

*Дейнеко І. В., Гарнусова В. В., Турчина Н. І.*

## **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ ВРАХУВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТАНУ НА ПЕРІОД ПРОХОДЖЕННЯ СТУДЕНТАМИ НАУ ТЕСТ-ІНДЕКСУ «КОМФОРТ»)**

**Вступ.** Розширений інформаційний простір у молоді, заважає формувати базу знань, яку ми звикли називати досвідом. З цього частіше випливає зневіра у себе, роздратованість, показова агресія, відторгнення загальних правил. Сучасне студентське життя доповнилось ще і військовим положенням у країні, психофізичним станом та епідеміологічними заборонами.

Як відомо, ніяка проблема не може бути якісно вирішена на тому рівні, на якому вона була створена. Тобто для пошуку виходу нам важливо піднятися на рівень вище, саме тоді можна буде зрозуміти найкращий сценарій розвитку.

На нашу думку, потреби в самоствердженні молоді в наш час, може реалізовуватися або в організованих колективах, де керівник стає наставником, або неформальних групах. У цьому процесі відбувається формування ідеалів поведінки, еталонів мужності. Цей період легше долають підлітки у яких швидше формується образ, що передбачає соціальну успішність, комунікабельність, атлетичну статуру, самоконтроль та готовність до ризику.

Одне з важливих завдань сучасності це підготовка не лише висококваліфікованих фахівців у тій чи іншій галузі, а й всебічно розвинених людей із фундаментальною освітою та високими моральними якостями. Важливою умовою підготовки випускника вищого технічного навчального закладу до майбутньої професійної діяльності є формування його соціальної активності, патріотичності в гармонії з фізичним розвитком на основі пріоритету здоров'я.

Саме тому удосконалення у навчально-виховному процесі вищого технічного навчального закладу системи фізичного виховання набуває важливого значення.

Педагогічна проблема з даного питання – формування у студентів усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні при виконанні фізичних вправ. Вирішення цієї проблеми, на нашу думку, пов'язане із загальною освітою, починаючи зі шкільного віку, особлива значущість якого пояснюється тим, що потреба у фізичному вдосконаленні – це стан, що залежить від факторів навколишнього середовища і є джерелом фізичної активності, стимул до занять фізичними вправами для розвитку своїх фізичних можливостей та покращення здоров'я. Завдяки цьому досягається той функціональний стан, за якого студент внутрішньо сприймає задачу свого фізичного вдосконалення, розуміє його важливе соціальне й особисте значення, активно засвоює відповідні знання, оволодіває необхідними вміннями і навичками, які дозволяють йому впливати на свій фізичний розвиток і рухову підготовленість [2, с. 24]. Так, початковим способом виявлення потреб студентів у фізичному вдосконаленні є захоплення практикою фізичних вправ, набуття знань, важливість фізичного виховання, формування навичок для фізичних вправ без сторонньої допомоги та позитивна емоційна поведінка у ставлення до цієї діяльності.

Як стверджує С. Ніколаєв [3, с. 22], різнобічний розвиток особистості в сучасних умовах неможливо уявити без забезпечення її здорового способу життя, науково обгрунтованої організації фізичного виховання з молоддю, яке у процесі навчання здійснює засвоєння студентами системи наукових знань, рухових умінь і навичок, формування на їх основі світоглядних, моральних, фізичних та інших якостей, розвиток творчих сил і здібностей.

Таким чином, можна стверджувати, що фізичне вдосконалення особистості гарантує рівень здоров'я, фізичного розвитку, психологічних і фізичних можливостей, які є фундаментом її активної, творчої, суспільно-значущої діяльності без моральних і психологічних витрат, посилює адаптаційні можливості організму, визначає можливість повністю й ефективно реалізувати свої фізичні потреби в рухових діях.

У фізичному вихованні студентів можна виділити такі дві проблеми:

– як забезпечити студентам оптимальний обсяг рухової активності, необхідний їм для збереження здоров'я, розумової та фізичної працездатності, що дасть можливість ефективно засвоїти життєво необхідні вміння, навички і набути потрібних фізичних якостей;

– як підвищити ефективність навчально-виховного процесу за допомогою фізичного виховання.

