

and expressed in its activities aimed at the comprehensive improvement of its physical nature and the pursuit of a healthy lifestyle.

The results of the analysis allowed to determine the presence of the terminology “physical culture of the individual”, “personal physical culture”.

It has been established that the effective development of the personality means of physical culture is ensured by the following set of psychological and pedagogical conditions: reliance on personality-oriented education; orientation of the process of physical education to the development of general and special culture; purposeful formation of the value structure of the personality development, unity of value, characterology, physical and cultural components.

Prospects for further research in this direction are the development of new approaches to optimize physical education of the New Ukrainian School on the basis of personal physical culture.

Key words: *personal qualities, physical culture of the person, sport, teenagers.*

УДК 796.012.3:37.015.3:005.32-053.6

Тетяна Дух

ORCID ID 0000-0002-2401-9203

Іванна Боднар

ORCID ID 0000-0002-7083-6271

Антоніна Дунець-Лесько

ORCID ID 0000-0002-0512-7989

Ольга Павлось

ORCID ID 0000-0002-0679-7909

Вячеслав Лемешко

ORCID ID 0000-0002-1843-3950

Львівський державний університет фізичної культури

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/067-077

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Мета роботи полягала у з'ясуванні мотиваційної спрямованості студентів до фізичного виховання й визначенні рівня фізичної активності. Використано методи теоретичного аналізу літературних джерел та емпіричних даних, соціологічні і методи математичної статистики. Для оцінювання обсягу фізичної активності застосовано Фремінгемську методику. У статті представлено інформацію щодо енергетичних затрат студентів протягом дня. Подано відсоткове співвідношення студентів із різним рівнем фізичної активності. Установлено, що спеціально організованою м'язовою діяльністю в загальному обсязі рухової активності протягом дня займаються лише 1,6 % студентів. Результати анкетування показують, що більша частина студентів (64 %) недостатньо мотивована до фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: *фізична активність, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, мотивація, фізичне виховання, студентська молодь.*

Постановка проблеми. У своїй основі сучасна фізична культура має доцільну рухову діяльність у вигляді різноманітних фізичних вправ, які сприяють біологічному розвитку молодого організму, що дозволяє формувати необхідні вміння та навички, розвивати фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я, психічну стійкість і, у цілому, забезпечувати високу працездатність протягом усього життя [8; 12; 14]. Спосіб життя людини, її звична рухова активність суттєво впливають на стан її здоров'я й розумову працездатність. На сьогодні, у зв'язку з розвитком науково-технічного прогресу, значним зменшенням частки фізичної праці, м'язових зусиль, що застосовуються при виконанні різних видів діяльності, у тому числі й побутових, збільшується загроза такого соціального явища, як гіподинамія.

Аналіз актуальних досліджень. Наукові дослідження [4; 7; 14] підтвердили той факт, що за останні роки рівень індивідуального здоров'я студентської молоді значно знизився. Як зазначають фахівці [2, с. 11], в Україні лише кожна п'ята дитина шкільного віку та кожен десятий студент мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. Лише 2 % студентів мають достатній рівень фізичної працездатності, 20–25 % студентів мають задовільний рівень, 41–44 % – низький, а 33–34 % перебувають у дуже поганій фізичній формі [1, с. 5].

Результати досліджень [3; 11; 15] свідчать про незадовільний рівень рухової активності, а відтак і стан здоров'я більшої частини сучасного студентства, постійне збільшення контингенту з послабленим здоров'ям. За даними Г. Грибана (2017) [2], від 0,9 % до 20,5 % студентів зараховані до підготовчої групи, 8,1–17,4 % до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2 % – з особливими потребами. Аналіз захворювань, даних фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів показує, що від 24 % до 30,8 % із них мали захворювання, у тому числі хронічні, вроджені аномалії, інвалідність, дуже поганий фізичний розвиток (порушення постави, зайва й недостатня вага тіла, непропорційність фізичного розвитку, проблеми з функціональними можливостями організму).

За даними фахівців [1; 6], систематично фізичними вправами і спортом займаються лише 25 % студентів, більше однієї третини не володіють знаннями щодо здорового способу життя, близько 60 % мають відхилення у стані здоров'я, низький рівень знань щодо механізму позитивного впливу фізичних вправ на організм, не обізнані методами дозування фізичного навантаження й керування власним функціональним станом під час занять.

