

**Ковальчук С.К.,**

викладач Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка;

**Гулігас А.Г.,**

старший викладач кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спортивної майстерності  
Київського університету імені Бориса Грінченка;

**Кудря В.Ю.,**

доцент Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка

## **ОБ'ЄКТИВНІ ТА СУБ'ЄКТИВНІ ФАКТОРИ ФОРМУЮЧОГО ВПЛИВУ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ВНЗ**

*Стаття містить аналіз об'єктивних та суб'єктивних факторів формуючого впливу на заняття фізичним вихованням у студентів вищих навчальних закладів III—IV р.а. України. Розглянуто 38 факторів впливу на заняття фізичним вихованням, виявлені фактори, які позитивно або негативно впливають на бажання займатися фізичним вихованням. Розглянуто основні методи заохочення студентів до занять.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, активність, студент, фактор, вища освіта, здоров'я, викладач, особистість, сім'я, колектив, ціль.

**Актуальність.** Вдало розроблена навчальна програма, безумовно, є шляхом вирішення задач формування високої особистої фізичної культури студента [2]. Це є одним із головних об'єктивних факторів впливу на особистість студента, що повинні враховувати регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві традиції, географічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти. Але сьогодні з своїм змістом та своїми об'єктивними та суб'єктивними факторами вказує на наявність неадекватної поведінки та відношення студентів до вирішення задач формування високої особистої фізичної культури. Тому тема даної статті, що пов'язана з організацією та формуванням здорового способу життя студентів методами фізичного виховання та спорту, враховує велику кількість об'єктивних та суб'єктивних факторів (зокрема, наявність зазначеної неадекватності поведін-

ки студентів), які впливають на свідомість студентів при виборі способу життя (здорового, спортивного або, навпаки, нездорового із шкідливими звичками), є дуже актуальною.

**Мета роботи.** Дослідження об'єктивних та суб'єктивних факторів формуючого впливу на заняття фізичним вихованням серед студентів ВНЗ.

**Матеріали дослідження.** Однією з головних потреб людини є потреба бути здоровою, як каже народна мудрість: «Здоров'я народу — багатство країни». Система вищої освіти, що реалізується в Україні, за своєю структурою є найбільш близькою до англо-американської вищої школи [2].

Рівні кваліфікації молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста та магістра передбачають навчання на масових ступенях вищої освіти, а більш високий рівень відповідає навчанню в аспірантурі. Кваліфікація «бакалавр» передбачає оволодіння професійними навичками самостійної діяльності на базі широкої та систематизованої фундаментальної підготовки. Зокрема, бакалавр повинен розуміти роль фізичної культури та здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навичок, які забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здатностей та якостей.

Наступний більш високий ступінь професійного навчання — набуття кваліфікації «магістр» — передбачає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. У галузі знань з фізичної культури магістр повинен мати глибокі професійні знання з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки. Подальше підвищення кваліфікації у галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі ступеня «магістр» і передбачає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у сфері фізичної культури.

Рекомендації базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форми власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на усередненого студента і дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. На усіх чотирьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості.

У відповідності до «Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти» вищі навчальні заклади працюють на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання [2]. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти,

враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня («молодший спеціаліст», «бакалавр», «спеціаліст» та «магістр»).

Для формування свідомого ставлення студента до занять фізичним вихованням необхідно стимулювати його потребу у самооцінці, самоаналізі та самоконтролі рухової діяльності. Для цього необхідно планувати у навчально-виховному процесі цілеспрямовані завдання із розвитку здатності до оперативного аналізу стану (з використанням методик експрес-контролю), вміння знаходити помилки у техніці рухів, причини їх виникнення та шляхи ліквідації. У процесі вдосконалення цих здатностей ті, хто займається фізкультурою або спортом, повинні зіставляти суб'єктивні відчуття за силою, швидкістю, часом та іншими параметрами руху і стану організму з оцінкою, отриманою від викладача. В цих заняттях доцільним є використання прийомів ідеомоторного тренування (свідоме активне уявлення техніки рухів), а також тренажерів зі зворотним зв'язком, що забезпечують отримання оперативної інформації про якісні та кількісні параметри виконуваних фізичних вправ [1].

