

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТА ЇХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

*Сікорська Лілія*

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

### Анотації:

**Актуальність.** У статті представлено результати анонімного анкетування студентів першого курсу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Здійснено аналіз літературних джерел щодо особливостей викладання дисципліни фізичне виховання у закладі вищої освіти в сучасних умовах та дефінітивний аналіз поняття «здоров'я». Розглянуто питання щодо збереження та зміцнення здоров'я студентів під час їх спортивного вдосконалення. **Мета роботи** – визначити особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти в сучасних умовах, дослідити ставлення сучасної студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, визначити напрями діяльності студентської молоді та особливості їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я під час спортивного вдосконалення. **Матеріал і методи.** У дослідженні брали участь студенти першого курсу у кількості 160 осіб. У роботі використано теоретичні й емпіричні методи дослідження: аналіз фахової та науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження, зокрема метод анкетування та методи математичної статистики. Під час укладання анкети використано 10 питань із запропонованими варіантами відповідей та можливістю дати свій варіант відповіді на запитання. **Результати дослідження.** Аналіз результатів дослідження показує, що переважна більшість студентів позитивно ставиться до спорту та фізичного виховання в цілому. Основними причинами незадоволеності студентів є те, що фізичне виховання не є обов'язковою навчальною дисципліною та проводиться в позанавчальний час, тобто в другій половині дня. Позитивним лише є те, що вони можуть самостійно обирати вид спорту до якого у них є здібності і який їм найбільше подобається.

### Ключові слова:

здоров'я, спорт, спортивне вдосконалення, студентський вік, фізичне виховання, факультатив.

### Physical education as a means of preserving and strengthening the health of students and their sports improvement *Sikorska Lily*

**Actuality.** The article presents the results of an anonymous survey of first-year students of Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky. An analysis of the literature on the peculiarities of teaching the discipline of physical education in higher education in modern conditions and a definitive analysis of the concept of "health". The issues of preserving and strengthening the health of students during their sports improvement are considered. **The purpose of the work** is to determine the peculiarities of teaching the discipline of "Physical education" in higher education in modern conditions, to explore the attitude of modern students to physical culture and sports, to determine the activities of students and their motivation to maintain and strengthen health during sports development. **Material and methods.** The study involved 160 first-year students. Theoretical and empirical research methods are used in the work: analysis of professional and scientific-methodical literature, sociological research methods, in particular the method of questionnaires and methods of mathematical statistics. During the questionnaire, 10 questions were used with suggested answer options and the opportunity to give your answer to the suggested questions. **Results of work.** Analysis of the results of the study shows that the vast majority of students have a positive attitude towards sports and physical education in general. The main reasons for student dissatisfaction are that physical education is not a compulsory subject and is conducted in extracurricular time, ie in the afternoon. The only positive thing is that they can independently choose the sport to which they have the ability and which they like best.

health, sports, sports improvement, student age, physical education, electives.

### Физическое воспитание, как средство сохранения и укрепления здоровья студентов и их спортивного совершенствования. *Сикорская Лилия*

**Актуальность.** В статье представлены результаты анонимного анкетирования студентов первого курса Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского. Осуществлено анализ литературных источников об особенностях преподавания дисциплины физическое воспитание в учреждении высшего образования в современных условиях и дефинитивный анализ понятия «здоровье». Рассмотрены вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов во время их спортивного совершенствования. **Цель работы** – определить особенности преподавания дисциплины «Физическое воспитание» в учреждении высшего образования в современных условиях, исследовать отношение современной студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, определить направления деятельности студенческой молодежи и особенности их мотивации к сохранению и укреплению здоровья во время спортивного совершенствования. **Материал и методы.** В исследовании принимали участие студенты первого курса в количестве 160 человек. В работе использованы теоретические и эмпирические методы исследования: анализ профессиональной и научно-методической литературы, социологические методы исследования, в частности метод анкетирования и методы математической статистики. При составлении анкеты использовано 10 вопросов с предложенными вариантами ответов и возможностью дать свой вариант ответа на предложенные вопросы. **Результаты исследования.** Анализ результатов исследования показывает, что подавляющее большинство студентов положительно относится к спорту и физическому воспитанию в целом. Основными причинами неудовлетворенности студентов является то, что физическое воспитание не является обязательной учебной дисциплиной и проводится во внеучебное время, то есть во второй половине дня. Положительным только есть то, что они могут самостоятельно выбирать вид спорта к которому у них есть способности и который им нравится больше.

здоровье, спорт, спортивное совершенствование, студенческий возраст, физическое воспитание, факультатив.