Так, за даними Р. Т. Раєвського (2011) виявлено: високий рівень фізичної підготовленості 7,4 %, вище за середній – 24,7 %, середній – 26,1 %, нижче середнього (ураховуючи недопущених до тестування) – 41,8 % студентів. За даними медичних обстежень, спеціальних опитувань і літературних джерел:

- на 100 студентів, які пройшли медичний огляд, 95–96 і більше захворювань різної етіології;
- із 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я;
- понад 50 % студентів знаходяться на диспансерному обліку;
- кожен 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожен 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої, спеціальної медичних груп або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень;
- рівень понад 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я.

Як бачимо, студенти не турбуються про своє фізичне здоров'я, оскільки не дотримуються гігієнічно обґрунтованої норми рухової активності. Саме тому, у фізичному вихованні існує протиріччя між рівнем фізичної підготовленості студентів та рівнем соціальних вимог.

Пошук нових форм залучення й зацікавлення студентів до занять фізичним вихованням пояснюється дефіцитом рухової активності та високою захворюваністю молоді. Адже саме рухова активність є одним із ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення. Академічні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не повною мірою використовують свій потенціал в оздоровленні студентської молоді, про що свідчить негативна динаміка кількості захворювань із кожним роком навчання.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні рівня рухової активності та мотивації студентів до самостійних занять фізичним вихованням.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан здоров'я студентської молоді.
2. Визначити рівень фізичної активності студентів.
3. Виявити рівень умотивованості та мотиви студентів до занять фізичним вихованням.

Для вирішення поставлених завдань було використано **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; соціологічні (анкетування); Фремінгемську методику й методи статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Для з'ясування рівня фізичної активності та вивчення мотиваційної спрямованості студентів до фізичного вдосконалення нами проведено анкетування, яке охоплювало 398 студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей (Львівського національного університету імені Івана Франка, національного університету «Львівська політехніка», Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького). Анкета складалася з 10 запитань, містила питання про ставлення до фізичного виховання, мотиви студентів до занять фізичним вихованням і ступінь умотивованості до фізичного вдосконалення.

Для оцінювання обсягу фізичної активності застосовували Фремінгемську методичку. За Фремінгемською методикою, оптимальний показник індексу фізичної активності становить 42 бала. Вона дає можливість отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності й відпочинку, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності і величину енергозатрат. Її сутність полягає у хронометражі добової рухової активності й оцінюванні за допомогою енергетичних еквівалентів рівня рухової активності. Величина цих вимірів подається у вигляді цифрового значення індексу фізичної активності у хронометражі, де реєструється вся діяльність, що займає за часом більше 5 хвилин. Описується день цілком від моменту, коли студент прокинувся після нічного сну до того часу, коли він відійшов до сну.

Кожному з них відповідають такі певні види діяльності та рухової активності: до базового рівня належать: сон, відпочинок лежачи; до сидячого – проїзд у транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні й комп'ютерні ігри, прийом їжі; до малого рівня – особиста гігієна, пересування пішки, заняття в навчальному закладі, професійна діяльність, зачислена до другої групи праці; до середнього – домашня робота по господарству, прогулянки, заняття масовим спортом низької й середньої інтенсивності, професійна діяльність, що належить до третьої групи праці; до високого – спеціально організовані заняття фізичним вихованням, спортом, участь у спортивних змаганнях, танці, інтенсивні ігри, біг, туристичні походи, катання на ковзанах, роликах, велосипеді тощо.

Виклад основного матеріалу. При вивченні співвідношення окремих видів рухової активності з різним рівнем інтенсивності у студентів відзначено, що в сумарній добовій руховій активності переважали види діяльності з низьким рівнем рухової активності. Дослідження показали, що 59,9 % від загального обсягу добової рухової активності студенти затрачають на навчальну діяльність та звичну рухову активність, тобто види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини. Інші 38,5 % становлять всі види пасивного відпочинку й нічний сон (рис. 1).

