

## АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ І–ІІІ КУРСІВ ДОРОЖНЬО-БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Коломійцева О., Зайцев С.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Розглядаються питання розвитку окремих професійно-важливих фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості – студентів І–ІІІ курсів дорожньо-будівельних спеціальностей і рівень їх мотивації до занять фізичним вихованням.

**Ключові слова:** студенти, фізична підготовленість, професійно-необхідні фізичні якості, мотивація до занять фізичним вихованням.

**Аннотация.** Коломийцева О., Зайцев С. Анализ уровня подготовленности и мотивации к занятиям физическим воспитанием студентов I–III курсов дорожно-строительных специальностей. Рассматриваются вопросы развития отдельных профессионально-важных физических качеств: силы, выносливости, быстроты – студентов I–III курсов дорожно-строительных специальностей и уровень их мотивации к занятиям физическим воспитанием.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, профессионально-необходимые физические качества, мотивация к занятиям физическим воспитанием.

**Abstract.** Kolomyitseva O., Zaycev S. Analysis of level of preparedness and motivation to employments by physical education of students I–III courses of road-buildings specialities. The questions of development of separate professionally important physical qualities are examined in the article: force, endurance, quickness's of students of I–III courses of road-buildings specialties and level of their motivation to employments by physical education.

**Key words:** students, physical preparedness, professionally-necessary physical qualities, motivation to employments by physical education.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однією з найважливіших проблем української держави є проблема здоров'я і фізичного потенціалу студентської молоді країни [1; 2]. Встановлено, що під час навчання студентів у ВНЗ підготівча та спеціальна медичні групи зростають від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення основної групи з 84,0 до 70,2 %.

Вітчизняна система фізичного виховання не орієнтована на задоволення фізкультурно-оздоровчих інтересів окремих верств населення, у тому числі й студентів, більш того, вона ці інтереси не враховує при розробці програм з фізичної культури. Про це свідчить і концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. [10].

Фізичне виховання, як одна зі складових навчально-виховного процесу у ВНЗ, повинно бути спрямовано на підготовку до майбутньої трудової діяльності та сприяти розвитку фізичних і психічних якостей, рухових навичок відповідно до особливостей майбутньої професійної діяльності [3; 4]. У кожному разі, кожна людина, тим більш спеціаліст з вищою освітою, повинна розуміти, що є можливість за допомогою фізичної культури сприяти успішності засвоєння професії, ефективності самого процесу праці, творчому довголіттю та безболісній старості.

Одним з обов'язкових компонентів в управлінні фізичним станом студентів на заняттях з фізичного виховання є комплексний контроль рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості з метою вдосконалення індивідуального підходу та ефективного оцінювання тренувальних дій [5; 6]. Формування в сту-

дентів позитивної мотивації до фізичної активності також може служити однією з умов, які безпосередньо впливають на ефективність організації навчального процесу у ВНЗ, зокрема з фізичного виховання [7–9].

Сучасний ритм життя студента, його потреби та інтереси, щоденне інформаційне перевантаження на фоні зниження рухової активності і, як наслідок, зниження здоров'я потребують перегляду критеріїв оцінки ефективності системи фізичного виховання, підходів до оцінки фізичної підготовленості студентів, впровадження в практику фізичного виховання новітніх програм з фізичної культури [1; 3; 10].

Пристаючи до організації дослідження, ми виходили з того, що на основі отриманих результатів зможемо дати чітку й об'єктивну інформацію про індивідуальний рівень фізичної підготовленості студентів та їх мотивацію до занять. Рациональне використання такої інформації дозволило б надалі оптимізувати систему занять фізичними вправами професійно-прикладної спрямованості студентів у технічному ВНЗ.

Виходячи з вище викладеного, **мета дослідження** – виявити рівень розвитку окремих фізичних якостей, необхідних для майбутніх спеціалістів з будівництва доріг та рівень їх мотивації до занять фізичним вихованням.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь 183 хлопці І–ІІІ курсів дорожньо-будівельних спеціальностей Харківського національного автомобільно-дорожнього університету. Тижневий об'єм занять з фізичного виховання складав 4 години.