**Постановка проблеми.** Останнім часом, як в Україні так і в світі спостерігається стійка тенденція до погіршення здоров'я студентської молоді, зниження працездатності та показників психофізіологічного стану, що пов'язано з відношенням сучасної молоді до занять спортом. У сучасних умовах розбудови України вища освіта в закладах освіти має створювати передумови для формування національно свідомого громадянина, розвитку в студентів світоглядних позицій

і патріотизму, а також широке залучення студентів до спортивної діяльності. У цьому контексті сучасний заклад вищої освіти, як складова загальної освітньої системи має значні перспективи щодо надання можливості студентам реалізувати себе відповідно до природних здібностей і на цій основі розвинути свої таланти, сформувати ціннісні орієнтації, набути суспільного досвіду [4].

Специфіка діяльності студентів визначена державними документами – законами України «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про зміни у вищій освіті» (2019 р.), «Про фізичне виховання та спорт» (2016 р.), Указом президента України «Про національну доктрину розвитку освіти (2002 р.), законодавством України про фізичну культуру і спорт (2018 р.), Концепцією державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, в якій пріоритетом реалізації державної політики є впровадження в Україні європейських стандартів життя. У концепції одним із завдань визначено поєднання зусиль органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, університетів для проведення реформи у сфері фізичної культури і спорту з метою приведення її у відповідність з європейськими вимогами і стандартами. Основний шлях цієї концепції – це визначення її, як основи європейської моделі реформування вищої освіти [14, с. 4].

Таким чином, розвиток фізичного виховання дітей і студентської молоді в системі освіти, має здійснюватися в контексті широкої інтеграції в міжнародну систему освіти та взаємообміну передовим досвідом між Європейськими країнами. Загальновідомо, що роль фізичного виховання у розвитку здоров'я студентів відіграє дуже важливу роль. Чим раніше починається процес формування стійкої потреби у студентів до фізичної активності, занять фізичними і спортивними вправами, тим більша ймовірність того, що вони по закінченню університету будуть мати належний життєвий потенціал і гарну фізичну форму.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Ступінь формування процесу впровадження європейських стандартів у наше суспільства охоплює більшість сфер життєдіяльності, особливо вищу школу. Наша держава шукає шляхи входження в освітній простір Європи, а також здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог. Вища школа була змушена відповідно до Болонського процесу, оптимізувати підготовку майбутніх фахівців та шукати нові шляхи впровадження фізичного виховання в освітній процес, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню позитивного ставлення студентської молоді до занять спортом. Проте, у сучасних умовах наше суспільство виявилось не готовим до усвідомлення значення фізичного виховання щодо гармонійного розвитку особистості та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Представники спортивної науки, вчені нашої країни не в повній мірі здійснюють предметний аналіз проблем фізичного виховання студентської молоді та студентського спорту в цілому та недостатньо уваги приділяють пошуку шляхів розвитку спортивно-масової роботи зі студентською молоддю. Враховуючи наукові дослідження вчених країн з подібними соціально-економічними системами В. Кулика (2001); В.К. Бальсевича (1999), О.В. Долженко (2000), Г.А. Лукічева (2000), С.А. Носкова (2003), Н.І. Ніколаєва (2003); В.Ф. Костюченко (2003) окреслені проблемні питання є актуальними і вимагають серйозного переосмислення й адаптації до сучасних умов розвитку фізичного виховання студентської молоді в Україні.

Для сучасних досліджень проблем формування здоров'я дітей і молоді в Україні характерний різноаспектний підхід. Філософський та соціальний аспект формування рівня здоров'я відображено у працях О.О. Яременко, О.В. Вакулєнко, О.М. Балакіреєва, А.Ф. Бойко, Н.А. Гундарова, Л.П. Сущенко, Ю.П. Лісіцина; медико-біологічний аспект розроблено у роботах М.М. Амосова, Г.П. Брехмана, Л.А. Попової, В.С. Язловецького, В.М. Мухіна, В.І. Войтенко, С.Л. Няньковського, А.В. Мартиненко, Ю.М. Фурмана; психолого-педагогічний аспект – висвітлений у наукових працях Г.С. Никифорова, Г.В. Ложкіна, Б.Г. Ананьєва, Г.М. Яковлева, Т.М. Титаренко, В.С. Штифурак та ін.

Студентський вік являє собою особливий період життя людини, де відбувається подальший психічний розвиток, що спричиняє складне переструктурування психічних функцій всередині інтелекту, змінюється вся структура особистості у зв'язку із входженням у нові, більш широкі та різноманітні соціальні спільноти (Б.Г. Ананьєв, М.Д. Дворяшина, Л.С. Грановська, В.Т. Лісовський, А.І. Зимня, І.С. Кон, К.К. Платонов, О.В. Толстих та ін.). Вища освіта чинить величезний вплив на психіку людини та розвиток її особистості, у тому числі й усвідомлення фізичного вдосконалення [3].