Критично низьким виявлено відсоток часу, який студенти відводили на спеціально організовану м'язову діяльність (всі види фізичних вправ), яка становила в загальному обсязі рухової активності лише 1,6 %. Відповідно, такий спосіб життя позначається на стані здоров'я, адже як відомо, запорукою здорової людини є систематичні заняття фізичною культурою. Фізична активність студентів складається з базового рівня (8,4 год.), сидячого рівня (4,4 год.), малого рівня 6,4 (год), середнього 2,3 (год.) й високого 0,4 (год.). Енергетична вартість рухової активності за добу склала в середньому $2330,94 \pm 306,67$ ккал.

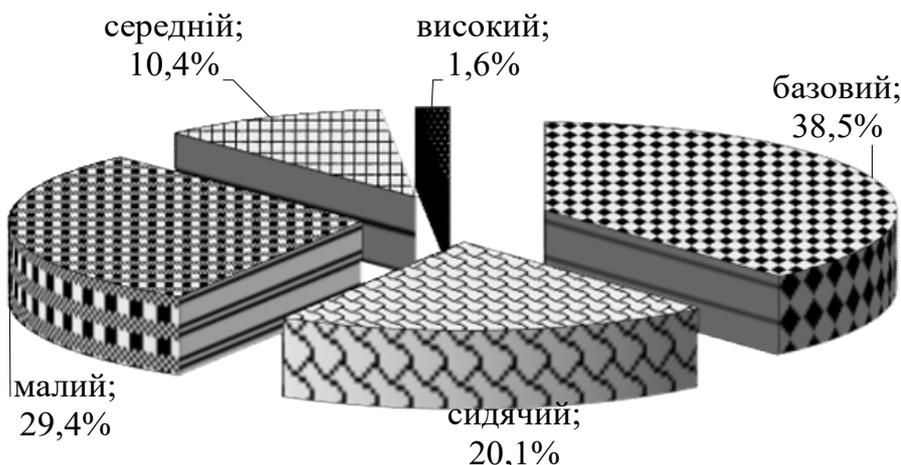


Рис. 1. Відсоткове співвідношення затрат часу студентів на різні види діяльності

Порівняльний аналіз величини індексу рухової активності за добу, а також внесків кожного рівня дозволив визначити кількісне значення рівня добової рухової активності і провести якісну оцінку за інтенсивністю фізичних зусиль. Нами встановлено, що фізична активність малого рівня була найбільшою за обсягом ($9,65 \pm 2,11$ бали), що пояснюється високим навчальним навантаженням студентів у сучасних умовах, оскільки навчальна діяльність належить до малого рівня фізичної активності (табл. 1). Відповідно, найбільші енерговитрати припадають власне на ці види діяльності.

Таблиця 1

Характеристика добової фізичної активності студентів

| Рівень фізичної активності | Індекс фізичної активності, ум. од. | Енергетичні витрати (Ккал) |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| базовий | $8,41 \pm 1,41$ | $630,54 \pm 105,93$ |
| сидячий | $4,85 \pm 1,58$ | $370,51 \pm 120,67$ |
| малий | $9,65 \pm 2,11$ | $790,98 \pm 172,71$ |
| середній | $5,43 \pm 3,00$ | $407,45 \pm 225,35$ |
| високий | $1,75 \pm 2,52$ | $131,47 \pm 189,09$ |
| Добовий обсяг ФА | $30,09 \pm 4,03$ | $2330,94 \pm 306,67$ |

Другий за обсягом рівень фізичної активності був базовий (8,4), що у принципі є закономірним, оскільки до нього відносять нічний сон та пасивний відпочинок, і зрештою даний індекс відповідає градації відповідно до структури фізичної активності. На види діяльності сидячого рівня рухової активності (прийом їжі, читання, прослуховування музики, перегляд відеофільмів) досліджуваний контингент затрачав $370,51 \pm 120,67$ ккал, що відповідає 4,9 балам індексу фізичної активності.

На жаль, зовсім незначні показники середнього й особливо високого рівня фізичної активності. Так, середній рівень фізичної активності

студентів оцінюється у 5,4 бали ІФА, а в окремої частки опитаних респондентів цей рівень не зафіксований зовсім. У середньому на заняття фізичними вправами студенти затрачають близько 20 хв. добового часу, енергетичні витрати при цьому становлять $131,47 \pm 189,09$ ккал, що відповідає 1,8 балам індексу фізичної активності. Таким чином, загальний обсяг добової фізичної активності становив 30,09 балів, який оцінюється як низький рівень рухової активності.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про малорухливий спосіб життя студентів, нераціональний режим дня й необхідність залучення їх до різних форм оздоровчих заходів, що сприяють збільшенню фізичної активності і зокрема діяльності, що відповідає високому рівню активності.

