

МІСЦЕ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Андрій СОЛОМОНКО¹,

керівник фізичного виховання,
<https://orcid.org/0000-0003-1631-9254>,
oknomolosa@gmail.com

Олена БОДНАРЧУК²,

керівник фізичного виховання,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
<https://orcid.org/0000-0001-8157-8573>,
olbodn@gmail.com

Людмила ЗАНЕВСЬКА²,

керівник фізичного виховання, доцент кафедри інформатики, кінезіології та кіберспорту,
<https://orcid.org/0000-0001-9279-2372>,
zanevska@ukr.net

Мар'яна РІПАК²,

керівник фізичного виховання,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
<https://orcid.org/0000-0002-2799-8726>,
m.ripak.27@gmail.com

Ольга МАТВІЯС²,

старший викладач кафедри української та іноземних мов,
<https://orcid.org/0000-0002-5541-1857>,
matviyasolga@ukr.net

¹Львівський кооперативний фаховий коледж економіки і права

²Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Метою дослідження є визначення сучасного стану мотивації майбутніх юристів до занять з фізичного виховання та спорту. В онлайн-опитуванні взяв участь 51 здобувач вищої освіти (віком $15,6 \pm 1,2$ років) – 26 хлопців та 25 дівчат першого курсу денної форми навчання Львівського фахового коледжу економіки та права. Опитування було анонімним й складалося з 21 запитання, відповіді на деякі з них було побудовано за п'ятибальною шкалою, а більшість запитань передбачало декілька варіантів відповідей. З'ясовано, що регулярні заняття фізичним вихованням та спортом студенти – майбутні юристи – не вважають важливими для успішної роботи за фахом (64,8%), однак вважають (51,2%) недостатнім обсяг фізичного навантаження, який вони отримують на навчальних заняттях з фізичного виховання, займаючись один раз на тиждень. Вони вважають необхідним займатися різними формами занять фізичними вправами хоча би три рази на тиждень. Установлено, що брак вільного часу є основною причиною, яка перешкоджає студентам займатися в спортивних секціях (52,9%). Втім, 66,7% здобувачів вищої освіти свій вільний час проводять пасивно, хоча на виконання домашніх завдань витрачають не більше 10 годин на тиждень (74,5%). Виявлено пріоритетні види спорту. Потреби здобувачів освіти в поліпшенні здоров'я (72,5% та 70,6%), підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності (62,7% та 60,8%), психоемоційному та розумовому розвантаженні (60,8% і 33,3%), спілкуванні з товаришами (52,9%) слугують стимулами до збільшення їх рухової активності. Одним з ефективних шляхів удосконалення навчально-виховного процесу підготовки майбутніх юристів (76,5%) може слугувати організація і регулярне проведення змагань, розваг, забав із використанням рухливих та спортивних ігор.

Ключові слова: професійна діяльність, юристи, мотивація, здоровий спосіб життя, фізична культура, коледжі.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE LIFE OF FIRST-YEAR STUDENTS

Andriy SOLOMONKO¹,

Teacher of Physical Education,
<https://orcid.org/0000-0003-1631-9254>,

oknomolosa@gmail.com

Olena BODNARCHUK²,

PhD in Physical Education, Associate Professor of the Department of Theory
and Methods of Physical Culture,

<https://orcid.org/0000-0001-8157-8573>,
olbodn@gmail.com

Lyudmyla ZANEVSKA²,

PhD in Physical Education, Associate Professor of the Department of Informatics,
Kinesiology and Cybersport,

<https://orcid.org/0000-0001-9279-2372>,
zanevska@ukr.net

Mariana RİPAK²,

PhD in Physical Education, Associate Professor of the Department of Theory
and Methods of Physical Culture,

<https://orcid.org/0000-0002-2799-8726>,
m.ripak.27@gmail.com

Olha MATVIYAS²,

Senior Lecturer, Department of Ukrainian and Foreign Languages,
<https://orcid.org/0000-0002-5541-1857>,