Отже, одним із важливих завдань фізичного виховання молоді в період навчання у закладах вищої освіти є наукове обґрунтування застосування новітніх засобів і методів фізичної культури, спрямованих на збереження здоров'я та підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів [1; 2; 8].

**Мета дослідження** – визначити особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти в сучасних умовах, дослідити ставлення сучасної студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, визначити напрями діяльності студентської молоді та особливості їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я під час спортивного вдосконалення.

**Матеріал і методи дослідження.** У статті проаналізовано фахову та науково-методичну літературу, використано соціологічні методи дослідження, а також методи математичної статистики. Під час укладання анкети використано 10 питань із запропонованими варіантами відповідей та можливістю дати свій варіант відповіді на запропоновані запитання.

*1. Учасники дослідження:* У дослідженні брали участь студенти першого курсу Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського у кількості 160 осіб (105 – жінки, 55 – чоловіки). За віковим критерієм: 4 особи 16 років (2,5%), 120 осіб 17 років (75%), 34 особи 18 років (21,3%), 2 особи 19 років (1,2%). Студенти, їхні батьки, а також адміністрація закладу були проінформовані про участь у дослідженні та дали згоду на систематизацію та обробку даних анкетування.

*2. Організація дослідження:* анкетування студентів було проведено анонімно у вересні-грудні 2019-2020 н.р., дослідження умовно відповідало наступним крокам – аналіз літературних джерел щодо особливостей викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах, актуалізація питання про збереження та зміцнення здоров'я студентів під час спортивного вдосконалення, вибір методів дослідження.

*3. Методи дослідження.* У роботі використано теоретичні й емпіричні методи дослідження:

- теоретичне опрацювання літературних джерел дозволило нам здійснити дефінітивний аналіз поняття «здоров'я», вивчити питання мотивації до збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, проаналізувати якість викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти в сучасних умовах.

- за допомогою анкетування визначалося напрям діяльності студентів, чи займаються вони спортом і якому виду спорту надають перевагу, що дає їм спортивний спосіб життя, чи отримують вони задоволення від занять спортом, яке їх особисте ставлення до спорту та яке на їх думку відношення сучасної молоді до занять спортом.

- усі отримані результати анкетування були оброблені за допомогою пакетів статистичних програм EXEL.

**Результати дослідження.** Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним впровадженням у процес навчання ЗВО різноманітних педагогічних інновацій без урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей студентів, їх стану здоров'я та спортивного вдосконалення. Це посилює негативні тенденції щодо стану здоров'я студентів, який на думку багатьох дослідників, набуває загрозливої ситуації (Н.В. Білопицька, О.І. Головченко, С.С. Єрмаков, Ю.О. Полатайко, О.Ф. Баканова та ін.) [4; 7].

Аналіз наукових праць свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здоров'я та здорового способу життя студентської молоді. Проте різні визначення,

класифікації здоров'я, здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а взаємодоповнюють та взаємопідсилюють і дозволяють розглядати їх із різних позицій.

Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (від 22.07.1946) визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише як відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Здоров'я – це дуже складне і багатовимірне поняття, до нього входять не лише медичні, біологічні та психологічні компоненти, а й соціальні, економічні й екологічні складові. Передусім слід відзначити подвійну (біологічну і соціальну) природу поняття «Здоров'я людини». Ще М.О. Добролюбов писав, що «...тваринної здорової організації недостатньо для людини: для неї потрібно здоров'я людське». Відомий радянський патофізіолог І.В. Давидовський писав, що так звані патологічні процеси і хвороби – це лише особливості пристосувальних процесів. Стан здоров'я людини динамічний, він постійно варіює залежно від змін чинників зовнішнього середовища. У зв'язку з цим здоров'я можна визначити не як якість, а як процес. За В.П. Казначєєвим, здоров'я – це процес збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової та соціальної активності при максимальній тривалості активного творчого життя [9, с. 11].

На думку академіка Ю.П. Лісичина, здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання, дискомфорту, воно – стан, який дозволяє людині вести необмежене в своїй свободі життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, передусім трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто відчувати душевне, фізичне та соціальне благополуччя, а також активно займатися спортом.

«Справжній науковий підхід до поняття здоров'я має бути кількісним» – підкреслював академік М. М. Амосов (1978). Він визначав здоров'я як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем. Резервні потужності пропонував виразити через «коефіцієнт резерву» як максимальну кількість функцій, співвіднесену до її нормального рівня. Відомий фінський фахівець М. Карвонен (1983) говорив, що здоров'я – це не лише моментний стан функцій організму, але і їхні потенційні можливості, резерв який визначає напрям змін у стані здоров'я [9, с. 11].