Якщо перша проблема передбачає, в основному, вирішення питань організації фізичного виховання (покращення матеріальної бази, підготовку кадрів, покращення керівництва, збільшення бюджетного часу для занять фізичними вправами), то друга пов'язана з пошуком шляхів диференційованого підходу до студентів та розробкою інноваційних технологій навчання [4, с. 31].

На думку С. Ніколаєва [3, с. 23], оптимізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти здійснюється за допомогою програм, які дають змогу викладати предмет «фізичне виховання», планувати й контролювати фізичну підготовленість, загальну рухову активність, а також психофізичний стан студентів. Із цією думкою повністю погоджуємося, але вважаємо, що програми важливо складати відповідно напрямів спеціальностей майбутніх фахівців, а також відповідно до військового стану, захворюваності населення на COVID19, та можливості дистанційного навчання.

#### **Основна частина.**

Для вивчення фізичної підготовленості студентів нами було використано Державні тести, за допомогою яких можна визначити найважливіші рухові якості: швидкість, силу, швидко-силові якості, витривалість, спритність і гнучкість, а також відповідно рівень фізичної підготовленості.

Нами було проведено порівняння з критеріями оцінювання фізичного стану студента по програмі «Фізичне виховання та самовдосконалення» для ЗВО в Національному авіаційному університеті (НАУ), з визначеними оцінками комфортного стану студента (тест-індекс «Комфорт») за певною класифікаційною системою (шкалою).

При проведенні дослідження, ми керувалися сучасними вимогами, які висуваються до методів, відібраних відповідно до мети та завдань дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нашого дослідження було використано такі методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та документів;
- педагогічне спостереження та педагогічний експеримент;
- математично-статистична обробка даних.

Педагогічне спостереження проводилося на базі Національного авіаційного університету з метою визначення декількох аспектів дослідження студентів НАУ, а саме:

- виявлення взаємозв'язку фізичного виховання та психологічного стану студентів;
- визначення психофізіологічних особливостей фізичної підготовки студентів.

Одним із завдань педагогічного спостереження був аналіз динаміки розвитку рівня і стану загальної фізичної підготовленості студентів НАУ на основі проведеного тестування упродовж 2020-2021 року навчання.

У тестуванні, що проводилося наприкінці кожного семестру, брали участь студенти аерокосмічного факультету (АКФ) у кількості 108 осіб, які проводилось із загальної фізичної підготовки (7 вправ):

- біг на 100 метрів;
- біг на 3000 метрів;
- підтягування на перекладині;
- стрибок у довжину з місця або у висоту;
- нахил тулуба вперед із положення лежачи;
- піднімання тулуба в «сід» з положення лежачи за 1 хв.;
- «човниковий біг» – 4 x 9 метрів.

**Таблиця № 1**

№ п/п	Види випробувань контрольні нормативи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Біг 100 м. (сек)	ч	14,00	14,30	15,00	15,20	<15,20
		ж	16,30	17,00	17,20	17,40	<17,40
2	Човниковий біг 4 x 9 м. (сек)	ч	9,00	9,60	10,00	10,40	<10,40
		ж	10,40	10,80	11,30	11,60	<11,60
3	Біг 3000 м (ч) 2000 м (ж) або Комплексна силова вправа за 90 сек.	ч	14,20	15,30	16,00	16,30	17,00
		ж	11,50	12,30	13,00	13,30	14,00
		ч	38	36	34	32	30
		ж	32	30	28	26	24
4	Стрибок у довжину з місця (см) або Стрибок у висоту з місця (см)	ч	250	240	225	210	<210
		ж	190	180	170	160	<160
		ч	45	40	35	30	<30
		ж	40	35	30	25	<25
5	Підтягування на перекладині (раз) або Згинання, розгинання рук в упорі від підлоги (раз)	ч	14	12	10	8	6
			35	30	25	20	15
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими ногами (раз)	ж	25	21	18	15	10