matviyasolga@ukr.net

¹*Lviv Cooperative Professional College of Economics and Law*

²*Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture*

Abstract. The aim of the study is to determine the current state of motivation of future lawyers to physical education and sports. 51 students (aged 15.6±1.2 years) participated in the online survey among them 26 boys and 25 girls of the first year of full-time study at the Lviv Professional College of Economics and Law. The survey was anonymous and consisted of 21 questions, some of which were answered on a five-point scale, and most of the questions had multiple-choice answers. It was found that students – future lawyers – do not consider regular physical education and sports classes to be important for successful work in their specialty (64.8%). However, (51.2%) consider the amount of physical activity that they receive in physical education classes once a week to be insufficient. They consider it necessary to engage in various forms of physical exercise at least three times a week. It was found that lack of free time is the main reason that prevents students from engaging in sports clubs (52.9%). However, 66.7% of students spend their free time passively, although they spend no more than 10 hours a week on homework (74.5%). Priority sports were identified. Students' needs for improving their health (72.5% and 70.6%), increasing their level of physical fitness and working capacity (62.7% and 60.8%), psycho-emotional and mental relief (60.8% and 33.3%), and communication with friends (52.9%) serve as incentives to increase their physical activity. One of the effective ways to improve the educational process of training future lawyers (76.5%) can be the organization and regular holding of competitions, entertainment, and fun using outdoor and sports games.

Key words: professional activity, lawyers, motivation, health, attitude, college.

Постановка проблеми. Заохочення сучасної молоді до ведення здорового способу життя є актуальним питанням сьогодення, тому що значне навчальне навантаження, незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя та інші

чинники призводять до різних захворювань, які в майбутньому впливатимуть на якість життя та професійну діяльність.

Результати досліджень свідчать про суттєве зменшення обсягу рухової активності [21; 23],

погіршення рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я за час навчання в закладах загальної освіти [13; 14; 20]. Відповідно, на перший курс до закладів вищої освіти вступає значний відсоток молоді, що підготовлені, здорові й мотивовані недостатньо [9]. За даними В. Гаркуши, тільки 54,0% здобувачів вищої освіти належать до основної медичної групи, а 60,0% зазначили, що їх рухова активність є недостатньою [2].

У зв'язку з цим важливого значення набуває формування мотиваційної зацікавленості щодо занять фізичним вихованням та спортом у студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загальновідомо, що регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на фізичний та психологічний стан людини, збереження та зміцнення здоров'я, покращення навчальної діяльності [12; 22]. Однак для більш ніж третини населення старше 15 років характерним є низький рівень фізичної активності, а переважна більшість узагалі не відвідують спортивні секції [14; 15]. Спостерігається помітне зростання такої бездіяльності та зниження інтересу здобувачів освіти до занять із фізичного виховання та спорту з кожним наступним роком навчання, причому студенти-жінки фізично менше активні, ніж студенти-чоловіки [5; 15; 16]. За дослідженням Jr. Paffenbarger, рівень смертності серед фізично активних випускників коледжів був значно нижчим [19].

Наукові дослідження вказують на зниження мотивації в молодого покоління до традиційних занять з фізичного виховання та спорту [1; 2]. Rebecca et al., Гаркуша та Арищенко проводили анкетні опитування здобувачів освіти з метою виявлення їх ставлення до фізичного виховання та спорту. Мотиваційну основу навчання студентів досліджували Cid et al., Hernández et al. [17; 18]. Для підкріплення мотивації науковці пропонують включити до навчальних програм з фізичного виховання, крім запропонованих, інші види спорту [1; 22]. Студенти-чоловіки, як правило, вибирають контактні види спорту, тоді як студенти-жінки віддають перевагу заняттям фізичною активністю під музику (танці, фітнес, черлідінг тощо) [16].

Сучасне суспільство висуває вимоги до загальної культури й освіченості майбутнього спеціаліста, що є важливими показниками готовності до професійної та соціальної діяльності. Тим більше, діяльність юриста супроводжується постійними стресами, депресією, що часто

призводить до зловживання алкоголю, тютюну, порушення сну [12]. Аналіз спеціальної літератури показав, що проблема формування здорового способу життя майбутніх юристів, починаючи з перших курсів, є досить актуальною. Час навчання в коледжі створює сприятливі умови для формування більш активного способу життя, а фізичні навантаження можуть значно зменшити загрозу багатьох проблем зі здоров'ям, які супроводжують юристів (ожиріння, діабет і проблеми, пов'язані зі стресом). Усе це зумовило вибір теми цього дослідження.

