здобувачів із низьким рівнем вмотивованості (57,4%) представлена у групі з низьким рівнем фізичного здоров'я. Отже, залежно від збільшення рівня фізичного здоров'я збільшується і рівень вмотивованості здобувачів до занять фізичною культурою і спортом. Здобувачі відмічають велику кількість факторів, що заважають займатися фізичною культурою і спортом, серед яких, відсутність мобільності та індивідуальної орієнтованості на здобувача, займають важливе місце. Більшість здобувачів (більше 70% у середньому) зацікавлені та відповіли, що їх мотивація зростає б, у разі використання новітніх інформаційних технологій (мобільних додатків у смартфоні) для підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Перспективи подальших досліджень Беручи до уваги зацікавленість здобувачів у сучасних інформаційних технологіях та вплив рівня їх фізичного здоров'я на вмотивованість, у перспективі подальших досліджень планується підвищувати рівень рухової активності а також рівень вмотивованості здобувачів засобами сучасних інформаційних

технологій, а саме авторського мобільного додатку "Мотив".

Література

1. Випасняк Ігор, Шанковський Андрій. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 18. С. 125–129.
2. Вихляев Ю. М. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляева Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с.
3. Кашуба В., Футорний С. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. №21 Луцьк. 2016. С. 81-90.
4. Кетова Н. (2021). Проблема формування мотивації студентської молоді в сфері фізичної культури. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9(140), 54-56. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).13)
5. Кожедуб Т.Г. Інноваційна технологія теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2014. 20с.;
6. Колос О. А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. Вінницький національний технічний університет УДК 796-048.65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)
7. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять // Дис. на здобуття наукового ступеня к. наук з фіз. вих. та спорту. Дніпропетровськ. 2016. 269 с.;
8. Корзан Т., Смірнова Л., Павлось Г., & Зелікова Т. (2021). Корекційний вплив на стан психофізіологічних функцій студентів у фізичному вихованні засобами дистанційних технологій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3(133), 61-65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).13)
9. Круцевич Тетяна, Малахова Жанна Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти ст.268 «СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я» – науково-практичний журнал Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту 2020 рік №1;
10. Малахова, Ж. В., & Белкова, Т. О. (2020). Мотивація студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (8(128), 111-116.
11. Марченко О. Ю., Ільченко С. С. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій фізичної культури молоді. Матеріали XII Міжнародної науково - методичної конференції Київ.: НАУ, 2017. С.72-74.;
12. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 20с.;
13. Москаленко Н.В. Теоретичні знання як основа формування свідомого ставлення учнів до предмету "Фізична культура" Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. К. 2015. Серія 15: Вип.7(33) Т.1. С.550-554.;
14. Футорний С.М. Проблема дефіциту рухової активності студентської молоді // Фізичне виховання студентів. – №3. – С. 75–79.
15. Єлісеєва Дар'я, Використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті С.119 «СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я» – науково-практичний журнал Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту 2018 №1;
16. Katharina Diehl, Katharina Fuchs, Katharina Rathmann, Jennifer Hilger-Kolb Students' Motivation for Sport Activity and Participation in University Sports: A Mixed-Methods Study May 2018 BioMed Research International 2018(3) DOI:10.1155/2018/9524861;
17. Sáez, I.; Solabarrieta, J.; Rubio, I. Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction. Sustainability 2021, 13, 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183> .

Reference

1. Vypasniak I., Shankovskiy A., Innovative technologies aimed at improving the efficiency of the process of physical education of students. Lesya Ukrainka East European National University Physical education and sport. Lutsk 2017 №18. P.125-129.
2. Vykhylyayev Yu.M. Tutorial book: "Innovative technologies of physical education of students" / for general. ed. Vykhylyayev Yu. M. ; - KPI them. Igor Sikorsky. Kyiv: KPI named after Igor Sikorsky. 2018 - 543 p.
3. Kashuba V. Futorny S. From the experience of using information technology in the process of physical education for different groups. Lesya Ukrainka East European National University Physical education and sport. Lutsk 2016. №21. P.81-90.
4. Ketova N. (2021). The problem of forming the motivation of student youth in the field of physical culture. // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (9 (140), 54-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).13)
5. Kozhedub T.G. Innovative technology of theoretical training in physical education of high school students: authoref.