Активізація діяльності студента пропонує цілеспрямоване формування його індивідуальної позиції у процесі освоєння цінностей фізичної культури. Найважливішими ознаками активності є ініціатива, самостійність та творчість. Суттєву роль у розвитку тих, хто займається фізкультурою або спортом, відіграє спонукання у них інтересу до занять, систематична оцінка та заохочення досягнутих результатів, організація індивідуальних самостійних занять. У цьому процесі важливо визначати оптимальну міру балансу взаємодії викладача та учня, оскільки два крайні прояви управлінської ролі викладача — надмірне дозування та недостатня вимогливість — пов'язані з проявом активності студента. Неабияку роль тут відіграє авторитет викладача, рівень його професійної компетенції. Досвід показує, що високий авторитет викладача забезпечує віру учнів у його професійні знання та сприяє підвищенню темпів освоєння завдань. І, нарешті, велику стимулюючу дію на активність учнів справляє виконання завдань творчого характеру, пов'язаних з елементами пошуку нових форм техніки рухів і тактики, нових засобів і методичних прийомів, таких як, наприклад, музичний супровід.

Сучасні дослідження показують, що у процесі формування потреб студента у високій руховій активності суттєву роль відіграють три основні фактори [1]. У першому факторі, найбільш сильному за своїм впливом, відображено вплив спортивних традицій у сім'ї (активні заняття фізичними вправами членами сім'ї, особистий приклад батьків, а

також вплив особистості викладача, його авторитету та рівня професійної компетенції).

Другий фактор відображає взаємозв'язок між мотиваційною сферою та очікуваними результатами від занять фізичними вправами (зникнення жирової маси, підвищення м'язового компонента будови тіла, гармонійна статура, що відповідає сучасним естетичним вимогам). Отже, дія другого фактора на мотиваційну сферу, окрім біологічних потреб у руховій активності студента, зумовлена динамікою результатів, які визначають довготривалі цілі занять.

Третій фактор відображає загальні закономірності розвитку та самоорганізації живих систем, що визначає синергізм (спільна дія для досягнення загальної мети) культурних, соціальних факторів та біологічних потреб студента у процесі формування свідомості та активності.

Перед колективом і конкретною особистістю можуть ставитися перспективні та поточні цілі. Перспективними цілями для колективу студентів можуть бути виконання норм спортивного розряду та включення до складу збірних команд. Поточними цілями можуть бути оволодіння технікою вправи, досягнення певного рівня розвитку фізичних спроможностей. Разом із тим, важливо розкрити суть пропонованих завдань, довести до свідомості тих, хто займається фізкультурою або спортом, відповіді на запитання «чому?», «яким чином?», «в якому обсязі?». Осмислене виконання фізичних вправ, безумовно, сприяє мобілізації студентів, тим самим підвищуючи ефективність освітнього аспекту занять та сприяючи зростанню їхньої духовності. Стан чекання на нову інформацію, інтерес до неї безумовно сприяє підвищенню продуктивності занять. У той самий час інформаційна перенасиченість студента може стати серйозною перешкодою у навчально-виховному процесі.

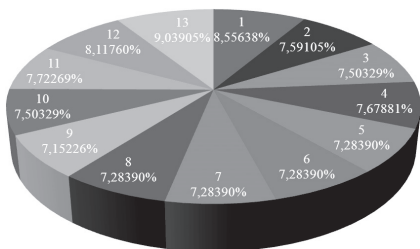
**Результати досліджень.** Враховуючи викладене вище, нами розроблено анкету для студентів, яка визначає основні об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають як позитивно так і негативно на бажання або, навпаки, небажання займатися фізичним вихованням. В анкеті наведено 18 запитань щодо об'єктивних та 20 запитань щодо суб'єктивних факторів впливу на заняття фізичним вихованням.

В дослідженні брало участь 276 студентів 1993 р.н. різних ВНЗ III–IV рівня акредитації (чоловіків). Учасники дослідження були поділені на дві групи:

I група — студенти без спортивного стажу та розряду,

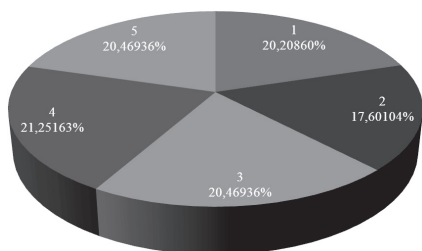
II група — студенти зі спортивним стажем та розрядом.

В наведених діаграмах (рис. 1–8) за 100% взято суму усіх факторів окремо для кожної з 4-х груп факторів (більш детальний опис факторів, відмічених \*, подано у прикладі Анкети).