Метою статті є визначення сучасного стану мотивації майбутніх юристів до занять фізичним вихованням та спортом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, анкетування, математичне оброблення даних. Процес збору даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування через Google Forms. Опитування було анонімним й складалося з 21 запитання, відповіді на деякі з них було побудовано за п'ятибальною шкалою. Рейтинг визначався за сумою добутоків кількості балів і відсотків отриманих оцінок. Більшість запитань передбачало декілька варіантів відповідей. Питання стосувалися впливу занять фізичним вихованням та спортом на професійну діяльність юриста, ставлення здобувачів освіти до цих занять та поінформованість опитуваних щодо процесу фізичного виховання та спорту. Отримані дані опрацьовано з використанням офісної програми Microsoft Excel.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівського фахового коледжу економіки та права. У ньому взяв участь 51 здобувач вищої освіти першого курсу (віком $15,6 \pm 1,2$ років) денної форми навчання, 26 хлопців та 25 дівчат.

Виклад основного матеріалу. Професія юриста висуває певні вимоги для подальшої успішної діяльності. Студенти – майбутні юристи виокремили такі важливі характеристики, як уміння швидко опрацьовувати та запам'ятовувати потрібну інформацію протягом тривалого часу, здатність до розумової працездатності (I–III рейтингові місця). Разом із тим вони недооцінюють значення фізичної працездатності для успішної праці за фахом юриста (X рейтингове місце), яка створює базу для формування низки професійно важливих якостей [11].

Серед особистісних якостей, які допомагають юристу в професійній діяльності, 90,2%

здобувачів освіти відзначили відповідальність, уважність, акуратність, терплячість, наполегливість, цілеспрямованість, стійкість. 82,4% студентів підтвердили, що заняття фізичним вихованням та спортом сприяють покращенню цих якостей. Однак тільки 35,2% здобувачів освіти стверджують, що такі заняття є важливими для успішної роботи за фахом майбутнього юриста (рис. 1) [11].

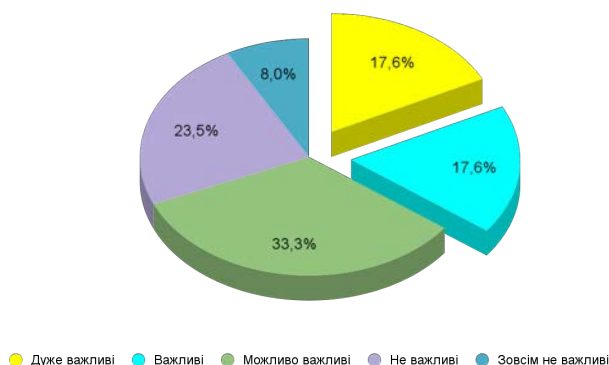


Рис. 1. Важливість занять фізичним вихованням та спортом

Майбутні юристи заняття фізичним вихованням і спортом найбільше пов'язують із розвитком фізичних якостей (I рейтингове місце) та можливістю відпочити, розважитися (II рейтингове місце). Значна частина студентів (III та IV рейтингові місця) відзначили вплив таких занять на зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя. Вплив засобів фізичного виховання та спорту на розвиток психофізичних якостей (V рейтингове місце), підготовку до професійної праці (VI рейтингове місце) та підвищення ефективності навчання (VII рейтингове місце) більшість здобувачів освіти вважають незначним, що також вказує на недооцінювання значущості занять фізичним вихованням та спортом для майбутньої професії [11].

Одним із завдань фізичного виховання є розвиток фізичних якостей. Для успішної професійної діяльності юриста респонденти акцентували увагу на розвитку витривалості (I рейтингове місце), спритності (II рейтингове місце) та швидкості (III рейтингове місце), тоді як розвиток сили (IV рейтингове місце) та гнучкості (V рейтингове місце) вважають менш значущими.

Разом із тим за суб'єктивним оцінюванням здобувачів освіти, натеper найкраще в них розвинута спритність (I рейтингове місце), витривалість (II рейтингове місце) і швидкість (III рейтингове

місце). Силкові якості та гнучкість зайняли IV та V рейтингове місце, що підтверджується відповідями попереднього запитання [11].

Студенти-першокурсники в більшості (88,2%) все ж таки систематично відвідують обов'язкові академічні заняття з фізичного виховання, що підтверджено результатами інших дослідників [1; 4; 6; 10]. Проте за даними О. Ажиппо та Н. Криворучко, лише 32,0% студенток відвідували би заняття, якби у них був вільний вибір з даного предмета [1]. За спостереженнями Н. Земської, якщо на першому курсі прослідковується зацікавленість до занять фізичним вихованням, то з кожним наступним роком навчання інтерес знижується [5].

Протягом семестру 5,9% здобувачів освіти відвідують біля 15 занять, на 10 та 5 заняттях бувають по 2,0%, а ще 2,0% не ходять на заняття, що також знайшло підтвердження в інших дослідженнях [6]. Причинами пропуску занять 56,6% студентів указали хворобу, погане самопочуття і стан здоров'я.