- dis. Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2014. 20p .;
6. Kolos OA Formation of motivation for physical culture and sports. Vinnytsia National Technical University UDC 796-048.65.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).24)
7. Korzh N.L. Formation of students' value attitude to physical culture in the process of independent classes // dis. for the degree of Candidate of Science in Phys. education and sports. Dnipropetrovsk. 2016. 269 p .;
8. Korzan T., Smirnova L., Pavlos A., Zelikova T. Corrective influence on the state of psychophysiological functions of students in physical education by technologies of distance learning.
9. Krutsevych T., Malahova Zhanna Problems of reforms in the system of physical education of higher education institutions pg. 268 Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia: scientific and practical journal. -Dnipro 2020 №1.
10. Malakhova G. Belkova T.O. (2020) Motivation of students with different levels of health to physical education classes // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. -Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). -2020. 8(128), 111-116.
11. Marchenko O. J., Ilchenko S.S. Gender features of formation of value orientations of youth physical culture. Proceedings of the XII International Scientific and Methodological Conference Kyiv .: NAU, 2017. P.72-74.;
12. Maevskiy M.I. Value orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties: author's ref. dis. Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2016. 20p .;
13. Moskalenko N.V. Theoretical knowledge as a basis for the formation of students' conscious attitude to the subject "Physical Culture" Scientific Journal of the National Pedagogical University. M.R. Dragomanova. K. 2015. Series 15: Issue 7 (33) Vol.1. P.550-554 .
14. Futorniy S. M. (2013). Problema defitsita dvigatelnoy aktivnosti studencheskoy molodezhi // Fizicheskoe vospitanie studentov. (The Problem of Deficit of Motor Activity of Student Youth) – №3. – S. 75–79.
15. Yeliseeva D. The use of modern information technology in physical culture and sports Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia. 2018 №1. P.119;
Futorniy S. M. (2013). Problema defitsita dvigatelnoy aktivnosti studencheskoy molodezhi // Fizicheskoe vospitanie studentov. (The Problem of Deficit of Motor Activity of Student Youth) – №3. – S. 75–79. (in Russian).
16. Katharina Diehl, Katharina Fuchs, Katharina Rathmann, Jennifer Hilger-Kolb
Students' Motivation for Sport Activity and Participation in University Sports: A Mixed-Methods Study May 2018BioMed Research International 2018(3)
DOI:10.1155/2018/9524861;
17. Sáez, I.; Solabarrieta, J.; Rubio, I. Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction.
Sustainability 2021, 13, 3183. <https://doi.org/10.3390/su13063183> .

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).26

Путров С.Ю.

**професор кафедри . психокорекційної педагогіки та реабілітології
д.філософ. наук, професор НПУ імені М.П. Драгоманова**

Омельчук О.В.

**доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ
здоров'язберігаючої освіти та фізичного виховання, к.пед.н., доцент НПУ імені М.П. Драгоманова**

Путров О.Ю.

**старший викладач кафедри Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту.
Національний Університет «Запорізька політехніка»**

Мотуз С.О.

**старший викладач кафедри Фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту.
Національний Університет «Запорізька політехніка»**

АНАЛІЗ ДУМОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлена проблема ефективності процесу фізичного виховання з точки зору студентів, як важливих учасників цієї діяльності в умовах закладів вищої освіти. Отримано важливі відповіді від студентів, що відображають їхні думки, ставлення, позиції та побажання щодо поліпшення стану фізичного виховання у вищій школі. Виявлено суттєве незадоволення змістом занять з фізичного виховання. З'ясовано, що самостійні заняття з фізичного виховання не приносять задоволення студентам, а відтак, спостерігається низький відсоток частоти рухової активності на тиждень. Встановлено, з думок студентів, що спортивна форма організації процесу фізичного виховання буде більш ефективною, так як дозволить врахувати їхні інтереси. Констатовано, що одного заняття з фізичного виховання на тиждень не достатньо для фізичного вдосконалення студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізичне вдосконалення.