Мотивація є одним із необхідних факторів, який формує потреби та інтерес до занять фізичною культурою [9]. Проте, психологи відзначають, що існують великі індивідуальні відмінності в потребах особи. Крім того, характер спонукання до праці в однієї й тієї самої людини безперервно змінюється з віком, інтелектуальним, моральним та емоційним розвитком. Саме тому важливо правильно оцінювати ступінь мотивації та індивідуально його коректувати [3, 12].

Провівши аналіз анкетування студентів щодо рівня вмотивованості до занять фізичною культурою, нами підтверджено дані [3; 6; 8] про низький рівень умотивованості студентів до рухової активності. Виявлено, що більша частина студентів (64 %) недостатньо мотивована до фізичного самовдосконалення, 8 % респондентів ставляться байдуже до занять фізичним вихованням. З достатнім рівнем мотивованості й усвідомленою потребою в заняттях фізичної культурою виявлено лише 22 % респондентів (рис. 2).

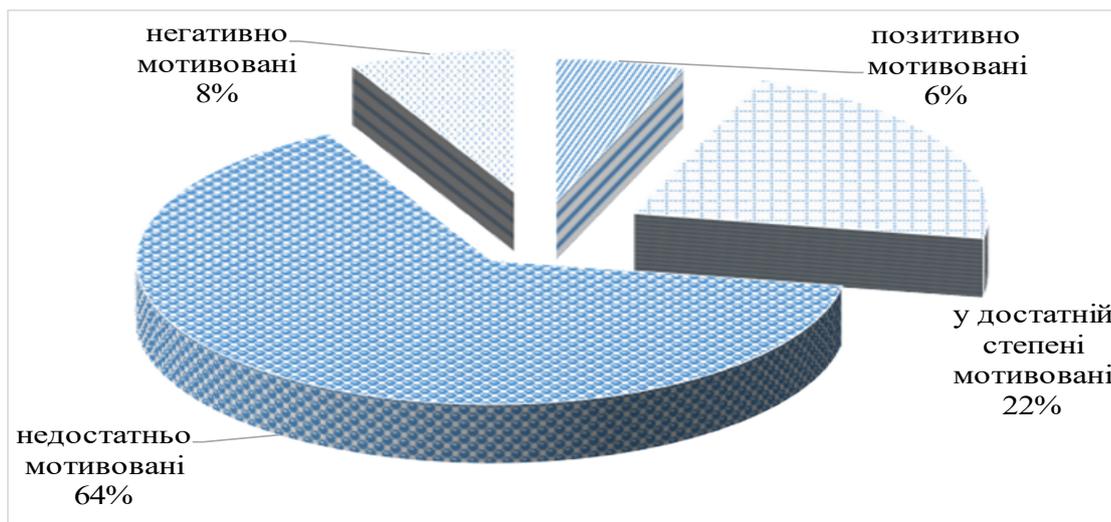


Рис. 2. Мотивованість студентів до занять фізичним вихованням

Знання причин, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, є одним із найважливіших факторів, який лежить в основі

формування механізму мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення. Так, автор [9] пропонує декілька способів мотивувати молоді до занять фізичними вправами: можливість продуктивного проведення часу у спілкуванні з іншими людьми; зацікавленість новою справою (можливим майбутнім хобі); демонстрація позитивних наслідків фізичних навантажень (привабливе та здорове тіло); модернізовані форми проведення секційних занять; наслідування особистого кумира (спортсмена) тощо.

Результати нашого опитування (рис. 3) показують, що 31,7% респондентів, займаючись фізичним вихованням, очікують підвищення фізичної підготовленості і стільки ж відсотків прагнуть удосконалити фігуру (31,9%). Лише 15,3% сподіваються покращити свій рівень здоров'я, що можна пояснити тим, що у студентів не сформовано необхідних знань щодо впливу фізичних вправ на організм людини. Всього 11,0% студентів відвідують заняття з фізичного виховання для отримання заліку, що вкотре підкреслює незацікавленість до занять фізичними вправами.