Теоретичні та практичні вчення про здоров'я включають в себе значний обсяг медико-фізіологічних, соціально-гігієнічних, психофізіологічних та психологічних знань, що забезпечують аналіз змін функціонального стану організму в різних умовах навколишнього середовища (М.О. Агаджанян, Р.М. Баєвський, Л.П. Берсенева (2000), В.С. Штифурак (2008), А.І. Драчук (2011)).

Сьогодні у закладах вищої освіти (ЗВО) для студентів навчальний процес дуже складний та багатофункціональний, він потребує великих затрат фізичних, духовних, розумових сил, що може спричинити нервово-емоційне та розумове перенапруження [5, 15], при цьому їх реальний обсяг рухової активності не забезпечує повноцінного функціонування організму й удосконалення його психофізіологічного стану [8, 11]. Тому, при зростаючих навчальних навантаженнях знижуються фізична та розумова працездатність, що позначається на фізичному розвитку та стані здоров'я.

Загальновідомим є те, що роль фізичного виховання в розвитку здоров'я людини є дуже важливою і чим раніше починається процес формування стійкої потреби у дітей до фізичної активності, занять фізичними та спортивними вправами, тим більша ймовірність того, що вони в більш старшому віці будуть мати життєвий потенціал [13]. Фізичне виховання у взаємодії з іншими засобами гармонійного розвитку сприяє найбільш повній самореалізації людини та спонукає її до пошуку власних сенсів життєдіяльності [12, 16].

На сьогодні доведено тісний зв'язок між здоров'ям студентів і їх фізичним розвитком, а також можливостями опанувати навчальні програми у ЗВО. Підґрунтя фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще з раннього віку, а студентський період є дуже

важливим для формування всебічно розвиненої особистості та спортивного вдосконалення [3, 17].

Раніше фізичне виховання у закладах вищої освіти проводилося протягом усього періоду навчання студентів (1-4 курс) і здійснювалося у різноманітних формах, які взаємопов'язані між собою та доповнювали один одного, а також представляли собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Навчальні заняття були основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах та планувалися відповідно до навчальних планів усіх спеціальностей, які існували в закладі вищої освіти. Їх проведення забезпечувалося викладачами кафедр фізичного виховання. Вони також супроводжувалися самостійними заняттями, які сприяли кращому засвоєнню навчального матеріалу та дозволяли збільшити загальний час занять фізичними вправами, що прискорювало процес фізичного вдосконалення і було одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. Поруч із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечували оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття проводилися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

На жаль починаючи з 2015 року освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання» у сфері вищої освіти згідно наказу МОН України № 47 від 26 січня 2015 року (zareestrovano в Міністерстві юстиції України 04.02.2015 за №132/26577) «Про особливості формування навчальних планів на 2015-2016 навчальний рік», листа МОН № 1/9-126 від 13.03.2015 року «щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році», п. 2 додатку до листа МОН України від 13.03.2015 № 1/9-126 «Роз'яснення та рекомендації щодо реалізації наказу Міністерства освіти і науки від 26 січня 2015 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» та окремих норм Закону України «Про вищу освіту» винесено на факультативи.

У зв'язку з тим, що МОН України не дало чітких рекомендацій для закладів вищої освіти стосовно форм проведення занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», то на сьогодні кожний навчальний заклад розробив свою унікальну систему викладання цієї дисципліни. Частина закладів впроваджує факультативну форму проведення занять із фізичного виховання, наприклад у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського розроблено та затверджено «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту зі студентами перших, других, третіх курсів», яке кожний навчальний рік переглядається, оновлюється та затверджується кафедрою, навчально-методичною радою та Вченою радою. Це положення ґрунтуються на таких основних принципах: пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактору в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатокладності, що передбачає створення у закладі вищої освіти умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які відповідають їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації; індивідуалізації та диференціації освітнього процесу з фізичного виховання відповідно до мотивації та волевиявлення студентів; вільного вибору на основі власних інтересів студентів і відвідування; відсутності стандартів в оцінюванні набутих знань і підсумкового контролю під час вивчення факультативу; обов'язковості визначення готовності студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форм власності до щорічного оцінювання рівня фізичної підготовленості; поєднанні державного самоуправління і студентського самоврядування [10].