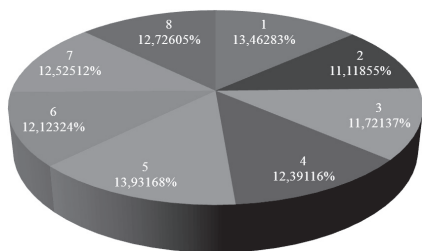


мування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням та спортом авторитетом батьків. **8.** Фактор мікросередовища. **9.** Фактор телевізійних спортивних програм\*. **10.** Фактор художніх телевізійних або кінофільмів, що пропагують здоровий спосіб життя та заняття спортом\*. **11.** Фактор оптимальної норми фізичного навантаження на заняттях із фізичного виховання\*. **12.** Фактор формування потреби у здоровому способі життя\*. **13.** Фактор особистості викладача, його людяності\*.

*Рис. 1.* Об'єктивні фактори, фактори позитивного впливу.  
Чоловіки, 1993 р.н., без спортивного стажу та розряду



*Рис. 2.* Об'єктивні фактори, фактори негативного впливу.  
Чоловіки, 1993 р.н., без спортивного стажу та розряду



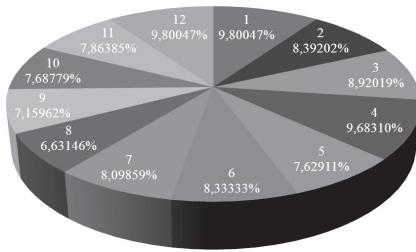
результату в обраному виді спорту. **7.** Фактор наявності бажання до фізичного розвитку, що підвищує життєві можливості\*. **8.** Фактор отримання задоволення та покращення фізичного самопочуття, отриманого після занять фізичними вправами.

*Рис. 3.* Суб'єктивні фактори, фактори позитивного впливу.  
Чоловіки, 1993 р.н., без спортивного стажу та розряду

**1.** Соціально-економічний та культурний фактор\*. **2.** Фактор спортивних традицій. **3.** Фактор системи освіти\*. **4.** Фактор наявності сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. **5.** Фактор наявності сучасних програм фізичного виховання для самостійних занять. **6.** Фактор формування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням та спортом авторитетом викладачів. **7.** Фактор формування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням та спортом авторитетом батьків.

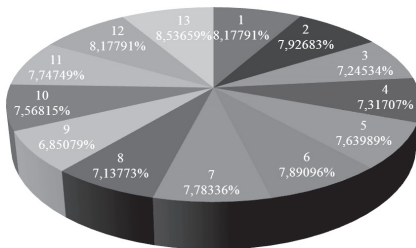
**1.** Фактор несприятливого суспільного середовища для занять фізичним вихованням та спортом. **2.** Фактор «заборони батьків» для занять тим чи іншим видом спорту. **3.** Фактор залишитися без заліку, що примушує студента займатися фізичним вихованням. **4.** Фактор комерціалізації переважної більшості сучасних видів спорту та недоступність значної кількості населення до цих занять. **5.** Фактор недостатньої кількості безкоштовних спортивних споруд.

**1.** Фактор наявності потреби займатися фізичним вихованням та спортом. **2.** Фактор наявності бажання приймати участь у спортивних змаганнях. **3.** Фактор наявності бажання займатися руховою активністю у сфері активного дозвілля. **4.** Фактор наявності бажання відкоригувати відхилення у стані здоров'я. **5.** Фактор наявності бажання покращити свій зовнішній вигляд, осанку та тілобудову. **6.** Фактор наявності бажання досягти



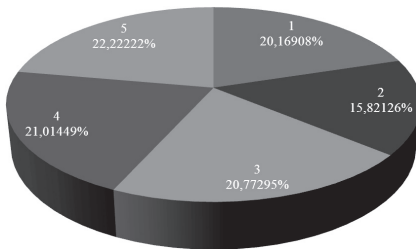
зневажливого ставлення до тих, хто займається спортом та досягає певних результатів. **9.** Фактор хибного уявлення про вплив силових видів спорту на організм. **10.** Фактор хибного уявлення про стан свого здоров'я. **11.** Фактор хибного уявлення про стомненість організму. **12.** Фактор наявності «лїн» до занять фізичним вихованням.

*Рис. 4.* Суб'єктивні фактори, фактори негативного впливу. Чоловіки, 1993 р.н., без спортивного стажу та розряду



мотиваційних установок до занять фізичним вихованням та спортом авторитетом батьків. **8.** Фактор мікросередовища. **9.** Фактор телевізійних спортивних програм\*. **10.** Фактор художніх телевізійних або кінофільмів, що пропагують здоровий спосіб життя та заняття спортом\*. **11.** Фактор оптимальної норми фізичного навантаження на заняттях із фізичного виховання\*. **12.** Фактор формування потреби у здоровому способі життя\*. **13.** Фактор особистості викладача, його лояльності\*.