6	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи із зігнутими ногами за 1 хв. (раз)	ч	45	40	35	30	25
		ж	42	37	32	27	22
7	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	13	11	9	6	3
		ж	20	18	16	10	6

Аналіз результатів показав, що найвищий рівень фізичної підготовленості зафіксовано в I семестрі I курсу навчання. У студентів спостерігаються нові форми спілкування, емоційне бажання показати максимальний результат. Упродовж II семестру, відмічається достовірне погіршення максимальних досліджуваних показників та мають стабільну тенденцію покращення середніх показників, що пояснюється нерегулярними заняттями та відсутністю очного спілкування з викладачами з фізичного виховання, що не спонукає перевантажуватися і досягати кращого результату.

Після виконання контрольних нормативів в першому семестрі оцінку «Відмінно» отримали – 26,3% студентів; більшість студентів виконали контрольні нормативи на оцінку «Добре», що відповідає – 48,2%; оцінку «Задовільно» – 15,7% і «Незадовільно» отримали лише – 9,8%. Виходячи з цього, ми можемо констатувати, що більшість студентів впоралися з виконанням завдання.



**Рис. 1** Рівень фізичної підготовленості студентів у I та II семестрі



**Рис. 2** Рівень фізичної підготовленості студентів у II семестрі

Та що стосується результатів II семестру, то в періоді карантинних обмежень показники дещо змінилися. Оцінку «Відмінно» отримали – 17,2%; оцінка «Добре» – 56,5%; оцінка «Задовільно» – 18,1%; «Незадовільно» – 8,2%.

Виходячи з цього, маємо зазначити, що у «середньому» результати тестів з фізичної підготовленості покращилися, але «відмінні» показники погіршилися.

Насамперед, ми пов'язуємо це з відсутністю звичайних умов проведення занять і обмеження спілкування.

Сьогодні більша половина студентів, які навчаються у ЗВО, проживають у гуртожитках, тому проведення фізкультурної роботи у гуртожитках є важливою ланкою у цілісній системі фізичного виховання студентства. Фізкультурно-масові й спортивні заходи проводяться у вільний від навчальних занять час та для зміцнення здоров'я, що сприяє удосконалення своєї і спортивної майстерності.

Навчання у ЗВО пов'язане з певним навантаженням, яке впливає на зниження фізичної активності й втрати уваги. Така ситуація призводить до зростання нервово-емоційного напруження людини, передчасної втоми, помилок у виробничій діяльності, у подальшому – до розвитку різних захворювань і, навіть, до втрати працездатності. Проблема полягає у відношенні студентів до фізкультури і спорту [1]. Досліджуючи аспекти розвитку студентів першого курсу, порівнюючи з їхніми фізичними можливостями та психологічним (емоційним) станом на цьому періоді його розвитку, ми застосували методику **тест-індексу «Комфорт»**, де запропонували кваліфікаційну систему виміру (шкала). Фіксувалися результати контрольних тестових вправ, а також проводилась їх математично-статистична обробка. Для більшої інформативності та якості цільових ознак ми використовували об'єктивно зафіксовані показники. Розрахунки проводилися після пріоритетного розподілу оцінок свого бачення стану, які можливо можуть відрізнятися від запропонованого переліку психологічного стану.

Таким чином, щоб дослідити психологічний стан студентів нами було проведено тестування за допомогою **тест-індексу «Комфорт»**.

Показник індексу життєвого задоволення відображає загальне психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту та вплив соціально-психологічної адаптованості. Індекс «Комфорт» може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтації людини століття з метою визначення, які з них позитивно позначаються на його психологічному стані, а які – негативно.