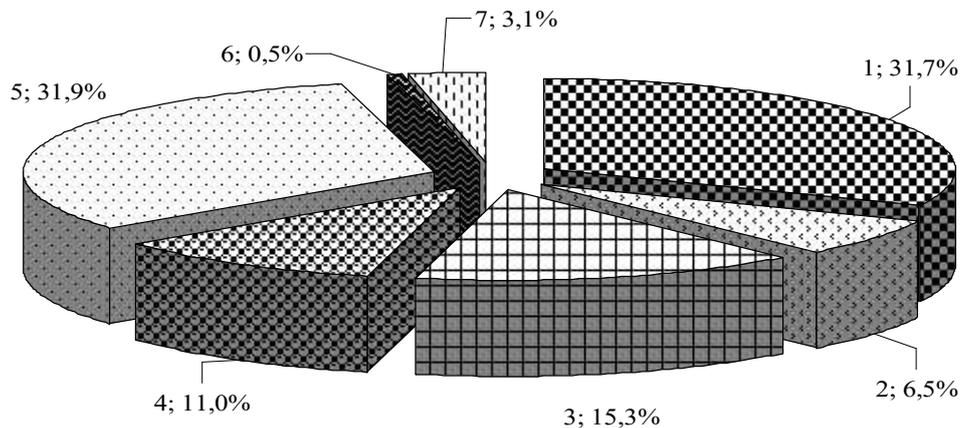


Рис. 3. Мотиви студентів до занять фізичним вихованням

Умовні позначення: 1 – підвищення фізичної підготовленості; 2 – покращення фізичної працездатності; 3 – зміцнення здоров'я; 4 – отримання заліку; 5 – корекція фігури; 6 – поглиблення знань із питань фізичного виховання; 7 – розваги та спілкування.

Відтак, у студентському середовищі відчувається не лише недостатній рівень знань щодо здорового способу життя й потреби в отриманні відповідної інформації, але й постає проблема формування ціннісних орієнтацій, що визначають здоровий спосіб життя молоді. У зв'язку з цим, на нашу думку, реальну допомогу у вирішенні даних проблем може надати створення комп'ютерних інформаційних систем, спрямованих на популяризацію та пропаганду здорового способу життя і його активне поширення в умовах навчання, побуті тощо.

Для того, щоб заняття фізичними вправами надавали найкращий результат, необхідно раціонально планувати не тільки обсяг та інтенсивність навантажень, але й співвідношення форм і методів організації педагогічного

процесу. Проте, як показує практика, обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення рівня фізичного стану молоді. І в теперішній час не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин на освоєння курсу фізичного виховання. Таким чином, у навчальному процесі все більшого значення набуває самостійність студента, його активність та здатність працювати над собою.

Висновки. За результатами наукового пошуку встановлено незадовільний рівень здоров'я, як наслідок низького рівня фізичної активності (добовий обсяг рухової активності становив 30,09 бали). Вкрай низьким є відсоток студентів, які систематично займають фізичної культурою – лише 1,6 % студентської молоді. Установлено, що основна частина студентів (64 %) характеризуються недостатнім рівнем мотивованості до занять фізичним вихованням. Основними причинами малорухливого способу життя студентів є відсутність стійкої мотивації до покращення свого фізичного стану. Пріоритетними мотивами до занять фізичними вправами для більшості студентів є підвищення рівня фізичної підготовленості (31,7 %) та корекція фігури (31,9 %). Тому **перспективи наших досліджень** будуть зосереджені на розробці освітніх інновацій, які сприятимуть активізації діяльності студентів до рухової активності з урахуванням їхніх інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белых, С. И. (2013). Состояние здоровья, физического воспитания и физического развития студентов в исторической ретроспективе и в личносно развивающей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 7–12 (Belykh, S. I. (2013). The state of health, physical education and physical development of students in the historical retrospective and in the personally developing paradigm. *Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 5, 7–12).