Науковцями доведено, що оптимальним руховим режимом для студентської молоді є такий, при якому юнаки приділяють заняттям фізичними вправами 8–12 годин на тиждень, тобто для нормальної жит-

тедіяльності студентам потрібно 2,5 години щоденної рухової активності. А гіподинамічною вважається ситуація, при якій студент займається до 4 годин на тиждень, тобто отримує фізичне навантаження лише під час навчальних занять з фізичного виховання.

Розглянувши професіограму спеціальностей дорожно-будівельної промисловості, ми виявили, що найбільш важливими в їх професійній діяльності є наступні фізичні якості: загальна витривалість, статична та динамічна сила позних м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Тому значну увагу було приділено саме тестуванню цих якостей.

Як відомо, найбільший вплив на функціональні та фізичні можливості людини, її працездатність має рівень розвитку витривалості. Аналіз результатів бігу на 1000 м зафіксував найкращий показник у студентів I курсу, який склав 3,43 хв, студенти другого курсу показали дещо нижчий результат – 4,07 хв, на третьому курсі було відмічено покращення результату до 3,52 хв (табл. 1).

Сила – одна з найважливіших якостей, що визначає саму можливість і результативність рухової діяльності. Силова динамічна витривалість визначалася нами за допомогою наступних тестів: згинання-розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, підтягування на перекладині та піднімання в сід за 1 хв. Отримані результати в тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачі від підлоги в студентів I–III курсів приблизно однакові й у порівнянні з оцінкою за шкалою Л. П. Сергієнка (2001) відповідають середньому рівню. Що стосується результатів тестової вправи підтягування на перекладині, то в середньому на першому курсі вони становили 13,48 разів, на другому – 12,83, на третьому – 13,06 разів. Середні результати піднімання в сід за 1 хв: на I та II курсах – 48,48 та 48,65 разів відповідно, на третьому – 51,25, що відповідає рівню «високий». У показниках статичної силової витривалості, що оцінювалися за результатами вису на зігнутих руках, найнижчий середній показник був зафіксований у студентів II курсу – 44,91 с, у студентів I та III курсів ці показники склали 47,91 с та 50,56 с і відповідали рівню вище середнього та високому.

Серед різних якостей, які повинні виховуватися в процесі фізичного виховання студентської молоді, неабияке значення має розвиток швидкості, що оцінювалася нами за допомогою бігу на 100 м. Отримані середні результати на I курсі становлять 13,49 с, на другому та третьому – 14,04 та 13,39 с відповідно.

Проведене тестування вказує на те, що студенти I та III курсів мають вищий рівень фізичної підго-

товленості, ніж студенти II курсу. На наш погляд, це пов'язано з тим, що першокурсники на фоні достатнього рівня фізичної підготовленості, що зостався після закінчення ЗОШ, мають бажання й можливість підтримувати звичний об'єм щотижневої фізичної активності, а студенти III курсу починають розуміти необхідність дбати про свій фізичний стан.

Діяльність студента по оволодінню професією протікає успішніше при наявності в нього зацікавленості в її кінцевих результатах. Мотив – це внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до дії. У роботах останнього десятиліття переважає думка, що формування морально-ціннісного відношення до свого здоров'я, здорових навиків і здорового способу життя в цілому – один з пріоритетних напрямів у вихованні молоді [6]. В основу всього мотиваційно-формуючого процесу покладено принцип свідомості і активності: ніщо не може бути введене в свідомість людини при його пасивному або негативному відношенні. Для характеристики ієрархії мотивів студентів до занять з фізичного виховання як однієї зі складових навчально-виховного процесу ми провели опитування й з сукупності мотивів обрали тільки перші чотири, які найбільш впливають на їх відношення до занять і поведінку (рис. 1).

Отримані результати свідчать, що студенти порізно му ставляться до занять з фізичного виховання і, відповідно, мають різні мотиви. Враховуючи цю особливість, ми розподілили студентів на три групи залежно від систематичності відвідування ними занять з фізичного виховання, успішності засвоєння матеріалу та ставлення до занять.