**Таблиця № 2**

**Тест-індексу «Комфорт»**

№	Складові тесту	Ваші пріоритети (за порядковим номером)	Оцінка пріоритетів (в балах)	Результат підрахунку
1	2	3	4	5
1.	Здоров'я			
2.	Сім'я			
3.	Матеріальний достаток			
4.	Умови побуту			
5.	Соціальний статус			
6.	Фізичне навантаження			

7.	Робота або навчання			
8.	Захоплення (хобі)			

### Вимоги до виконання тест-індексу «Комфорт»

- 8.
- Розставити на свій розсуд запропоновані складові тесту від 1 до 8.
  - Оцініть за 5 - бальною шкалою своє ставлення (пріоритети) до складових тесту.
  - Помножте цифри колонки № 3 і бали колонки № 4 та отримані дані, по кожній складовій тесту внесіть до колонки № 5.
  - Потім сумму результатів колонки № 5 (по кожній складовій), розділити на сталу величину 180.
  - Отримані результати порівняйте зі шкалою:
    - 0,9 - «все чудово»;
    - 0.87 - 0.7 - «жити добре»;
    - 0.69 - 0.5 - «життя посереднє»;
    - 0.49 - «щось не так».



**Рис. 3 Результати тесту «Комфорт»**

Для студентів із високим значенням індексу, характерні низький рівень емоційної напруги, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю у ній.

По результатам дослідження тесту-індексу «Комфорт» – «Все чудово» спостерігалось лише у 2% студентів. «Жити добре» – 17%; «Життя посереднє» – 69% та «Щось не так» – 12%.

**Тест-індекс «Комфорт»** проводився на фоні адаптивного карантину в режимі онлайн. В умовах військового стану ці показники значно погіршилися. Хоча 40 % студентів приймали участь у тренувальному процесі й мали можливість участі у змаганнях. Показники тест-індексу «Комфорт» вказують на пригніченість студентів в умовах військового стану, як і карантину, спричиненим COVID19.

В порівнянні з отриманими результатами таблиці «Контроль самооцінки» показники тест-індексу «Комфорт» також покращились.

- «Все чудово» - 8.6%
- «Жити добре» - 37.4%
- «Життя посереднє» - 45.8%

- «Щось не так» - 8.2%

**Висновки.** Таким чином, у нашому дослідженні було розглянуто вплив фізичної підготовки на психологічний стан студентів, де вагоме значення має раціональне співвідношення загальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток і вдосконалення важливих якостей, всебічну і спеціальну підготовку м'язових груп, загартування і запровадження засобів, що покращують стійкість організму до шкідливих, несприятливих професійно-виробничих впливів.

Все вищесказане дає підстави вважати, що удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах та використання педагогічних методів навчання, сприяє досягненню і підтриманню високої фізичної, психічної та розумової працездатності студентів й є важливою складовою професійної освіти майбутніх фахівців.

Студентський вік – це період заключного етапу поступового розвитку психофізичних та рухових можливостей організму. Фізичне виховання у цей період виступає найважливішим засобом зміцнення здоров'я і формування молодої особистості. Отримані нами результати підтверджуються, що запропонована освітня програма з урахуванням військового стану може вбудовуватись у напрямку не тільки вдосконалення фізичних якостей, а і надання більш практичних випробувань свого стану. При певних умовах, заняття з фізичного виховання, формують впевненість, бажання самовдосконалюватися, сприяють покращенню самопочуття не тільки в період навчання, а і в подальшому житті.

#### **Література**

1. Захаріна Е.А. Рухова активність студентів ЗВО // Молода спортивна наука України. – Львів. 2004. - Вип. 8- Т.3. – С. 124-127.
2. Орленко Н.А. Професійна-прикладна фізична підготовка майбутніх пілотів у вищих навчальних закладах діяльності: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Орленко Наталія Анатоліївна. – К., 2010. – 198 с.
3. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: дис. канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Ніколаєв Сергій Юрійович. – Луцьк, 2004. – 175 с.
4. Чайченко Г. М. Психофізіологічний аналіз успішності навчання студентів та школярів / [Г. М. Чайченко, А. І. Томіліна, І. В. Полянко та ін.] // Зб. матеріалів XIII з'їзду Укр. фізіологічні товариства ім. І. П. Павлова. – К.: Наук. думка, 1990. – С. 175.