Серед чинників, які викликають незадоволення в проведенні занять фізичним вихованням (допускалося кілька варіантів відповіді), більшість 54,9% назвали необхідність приносити із собою спортивну форму та переодягатися. Така легковажна, на наш погляд, причина, пов'язана з необхідністю носіння спортивної форми протягом навчального дня, особливо для дівчат. Такий гігієнічний чинник, як відсутність можливості прийняти душ після занять, має підтвердження в дослідженні І. Кенсицької, де 13,0% хлопців та 31,7% дівчат указали на відсутність зручностей у роздягальнях, душових та туалетах [6].

На надмірну втомлюваність після занять указали 33,3%, яка, вважають студенти, ускладнює процес навчання з інших предметів. Застосування одноманітних вправ під час проведення занять не задовольняє 29,4% здобувачів освіти; на примус, необхідність проявляти волю зусилля і виконувати те, що не хочеться, нарікають 19,6%; низький емоційний фон під час проведення занять – 15,7%; завелике навантаження – 7,9%, замале – 3,9%; заорганізованість процесу навчання – 9,8%. Подібні причини небажання займатися на академічних заняттях з фізичного виховання спостерігали у своїх дослідженнях інші автори [1; 10].

Більшість здобувачів освіти (72,5%) розглядають заняття з фізичного виховання (допускалося кілька варіантів відповідей) як можливість покращити стан здоров'я. Можливо, це свідчить про їх

свідоме ставлення до таких занять, а можливо, думка «здоровим бути модно, стильно і красиво» просто популярна серед молоді, як припускають фахівці [7].

Думки бути сильним, спритним, витривалим дотримуються 62,7%; переключитися з розумової роботи – 60,8%; спілкуватися з друзями – 52,9%; виконувати різноманітні фізичні вправи – 45,1%; позмагатися, помірятися силами – 51,0%; знизити (або «зняти») психоемоційні навантаження – 33,3%; проявляти (тренувати) вольові зусилля – 31,4%; покращити емоційний стан – 29,4%. Ці твердження підкріплюється наступними відповідями студентів.

За нашими даними (табл. 1), серед основних мотивів, які спонукають здобувачів освіти до занять, є збереження та зміцнення здоров'я (I рейтингове місце). Отримані нами результати знайшли підтвердження в дослідженнях А. Коломійця – 59,4% та С. Пільової – 73,9% [7; 10].

Достатній відсоток здобувачів освіти вказали на прагнення до фізичного удосконалення – 62,7% та підвищення загальної працездатності – 60,8% (II та III рейтингові місця), що характерно для осіб молодіжного віку. Вони дуже критично, а деколи болісно сприймають свої зовнішні характеристики, порівнюючи себе з певними

еталонами краси, а також полюбують зіставляти свої фізичні можливості з результатами однолітків [3; 7; 10].

Мотив отримати позитивну оцінку та успішно скласти залік з фізичного виховання є вагомим причиною для 49,0% студентів (IV рейтингове місце), що підтверджується даними, наведеними в інших дослідженнях [5; 7].

Можливість активно відпочити мотивує 39,2% здобувачів освіти (V рейтингове місце), що збігається з даними С. Пільової [10]. Отримати емоційне задоволення від занять мотивує 35,3% (VI рейтингове місце), що підкріплюється даними А. Коломійця – 33,3% та С. Пільовою – 32,3% [7; 10]. Зменшення дефіциту рухової активності мотивує 33,3% студентів, за даними А. Коломійця, цей показник становить 31,3% [7].

Необхідно зазначити, що відсутність мотивації у здобувачів освіти до занять із фізичного виховання посіло останнє рейтингове місце. Однак частина (3,9%) опитаних студентів констатували відсутність мотивації, що підтверджується даними, отриманими Н. Земською [5]. Відсутність мотивації до занять з фізичного виховання, недооцінювання значення рухової активності здобувачами вищої освіти може суттєво знижувати можливості в подальшій професійній діяльності.