Для організації факультативних занять із фізичного виховання студентів усіх факультетів за вільним волевиявленням розподіляють у факультативні групи (з відповідними видами рухової активності) кафедри фізичного виховання, групи фізичної реабілітації (за спеціалізаціями, видами захворюваності). Факультативні групи кафедри фізичного виховання та відповідні групи фізичної реабілітації комплектуються на першому, другому, третьому курсах на початку

навчального року, за вільним вибором, з урахуванням спортивних інтересів студентів та їх стану здоров'я. Всі дані, які необхідні для формування факультативних груп кафедра фізичного виховання отримує шляхом анкетування студентів. Студенти, які виявляють бажання вдосконалити свою спортивну майстерність у видах спорту, що за результатами анкетування та контрольного тестування мають достатні показники функціональної та фізичної підготовленості й, як правило, показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту можуть бути зараховані у секції спортивного удосконалення по заяві. Навчальні групи зазначеної секції комплектуються за спеціалізаціями з видів спорту, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання та кваліфікаційними вимогами: плавання, гімнастика, легка атлетика, настільний теніс, боротьба, кульова стрільба, волейбол, баскетбол, футбол та ін. Заняття зі студентами спортивної секції проводяться за розкладом навчально-тренувальних занять. Кількість студентів секції визначається відповідно до їх спортивної кваліфікації та складає: навчально-тренувальної групи – 10-15 осіб; групи спортивного вдосконалення – 8-12 осіб; групи вищої спортивної майстерності – 2-6 осіб. Для навчальних груп з ігрових видів спорту кількість студентів відповідно складає: 16-20 осіб, 14-18 осіб, 12-16 осіб.

Факультатив з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – це обов'язкова навчальна дисципліна, яка немає форми контролю та вивчається у ЗВО за вибором студента, затверджується вченою радою університету.

Деякі заклади вищої освіти зберегли практичні та лекційні заняття, а інші ЗВО мають змішану форму навчання, де викладається і практичний курс і факультативні заняття. При цьому частина ЗВО маючи факультативну форму змогли зберегти підсумковий контроль у вигляді заліку, а самі факультативні заняття внесені до розкладу занять. Цікава модель проведення занять з фізичного виховання розроблена у Вінницькому національному технічному університеті, де крім факультативних занять студенти відвідують практичні заняття з метою підготовки до здачі нормативів із загальної фізичної підготовки. Для цього на кожний курс відведено по 8 академічних занять, два із яких відведено під медичний огляд студентів. Студенти I і IV курсів відвідують такі академічні заняття у першому семестрі, по завершенні яких допускаються до здачі нормативів. Студенти II і III курсів відвідують у другому семестрі. Такий підхід дозволяє підвищити явку студентів та здійснити відбір талановитих студентів у спортивні секції для підвищення спортивної майстерності.

Варта уваги модель викладання впроваджена у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса, де основною формою проведення занять є практичні заняття за розкладом. Крім цього для бажаючих покращити свій рівень працюють факультативні заняття за видами спорту у другій половині дня (за межами розкладу).

Аналіз результатів проведеного анкетування показує, що переважна більшість студентів позитивно ставиться до спорту та фізичного виховання в цілому. Основними причинами незадоволеності студентів є те, що фізичне виховання не є обов'язковою навчальною дисципліною та проводиться в позанавчальний час, тобто в другій половині дня. Позитивним є лише те, що вони можуть самостійно обирати вид спорту до якого у них є здібності й який їм найбільше подобається.

Проведене нами анкетування свідчить про те, що переважна більшість студентів мають позитивне ставлення до спорту. Результатом цього є відповіді на одне із питань анкети : «Чи займаєтесь ви спортом?», де обрали відповідь так – 120 (75%) осіб, ні – 40 (25%) осіб.

На питання «Який напрям діяльності у студентському житті Вас приваблює найбільше?», студенти обрали – спортивний. У той же час студенти обирали декілька видів діяльності одночасно, а були й такі, що обрали всі шість видів одночасно. Загальні результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1

**Напрямок діяльності студентів, який їх приваблює найбільше (n=160)**

№	Напрямок діяльності студентів	Кількість студентів, які обрали даний напрям діяльності	%
1.	Спортивний	68	42,5
2.	Інформаційний (медіа)	2	1,25
3.	Організаційний	5	3,1
4.	Науковий	0	0
5.	Творчий	39	24,4
6.	Навчально-виховний	14	8,75
7.	Інший напрям діяльності (свій варіант)	1	0,6
8.	Декілька видів одночасно	31	19,4

Відповідаючи на питання: «Яким із перерахованих нижче видом спорту Ви займаєтесь (або займалися)?», студенти обрали такі види спорту (табл. 2):