2. Грибан, Г. П., Тимошенко, О. В., Гошко, А. М., Скорий, О. С. (2017). Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Пед. науки реалії та перспективи*, 4 (85), 35–39 (Hryban, H. P., Tymoshenko, O. V., Hoshko, A. M., Skoryi, O. S. (2017). Pedagogical designing of physical culture and health process of students in conditions of modernization of the system of physical education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 5. Ped. Science: Realities and Prospects*, 4 (85), 35–39).

3. Дорофєєва, О. Є., Яримбаш, К. С. (2017). Вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 3 (84), 159–162. (Dorofieieva, O. E., Yarymbash, K. S. (2017). Influence of motivation for physical education on the level of physical health and physical preparedness of student youth. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture*, 3 (84), 159–162). Retrieved from: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/17251>

4. Дух, Т. І., Боднар, І. Р., Войтович, І. В. (2012). Рівень соматичного здоров'я і теоретико-методичної підготовленості студентської молоді та шляхи їх покращення у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 14 (2), 182–191 (Dukh, T., Bodnar, I., Voitovich, I. (2012). Level of somatic health and theoretical-methodological preparedness of student youth and ways of their improvement in the process of physical education. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 14 (2), 182–191).

5. Дух, Т., Лесько, О., Рачук, Н. (2015). Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*, 19 (2), 82–85 (Dukh, T., Lesko, O., Radchuk, N. (2015). Physical preparedness as one of the criteria of the effectiveness of physical education of students of higher education institutions. *Young sports science of Ukraine*, 19 (2), 82–85).

6. Захарченко, М. (2017). Формування мотивації до занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 3 (22), 82–87 (Zakharchenko, M. (2017). Formation of motivation for physical education of boys and girls. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 3 (22), 82–87).

7. Коц, В. П., Коц, С. М. (2017). Характеристика варіабельності серцевого ритму у молодих людей з різним рівнем рухової активності. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Біологія та валеологія*, 19, 141–148 (Kots, V. P., Kots, S. M. (2017). Characteristics of the variability of the cardiac rhythm in young people with different levels of motor activity. *Collection of research works of the Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda. Biology and Valeology*, 19, 141–148).

8. Круцевич, Т. Ю., Биличенко, Е. А. (2012). Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 114–119 (Krutsevich, T. Yu., Bilichenko, E. A. (2012). The attitude of boys and girls to physical education classes in higher school. *Sport Bulletin of the Dnieper region*, 1, 114–119).

9. Маслак, О. В., Савчук, О. В. (2017). До питання мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми*, (сс. 124–127) (Maslak, O. V., Savchuk, O. V. (2017). To the issue of motivation of students of higher educational institutions for physical self-improvement. *Innovative technologies in the system of professional development of specialists in physical education and sports: abstracts of reports of the IV International scientific and methodical conference, Sumy*, (pp. 124–127).

10. Пангелова, Н. Є., Пангелов, Б. П. (2017). Рухова активність як системоутворюючий чинник формування здоров'я студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти*, 251–256 (Panhelova, N. Ye., Panhelov, B. P. (2017). Motor activity as a system-forming factor for forming the health of student youth. *Physical education, sports and tourist-lore studies in education institutions*, 251–256).

11. Присяжнюк, С. І., Оленев, Д. Г. (2017). Стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Научно-методическое обеспечение университетского образования: история и перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск*, 94–100 (Prysiashniuk, S. I., Oleniev, D. H. (2017). The state of physical education in higher education institutions. *Scientific-methodological provision of university education: history and prospects of development: materials of the International Scientific-practical Internet Conf., Minsk, Belarus*, 94–100).

12. Терещенко, О. В. (2017). Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому

навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 3 (84), 459–463* (Tereshchenko, O. V. (2017). Motivation and interest of students of pedagogical specialties to physical education at different stages of studying at a higher education institution. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture Physical Culture and Sport, 3 (84), 459–463*).

13. Топчієва, Г. О. (2018). Застосування здоров'язберезувальних технологій, класифікація здорового способу життя студентів. *Сучасні тенденції розвитку української науки, 11, 103–107* (Topchiieva, H. O. (2018). Application of Health-saving Technologies, Classification of Healthy Lifestyle of Students. *Modern Trends in the Development of Ukrainian Science, 11, 103–107*).