Таблиця 1

Основні мотиви до занять фізичним вихованням та спортом майбутніх юристів

Рівень мотиву	високий, % (5 балів)	вище середнього, % (4 бали)	середній, % (3 бали)	нижче середнього, % (2 бали)	низький, % (1 бал)	Сума балів	Рейтинг
Збереження та зміцнення здоров'я	31,9 (159,5)	38,7 (154,8)	13,7 (41,1)	9,5 (19,0)	6,2 (6,2)	380,6	I
Фізичне удосконалення	29,1 (145,5)	33,6 (134,4)	15,2 (45,6)	12,8 (25,6)	9,3 (9,3)	360,4	II
Загальна працездатність	33,5 (167,5)	27,3 (109,2)	14,5 (43,5)	11,2 (22,4)	13,5 (13,5)	356,1	III
Оцінка з фізичного виховання	23,2 (116,0)	25,8 (103,2)	28,5 (85,5)	13,4 (26,8)	9,1 (9,1)	340,6	IV
Активний відпочинок	16,3 (81,5)	22,9 (91,6)	34,2 (102,6)	19,5 (39,0)	7,1 (7,1)	321,8	V
Емоційне задоволення	20,1 (100,5)	15,2 (60,8)	30,8 (92,4)	18,6 (37,2)	15,3 (15,3)	306,2	VI
Дефіцит рухової активності	14,6 (73,0)	18,7 (74,8)	34,2 (102,6)	20,4 (40,8)	12,1 (12,1)	303,3	VII
Профілактика стресових станів	8,9 (44,5)	14,6 (58,4)	26,8 (80,4)	32,4 (64,8)	17,3 (17,3)	265,4	VIII
Гармонійний розвиток	6,8 (34,0)	14,8 (59,2)	32,6 (97,8)	24,5 (49,0)	21,3 (21,3)	261,3	IX
Данина моді	1,3 (6,5)	2,6 (10,4)	38,5 (115,5)	40,3 (80,6)	17,3 (17,3)	230,3	X
Відсутність мотивації	0,8 (4,0)	3,1 (12,4)	38,2 (114,6)	34,2 (68,4)	23,7 (23,7)	223,1	XI

Обсяг фізичного навантаження, який студенти-юристи отримують на навчальних заняттях з фізичного виховання, 51,2% вважають недостатнім, а 49,8% допускають, що навантаження достатнє.

Навчальним заняттям з фізичного виховання надають перевагу 47,1% студентів юридичного коледжу, 39,2% – тренуванням у спортивних секціях, 31,4% – спортивним розвагам із товаришами, 27,5% – заняттям у групах за впровадженнями. Серед інших форм по 2% були названі заняття ходьбою, фітнесом, йогою, кросфітом, у спортивному залі.

Заняття з фізичного виховання та спорту (академічні, секційні, самостійні) відвідувати хоча би три рази на тиждень вважають за потрібне 45,1% здобувачів освіти. За результатами досліджень В. Гаркуши – 43,7% та С. Пільової – 30,2% студентів самостійно займаються фізичними вправами більше 2–3 разів на тиждень [2; 10]. Про 4-разові заняття висловилися 25,5% студентів, до п'яти-шести занять на тиждень схилиються 10,2%. Для 15,7% здобувачів освіти достатньо двох занять, а 3,5% достатньо одного. Як показує дослідження І. Кенсицької, 24,1% хлопців та 58,3% дівчат також вважають, що достатньо одного-двох занять [6].

Відвідують спортивні секції лише 11,8% опитаних нами студентів-юристів, за даними І. Кенсицької – 17,9% [6]. Основною причиною, яка перешкоджає таким заняттям, 52,9% вказали на брак вільного часу. Цей чинник відзначили здобувачі вищої освіти також у наукових дослідженнях А. Коломійця – 68,8% та О. Петренка – 57,0% [7; 9]. Вважаємо, що брак часу є наслідком невміння раціонально організовувати свій вільний час, слабкої вмотивованості та лінівства.

На відсутність спортивної секції, яку мали би бажання відвідувати, нарікають 17,6%. Висока оплата не влаштовує 5,9%, а незручний розклад секційних занять – 3,9% студентів. Такі твердження спостерігали у своїх дослідженнях й інші фахівці [5; 22]. Незадовільний стан здоров'я як причину не зазначив жоден зі здобувачів освіти та 5,9% не дали відповіді. Подолати лінощі та пасивність не здатні 2,0% студентів, за даними І. Кенсицької – 13,1% та О. Петренка – 22,0% [6; 9]. Вищенаведене свідчить про низький рівень вмотивованості, зацікавленості та бажання займатися руховою активністю.

Значна частина учасників анкетування (допускалося кілька варіантів відповідей) хотіли би займатися спортивними іграми: футболу – 33,3%;

волейболом – 27,5%; настільним тенісом – 23,5%; баскетболом – 13,7%; тенісом – 11,8%; бадмінтоном – 5,9%, рухливими та спортивними іграми – 5,9%. Це також знайшло підтвердження в роботах інших фахівців [5; 10; 22].