Таблиця 2

**Вид спорту, яким студенти займаються (або займалися), n=160**

№	Вид спорту	Кількість студентів, які обрали даний вид спорту	%
1.	Футбол	18	11,25
2.	Баскетбол	8	5,0
3..	Волейбол	26	16,25
4.	Гандбол	4	2,5
5.	Хокей	0	0
6.	Плавання	5	3,1
7.	Боротьба	5	3,1
8.	Легка атлетика	10	6,3
9.	Теніс	3	1,9
10.	Гімнастика	8	5,0
11.	Акробатика	4	2,5
12.	Важка атлетика	1	0,6
13.	Декілька видів спорту одночасно	40	25,0
14.	Ваш варіант відповіді	15	9,4
15.	Не займаюся жодним видом спорту	13	8,1

З таблиці видно, що значний відсоток студентів займаються декількома видами спорту одночасно. Решта студентів надають перевагу тим видам спорту, які відносяться до спортивних ігор.

На запитання «Що дає Вам спортивний спосіб життя?», більшість студентів обрали варіант відповіді – гарну фізичну форму (n=46, 28,75 %), хороши настрої (n=15, 9,4%), проведення вільного часу з користю (n=13, 8,1%), спортивна кар'єра в майбутньому (n=12, 7,5%), розширення кола спілкування за інтересами (n=8, 5%), високий імунітет (n=6, 3,75%). Декілька варіантів одночасно обрали найбільша кількість студентів (n=60, 37,5 %).

На запитання «Чи отримуєте Ви задоволення від занять спортом?», значна частина студентів, обрали варіант відповіді «так» (n=132, 82,5%), відповідь «ні» – не обрав жодний зі студентів,

відповідь «не знаю» 28 студентів (17,5 %).

Також нами було запропоноване питання «Яке Ваше особисте ставлення до занять спортом?», де ми отримали такі результати: позитивне – 156 відповідей (97,5%), негативне – жодної, ваш варіант відповіді (студенти написали, що нейтральне) – 4 (2,5%).

На запитання «Як Ви оцінюєте сьогодні відношення сучасної молоді до спорту?», ми отримали такі результати: позитивно – 105 (65,6%), негативно – 37 (23,1%), ваш варіант відповіді – 18 (11,3 %). Серед запропонованих варіантів відповіді були такі: мало хто приділяє увагу спорту (2); нейтральне (6); нормальне (1); не зовсім активні (1); п'ятдесят на п'ятдесят (2); складно відповісти (1); молодь не дуже зацікавлена спортивною кар'єрою (1); байдуже (1); позитивно, але мене дратує молодь яка не займається спортом, а вживає алкогольні речовини (1); сучасна молодь цікавиться тільки гаджетами (1); цікавлять тільки комп'ютерні ігри, а не заняття спортом (1).

**Дискусія.** У наш час здоров'я людини є складовою людського розвитку і набуває глобального значення. Поняття здоров'я в галузі фізичного виховання – ключове, оскільки саме воно є кінцевою метою будь-якої спортивної діяльності. Стан здоров'я людини – це один із вирішальних чинників формування особистості молодої людини, що впливає на загальну підготовленість, її духовний і фізичний розвиток, а також майбутню спортивну діяльність. Зважаючи на різноаспектність розуміння поняття здоров'я, вчені виділяють кілька його видів: фізичне здоров'я – рівень розвитку й функціональних можливостей організму; соматичне здоров'я – життєвий стан органів і систем органів людського організму; психічне здоров'я – стан психічної сфери людини, де основою є комфорт і адекватна поведінка; моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної основи життєдіяльності людини [6, с. 33-34].

Дослідженнями Е.В. Цикалюк [6, с. 35] встановлено, що на рівень соціального здоров'я студентів закладів вищої освіти впливає переважний тип існуючої в конкретному ЗВО організаційної культури, оскільки він визначає ціннісні установки студентів, стандарти їх діяльності та поведінки.

Ю.О. Полатайко, О.Ф. Баканова використовують у своїй роботі багато визначень різного змісту, які висвітлюють різні складові здоров'я: «це такий стан організму, при якому зберігається відповідність структури та функцій, а також здатність регуляторних систем підтримувати сталість внутрішнього середовища»; «природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін»; «найважливіший фактор працездатності та розвитку організму людини, а особливо дитини» [9, с. 33].

Григорій Грибан, Тамара Кутек [4] вивчаючи динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів за весь період навчання у ЗВО показують у своїх дослідженнях, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності і погіршення стану здоров'я (Б. І. Новиков, В. В. Федоткин, 1988, И. Ф. Черіобаб, Г. П. Грибан, М. М. Чубаров, 1990; Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, 1998).