Для всіх трьох груп спільною рисою є наявність мотиву «отримати залік», який займає верхню сходинку мотивації студентів. Цей мотив є одним з завдань діяльності студента, яке тісно пов'язане із завданнями його досягнення та визначає напрямки його розв'язання, про що говорять другий і третій мотиви.

Так, для студентів першої групи на другому місці стоїть мотив професійної самореалізації, в основі якого лежать строки адаптування до професії, а цікаве проведення занять дозволяє отримати задоволення та забезпечити себе цінним матеріалом для подальших самостійних занять фізичною культурою.

Одним з основних мотивів студентів другої групи є отримання диплому, що говорить про бажання реалізувати свої майбутні життєві плани.

Студентів, які мають більш ніж 50 % пропусків, до занять з фізичного виховання спонукають лише бажання отримати диплом та не мати проблем під час

Таблиця 1  
Показники рівня фізичної підготовленості студентів I–III курсів

Курс	Підтягування на перекладині, разів	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	Піднімання в сід за 1 хв, разів	Вис на зігнутих руках, с	Біг 100 м, с	Біг 1000 м, хв, с
	$\bar{X} \pm g$					
I	13,48±0,50	40,17±4,37	48,48±3,84	47,91±9,39	13,49±0,52	3,43±0,22
II	12,83±2,24	39,7±3,83	48,65±5,03	44,91±11,92	14,04±0,59	4,07±0,57
III	13,06±2,34	40,94±4,08	51,25±5,7	50,56±10,28	13,39±0,73	3,52±0,29

складання заліку. Отже, інтерес до занять у цих студентів значно менший, ніж у першій та другій групі. Причинами цього можуть бути: можливість отримати відстрочку служби в армії, вибір ВНЗ за фінансовою спроможністю оплатити навчання, розчарування від обраної спеціальності та ін.

**Висновки.** Підводячи підсумок вищевикладеного, ми можемо констатувати, що знання мотивацій студентів до занять фізичним вихованням і рівня фізичної підготовленості допоможе індивідуалізувати процес застосування фізичних вправ з урахуванням особливостей майбутньої професії. Слід відмітити, що рівень фізичної підготовленості студентів I–III курсів дорожньо-будівельних спеціальностей знаходиться

на достатньому рівні. Також було виявлено, що мотивація студентів першої групи до занять фізичним вихованням позитивна і стійка, студенти другої групи мають позитивну, але не стійку мотивацію, у студентів третьої групи спостерігається негативна мотивація до занять фізичним вихованням. Отже, студенти цієї групи не усвідомлюють важливість занять фізичною культурою для майбутньої професійної діяльності.

**Подальші дослідження** передбачається провести в напрямку вивчення шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів технічного ВНЗ з уточненням окремих складових професіограми для студентів дорожньо-будівельних спеціальностей.



Рис. 1. Структура мотивів студентів до занять з фізичного виховання

#### Література:

- Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации / Бака Р. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52–55.
- Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – С. 3–9.
- Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст. / Дутчак М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 45–54.
- Житникова Н. Е. Активизация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза в процессе физического воспитания на основе самопроектирования / Житникова Н. Е. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 27.
- Иванов В. И. Методические подходы в решении задач физического воспитания в учебных заведениях / В. И. Иванов, К. В. Шкурко // Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта» / т. 44. : Фізична культура і професійний спорт. – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2004. – С. 22–25.
- Кожин В. И. Методика исследования физического развития и физической подготовленности молодежи / Кожин В. И. – Ростов-н/Д., 1995. – С. 25.
- Круцкевич Т. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Круцкевич Т. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – 2007. – С. 64–69.
- Литвин О. Т. Основні напрямки побудови вітчизняної системи фізичного виховання / Литвин О. Т. // Зб. доповідей IX Міжнар. наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх», 20–23 вересня, 2005 р., Київ, Україна. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 588.
- Макурина А. С. Формирование положительной мотивации в процессе физического воспитания студентов / Макурина А. С. // Прогрессивные технологии здравоохранения. – Челябинск, 2001. – С. 258–267.
- Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. / Розпорядження КМУ № 828-р від 31.08.11 р. – Режим доступу : <http://osvita.ua/legislation/other/22572>.