*Рис. 5.* Об'єктивні фактори, фактори позитивного впливу. Чоловіки, 1993 р.н., зі спортивним стажем та розрядом

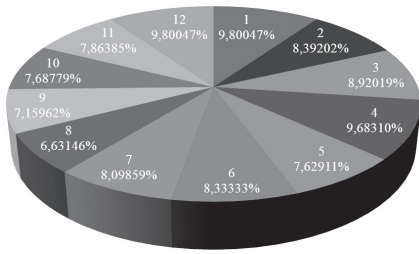


*Рис. 6.* Об'єктивні фактори, фактори негативного впливу. Чоловіки, 1993 р.н., зі спортивним стажем та розрядом

**1.** Фактор комп'ютерної ігromанії\*. **2.** Фактор телеманії\*. **3.** Фактор відсутності бажання займатися фізичним вихованням\*. **4.** Фактор недостатньої сили волі протистояти спокусам\*. **5.** Фактор хибного уявлення про переваги та недоліки шкідливих звичок. **6.** Фактор віддання переваги медикаментозному лікуванню перед заняттями фізичним вихованням. **7.** Фактор зневажливого ставлення до фізичного виховання\*. **8.** Фактор

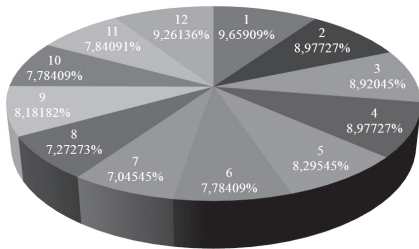
**1.** Соціально-економічний та культурний фактор\*. **2.** Фактор спортивних традицій. **3.** Фактор системи освіти\*. **4.** Фактор наявності сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. **5.** Фактор наявності сучасних програм фізичного виховання для самостійних занять. **6.** Фактор формування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням та спортом авторитетом викладачів. **7.** Фактор формування

несприятливого суспільного середовища для занять фізичним вихованням та спортом. **2.** Фактор «заборони батькі» для занять тим чи іншим видом спорту. **3.** Фактор залишитися без заліку, що примушує студента займатися фізичним вихованням. **4.** Фактор комерціалізації переважної більшості сучасних видів спорту та недоступність значної кількості населення до цих занять. **5.** Фактор недостатньої кількості безкоштовних спортивних споруд.



сягтя результату в обраному виді спорту. **7.** Фактор наявності бажання до фізичного розвитку, що підвищує життєві можливості\*. **8.** Фактор отримання задоволення та покращення фізичного самопочуття, отриманого після занять фізичними вправами.

*Рис. 7.* Суб'єктивні фактори, фактори позитивного впливу. Чоловіки, 1993 р.н., зі спортивним стажем та розрядом



зневажливого ставлення до тих, хто займається спортом та досягає певних результатів. **9.** Фактор хибного уявлення про вплив силових видів спорту на організм. **10.** Фактор хибного уявлення про стан свого здоров'я. **11.** Фактор хибного уявлення про стоменість організму. **12.** Фактор наявності «лінії» до занять фізичним вихованням.

*Рис. 8.* Суб'єктивні фактори, фактори негативного впливу. Чоловіки, 1993 р.н., зі спортивним стажем та розрядом

**1.** Для усіх 4-х категорій респондентів домінуючим **об'єктивним** фактором **позитивного** впливу є **фактор № 13 (Рис. 1)** «Особистості викладача, його людяності», процентний внесок якого знаходиться в межах 8,5–9,7%. Інші фактори (з певним розкидом) мають рівномірний внесок.

**2.** Для чоловіків обох категорій домінуючим **об'єктивним** фактором **негативного** впливу є **фактор № 4 (Рис. 2)** «Комерціалізації переважної більшості сучасних видів спорту та недоступність значної кількості населення до цих занять», процентний внесок якого знаходиться біля 21%.

**3.** Для усіх 4-х категорій респондентів суттєво виділяється найменший **об'єктивний** фактор **негативного** впливу — **фактор № 2 (Рис. 2)** «Заборони батьків для занять тим чи іншим видом спорту», процентний внесок якого знаходиться в межах 15,3÷17,6%. Інші фактори (з певним розкидом) мають рівномірний внесок.