Отже, окреслена проблема потребує більш детального вивчення, оскільки фізичне виховання уже є факультативною формою навчання, тому виникає необхідність продовжити дослідження, беручи до уваги вікові, індивідуальні особливості та умови проживання студентської молоді. Це дасть можливість розробити практичні рекомендації щодо раціонального використання засобів збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді та їх спортивного вдосконалення під час факультативних занять фізичного виховання у закладі вищої освіти.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз фахової літератури дає підстави



узагальнити висновки, що студентська молодь у наші дні перебуває в дуже непростому становищі, оскільки збереження і зміцнення рівня здоров'я студентів у період соціально-економічних змін в Україні має важливе соціальне значення. Також хочемо відзначити, що значну увагу необхідно приділяти пропаганді здорового способу життя та спортивному вдосконаленню. Враховуючи те, що дисципліну «Фізичне виховання» починаючи з 2015 року віднесено до факультативної форми занять із винесенням дисципліни за межі розкладу без підсумкового контролю, катастрофічно знижується кількість студентів, які відвідують такі заняття. Серед основних причин це відсутність стимулу для відвідування занять. Важливою причиною, яка знижує явку на факультативні заняття у другій половині дня є те, що значна частина студентів у поза навчальний час працюють.

Усі вищепераховані причини негативно впливають на розвиток студентського спорту. Фактично він переорієнтувався із виступів на спортивних змаганнях з метою досягти максимального результату на участь у спортивно-масових заходах, які не передбачають змагальної складової.

### Список літературних джерел

1. Вознюк Т.В. Сучасний студентський спорт і шляхи його розвитку в Україні (на прикладі баскетболу). *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2015. С. 54-61
2. Глазирін І.Д., Глазиріна В.М., Середенко М.М. Особливості фізичного розвитку студентів. *Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності*. Матеріали наук.конф. Київ–Черкаси, 2001. 24 с.
3. Гогунів Е.Н., Март'янов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., дораб. М.: издательский центр «Академия», 2004. 224 с.
4. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 7. С. 130-132.
5. Драчук А.І. Психофізіологічні особливості студентів 1-4 курсів педагогічного університету. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів з галузі фізичної культури та спорту*. Львів: ЛДДФК, 2000. Випуск 4. С. 170-172.
6. Кенсицька І.Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Дис. канд. наук з ф.в. та сп.: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К., 2017. 278 с.
7. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді*. Львів, 2001. С. 56-58.
8. П'ятничук Г.О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання. Дис. канд. наук з ф.в. та сп.: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Івано-Франківськ, 2015. 233 с.
9. Полатайко Ю.О., Баканова О.Ф. Здоровий спосіб життя студентів: стрес, адаптація, спорт: навч. посіб. Х.: Нац.аерокосм. ун-т «Харківський авіаційний інститут», 2010. 144 с.
10. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту зі студентами перших, других, третіх курсів у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського на 2017-2018 н.р. Уклад.: М.А. Галайдук, Т.М. Краснобаєва; Інститут фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Офіц.вид. Вінниця, 2017. 12 с. (Нормативний документ).
11. Рудніченко М.М. Оздоровче значення рухової

### References

1. Vozniuk T.V. Suchasnij students'kij sport i shliakhi jogo rozvitku v Ukraini (na prikladi basketbolu). *Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia*. 2015. S. 54-61
2. Glazirin I.D., Glazirina V.M., Seredenko M.M. Osoblivosti fizichnogo rozvitku studentiv. *Individual'ni psikhofiziologichni osoblivosti liudini ta profesijnoi diial'nosti*. Materiali nauk.konf. Kiiv–Cherkasi, 2001. 24 s.
3. Gogunov E.N., Mart'ianov B.I. *Psikhologija fizicheskogo vospitaniia i sporta: Ucheb. posobie dlia stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. 2-e izd., dorab. M.: izdatel'skij centr «Akademiiia», 2004. 224 s.*
4. Griban G.P., Kutek T.B. Analiz stanu zdorov'ia studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. *Sportivnij visnik Pridniproa*. 2004. vol. 7. S. 130-132.
5. Drachuk A.I. Psikhofiziologichni osoblivosti studentiv 1-4 kursiv pedagogichnogo universitetu. *Moloda sportivna nauka Ukraini: Zbirnik naukovikh statej aspirantiv z galuzi fizichnoi kul'turi ta sportu*. L'viv: LDIFK, 2000. Vipusk 4. S. 170-172.
6. Kentsic'ka I.L. Formuvannia cinnostej zdorovogo sposobu zhittia studentiv u procesi fizichnogo vikhovannia. *Dis. kand. nauk z f.v. ta sp.: 24.00.02 – fizichna kul'tura, fizichne vikhovannia riznikh grup naseleennia*. Kiiv, 2017. 278 s.
7. Levkiv V.I. Shliakhi optimizacii fizichnogo vikhovannia v osvithnikh zakladakh. *Aktual'ni problemi organizacii fizichnogo vikhovannia students'koi ta uchniv's'koi molodi*. L'viv, 2001. S. 56-58.
8. P'iatnichuk G.O. Formuvannia psikhofiziologichnikh iakostej studentiv zasobami legkoj atletiki v procesi fizichnogo vikhovannia. *Dis. kand. nauk z f.v. ta sp.: 24.00.02 – fizichna kul'tura, fizichne vikhovannia riznikh grup naseleennia*. Ivano-Frankivs'k, 2015. 233 s.
9. Polatajko Ju.O., Bakanova O.F. *Zdorovij sposib zhittia studentiv: stres, adaptacia, sport: navch. posib. Kh.: Nac.aerokosm. un-t «Kharkivs'kij aviacijnij institut», 2010. 144 s.*
10. Polozhennia pro organizaciiu fizichnogo vikhovannia i masovogo sportu zi studentami pershikh, drugikh, tretikh kursiv u Vinnic'komu derzhavnomu pedagogichnomu universitet imeni Mikhajla Kociubins'kogo na 2017-2018 n.r. *Uklad.: M.A. Galajdiuk, T.M. Krasnobaieva; Institut fizichnogo vikhovannia i sportu Vinnic'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Mikhajla Kociubins'kogo. Ofic.vid. Vinnicia, 2017. 12 s. (Normativnij dokument).*
11. Rudnichenko M.M. Ozdorovche znachennia rukhovoi aktivnosti studentiv i uchniv shkil. *Aktual'ni problemi*