14. Церковна, О., Барібіна, Л., Філенко, Л., Пасько, В., Полторацька, Г., Басенко, О. (2017). Аналіз структури захворюваності студентів різнопрофільних вишів для пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання. *Спортивна наука України, 2 (78), 47–56* (Tserkovna, O., Barybina, L., Filenko, T., Pasko, V., Poltoratska, H., Basenko, O. (2017). *Analysis of the morbidity structure of students of diverse higher schools in order to find the ways to optimize physical education, 2 (78), 47–56*. Retrieved from: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/602/583>.

15. Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med. Sci. Sports Exerc., 40 (1), 181–188*.

РЕЗЮМЕ

Дух Татьяна, Боднар Иванна, Дунец-Лесько Антонина, Павлось Ольга, Лемешко Вячеслав. Физическая активность и мотивационная направленность студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием.

Цель работы заключалась в выяснении мотивационной направленности студентов к физическому воспитанию и определении уровня физической активности. Использованы методы теоретического анализа литературных источников и эмпирических данных, социологические и методы математической статистики. Для оценки объема физической активности применена Фремингемская методика. В статье представлена информация о энергетических затратах студентов в течение дня. Подано процентное соотношение студентов с различным уровнем физической активности. Установлено, что специально организованной мышечной деятельностью в общем объеме двигательной активности в течение дня занимаются только 1,6% студентов. Результаты анкетирования показывают, что большая часть студентов (64%) недостаточно мотивирована к физическому самосовершенствованию.

Ключевые слова: физическая активность, физическое здоровье, физическая подготовленность, мотивация, физическое воспитание, студенческая молодежь.

SUMMARY

Dukh Tetiana, Bodnar Ivanna, Dunets-Lesko Antonina, Pavlos Olha, Lemeshko Viacheslav. Physical activity and motivational orientation of student youth for physical education classes.

The purpose of the work was to find out the motivational orientation of students to physical education and to determine the level of physical activity. Methods of theoretical analysis of literary sources and empirical data, sociological and methods of mathematical statistics are used. In order to find out the level of physical activity and to study the

motivation of students to improve physical fitness, we conducted a questionnaire, which covered 398 students of higher education institutions of different specialties (Ivan Franko National University of Lviv, National University of Lviv Polytechnic, Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnology named after S. Z. Gzhytsky). Framingham method was used to estimate the volume of physical activity. According to the Framingham method, the optimal index of physical activity is 42 points. It provides an opportunity to get complete information on the continuous duration of a particular activity and rest, on the alternation of physical activity of different intensity, on the total duration of various activities and the magnitude of energy costs. Its essence consists in the timing of daily motor activity and evaluation using energy equivalents of the level of motor activity. The article presents information on energy costs of students during the day. The percentage of students with different levels of physical activity is given. According to the results of research, unsatisfactory level of health was established, as a result of low level of physical activity (30,09 points was the daily volume of motor activity).

It was found out that only 1.6 % of students are engaged in specially organized muscular activity in the total volume of motor activity during the day. The results of the questionnaire show that the majority of students (64 %) are not motivated enough to physical self-improvement. Only 22 % of respondents have a sufficient level of motivation and a conscious need for physical education classes. The priority motives for physical activity for most students are increased physical fitness (31.7 %) and figure correction (31.9 %). Students are not worried about their physical health because they do not adhere to a hygienically justified norm of motor activity. That is why in physical education there is a contradiction between the level of physical preparedness of students and the level of social requirements.

Key words: *physical activity, physical health, physical preparedness, motivation, physical education, student youth.*

УДК 796.011.3:378

Валерій Жамардій

Вищий державний навчальний заклад України
«Українська медична стоматологічна академія»

ORCID ID 0000-0002-3579-6112

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/077-088

КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті описано розроблення концептуальної моделі застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. На теоретико-методологічних засадах проблема застосування фітнес-технологій розглядається як проблема цілісного, системного підходу до цього процесу. З'ясовано, що одним із головних принципів застосування фітнес-технологій є принцип системності. Створюючи концептуальну модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів із позицій системного підходу, необхідно розкласти процес застосування фітнес-технологій на окремі компоненти, впливати на них, відповідно функцій означеної системи. Визначено, що продуктивність процесу моделювання залежить від цілісності педагогічних впливів на всі його компоненти. Функціонування