4. Для усіх 4-х категорій респондентів домінуючим **суб'єктивним** фактором **позитивного** впливу є **фактор № 5 (Рис. 3)** «Наявності бажання покращити свій зовнішній вигляд, осанку та тілобудову», процентний внесок якого знаходиться в межах 13,7÷14,7 %.

5. Для усіх 4-х категорій респондентів суттєво виділяється найменший **суб'єктивний** фактор **позитивного** впливу — **фактор № 2 (Рис. 3)** «Наявності бажання приймати участь у спортивних змаганнях», процентний внесок якого знаходиться в межах 10,3÷11,4 %. Інші фактори (з певним розкидом) мають рівномірний внесок.

6. Для усіх 4-х категорій респондентів одним з двох домінуючих **суб'єктивних** факторів **негативного** впливу є **фактор № 12 (Рис. 4)** «Наявності ліні до занять фізичним вихованням», процентний внесок якого знаходиться в межах 9,3÷11,4 %.

7. Для чоловіків обох категорій другим домінуючим **суб'єктивним** фактором **негативного** впливу є **фактор № 1 (Рис. 4)** «Комп'ютерної ігromанії ( мається на увазі «хвороблива» залежність від потреби проводити тривалий час за комп'ютерною грою )», процентний внесок якого знаходиться в межах 9,7÷9,8 %.

8. Для категорії респондентів «чоловіки без спортивного стажу» суттєво виділяється найменший **суб'єктивний** фактор **негативного** впливу — **фактор № 8 (Рис. 4)** «Зневажливого ставлення до тих, хто займається спортом та досягає певних результатів», процентний внесок якого становить трохи більше 6 %.

9. Для чоловіків зі спортивним стажем суттєво виділяється найменший **суб'єктивний** фактор **негативного** впливу — **фактор № 7 (Рис. 8)** «Зневажливого ставлення до фізичного виховання та спорту», процентний внесок якого знаходиться біля 7 %. Інші фактори (з певним розкидом) мають рівномірний внесок.

**Висновки.** Головним позитивним фактором, що формує бажання займатися фізичним вихованням у студентів ВНЗ, є особистість викладача та рівень його професійної компетенції. Головним негативним фактором відсутності бажання займатися фізичним вихованням та спортом є «лінь». Виявлена структура мотивів та інтересів студентів у галузі фізичного виховання та спорту вказує на те, що система формування культури здорового способу життя потребує вдосконалення теоретико-методологічних засад, посилення оздоровчого, культурологічного підходів у навчально-виховному процесі.

#### *ДЖЕРЕЛА*

1. Д. Вілмор, Д. Костілл. Фізіологія спорту. — К.: Олімпійська література, 2003. — 164с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. в 2 т. / під ред. Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — 760 с.



*В статье рассматриваются объективные и субъективные факторы влияния на занятия физическим воспитанием у студентов высших учебных заведений III–IV у.а. Украины. В статье рассмотрено 38 факторов влияния на занятия физическим воспитанием, выявлены факторы, которые позитивно или негативно влияют на желание заниматься физическим воспитанием. Рассмотрены основные методы стимулирования студентов к занятиям.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, активность, студент, фактор, высшее образование, здоровье, преподаватель, личность, семья, коллектив, цель.

*This article contains an analysis of objective and subjective factors of shaping influence on physical education classes in higher educational institutions of Ukraine. In the article 38 factors of influencing the physical education classes, identified factors that positively or negatively affect the desire to engage in physical education. The main methods to encourage students to attend classes.*

**Key words:** physical education, activity, student, factor, higher education, health, teacher, person, family, group, target.

УДК: 796.015

**Козак А.М.**, магістр спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, тренер з тенісу комплексної ДЮСШ «Центр»;

**Ібраїмова М.В.**, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат педагогічних наук

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ МІНІ-ТЕНІС**

*У статті розглянуто проблему оптимізації підготовки тенісистів на початковому етапі, обґрунтовано доцільність використання програми міні-теніс у навчально-тренувальному процесі з тенісу.*

**Ключові слова:** спорт, теніс, міні-теніс, етап початкової підготовки, процес підготовки, тренувальний процес, програма «Play and Stay».

**Актуальність.** На сьогодні у багатьох видах спорту процес початкової підготовки постійно вдосконалюється. Одним із таких видів спорту, популярність якого у світі постійно зростає, є теніс. Завдяки грі в теніс досягається розвиток фізичних якостей дітей, особливо координаційних