- активності студентів і учнів шкіл. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Львів, 2001. С.56-58.
12. Сичов С. О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2009. № 12. С. 173-175.
13. Сікорська Л.В., Невирянська О.С. Фізична активність як чинник здорового способу життя студентів. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.81-85.
14. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
15. Фурман Ю.М., Брезденюк О.Ю. Адаптація студентів 17-21 року з різним компонентним складом маси тіла до роботи анаеробного спрямування. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. С. 309 – 315.
16. Хавруняк І.В. Роль здорового способу життя в адаптаційний період студентів I–II курсів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання. Зб. наук. пр. Редкол.: О.А. Семенюк (голова) та ін. Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив–Систем», 2011. С. 61-65.
17. Штифурак В.С., Драчук А.І, Краєвська Т.С. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. 300 с. Бондаренко И Г. (2011). Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и методики индексов. Физическое воспитание студентов. ХООНОК-ХГАДИ, № 2. С. 10-14.
- organizacii fizichnogo vikhovannia students'koi ta uchniv'skoi molodi. L'viv, 2001. S.56-58.
12. Sichov S. O. Fizichna aktivnist' iak faktor zmicnennia zdorov'ia ta pidvishchennia pracezdatnosti students'koi molodi. Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu. Kharkiv, 2009. vol. 12. S. 173-175.
13. Sikors'ka L.V., Nevirians'ka O.S. Fizichna aktivnist' iak chinnik zdorovogo sposobu zhittia studentiv. Fizichna kul'tura, sport ta fizichna rehabilitaciia v suchasnomu suspil'stvi: zbirnik naukovikh prac' Kh Vseukrains'koi students'koi naukovo-praktichnoi konferencii. Vinnicia: TOV «Planer», 2017. S.81-85.
14. Turchik I. Kh. Fizichne vikhovannia i sport u shkil'nij osviti Ievropi: monografiia. Drogobich: Shvidkodruk, 2017. 138 s.
15. Furman Iu.M., Brezdeniuk O.Iu. Adaptaciia studentiv 17-21 roku z riznim komponentnim skladom masi tila do roboti anaerobnogo spriamuvannia. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacii: zbirnik naukovikh prac'. Vipusk 17. Vinnicia : TOV «Planer», 2014. S. 309 – 315.
16. . Khavruniak I.V. Rol' zdorovogo sposobu zhittia v adaptacijnij period studentiv I–II kursiv VNZ na zaniattakh z fizichnogo vikhovannia. Zb. nauk. pr. Redkol.: O.A. Semeniuk (golova) ta in. Kirovograd : Poligrafichne pidpriemstvo «Ekskliuziv–Sistem», 2011. S. 61-65.
17. Shtifurak V.S., Drachuk A.I, Kraievs'ka T.S. Psikhologiya zdorov'ia: Navchal'nij posibnik. Vinnicia: TOV «TVORI», 2018. 300 s.

**DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-68-77**

**Відомості про автора:**

Сікорська Л.В.; [orcid.org/0000-0001-5272-5984](https://orcid.org/0000-0001-5272-5984); [lilukubik@gmail.com](mailto:lilukubik@gmail.com); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.