Імовірним варіантом поліпшення мотивації, збільшення обсягу рухової активності, зацікавленості щодо ведення здорового способу життя студентів може слугувати організація спортивних заходів. Позитивно 76,5% здобувачів освіти ставляться до організації та проведення змагань і розваг із застосуванням рухливих та спортивних ігор, цей факт збігається з даними інших авторів [3]. Такий вид діяльності покращує емоційний стан, сприяє привабливості до занять руховою активністю, зміцнює взаємовідносини, активізує творчу та розумову діяльність тощо.

Один раз на тиждень у таких заходах охоче брали б участь 21,6% студентів; один-два рази на місяць або один раз на семестр – по 19,6% та 17,6% заявили, що не мають бажання брати участь у таких заходах. За даними І. Кенсицької, 35,1% здобувачів освіти не беруть участі в спортивних змаганнях і фізкультурно-масових заходах [6].

Суттєва частина опитаних (45,2%) після навчання (допускалося кілька варіантів відповідей) вільний час проводять активно: займаються спортом, подорожують або танцюють. Однак пасивний відпочинок залишається до вподоби 66,7% опитаних нами здобувачів освіти. Кожен третій 35,3% на дозвіллі переглядає телепередачі та розважається за комп'ютером, читають книжки та виконують домашні завдання – по 17,6%. Отримані нами результати знайшли підтвердження в роботах І. Кенсицької та А. Коломійця [6; 7].

На підготовку домашніх завдань 41,2% опитаних витрачає до 6 годин на тиждень; від 7 до 10 годин виконують домашнє завдання 33,3% респондентів. Більше 10 годин на навчання вдома витрачає невелика кількість студентів-юристів: 11–15 годин – 9,8%, 16–20 годин – 11,8%, 21–25 годин – 2,0%, 26 годин і більше – 1,9%. Хоча 74,5% здобувачів вищої освіти на виконання домашніх завдань витрачають лише до десяти годин на тиждень, тобто особливо не перевантажують себе навчанням вдома. Однак і вільний час 66,7% студентів використовують не зовсім ефективно, проводячи його пасивно. Домінування пасивного відпочинку може стати поганою звичкою та негативно позначитися на стані здоров'я.

Нині не є трудним оволодіння будь-якими потрібними знаннями, вміннями та навичками,

використовуючи засоби масової інформації. Наші здобувачі освіти (78,4%), користуючись такими можливостями, отримують інформацію про фізичне виховання та спорт з інтернет-джерел. Переглядають телебачення, прослуховують радіо та читають газети – 13,7% студентів. Менш популярними серед здобувачів освіти (7,9%) є журнали, книги, методична та наукова література [10].

Особливу зацікавленість 54,9% студентів проявляють до питань, які стосуються збереження та зміцнення здоров'я. Участь у змаганнях та результати, отримані в процесі тренування з конкретного виду спорту, цікавлять 21,6% здобувачів освіти. Проведенням активного відпочинку – 19,6% й іншими питаннями щодо фізичного виховання та спорту цікавляться 3,9% студентів. Також слід відзначити немаловажну роль викладача з фізичного виховання у фізкультурній освіченості студентів для роз'яснення важливості рухової активності для збереження та зміцнення здоров'я, тим більше, що 54,9% здобувачів освіти цікавлять власне такі питання.

Висновки. Регулярні заняття фізичним вихованням та спортом студенти – майбутні юристи не вважають важливими для успішної роботи за фахом (64,8%). Разом із тим вони припускають, що той обсяг фізичного навантаження, який вони отримують на навчальних заняттях, займаючись раз на тиждень, є недостатнім (51,2%), і вважають необхідним займатися різними формами занять фізичними вправами хоча би три рази на тиждень.

Хоча наші студенти й нарікають на брак вільного часу для додаткових занять (52,9%), вважаємо, що існує суттєвий резерв у кількості вільного часу здобувачів освіти для організації додаткових форм фізичного виховання. Тому що 66,7% опитаних проводять дозвілля пасивно, а на виконання домашніх завдань витрачають не більше 10 годин на тиждень (74,5%).

Потреби здобувачів вищої освіти в поліпшенні здоров'я (72,5% та 70,6%), підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності (62,7% та 60,8%), психоемоційному та розумовому розвантаженні (60,8% та 33,3%), спілкуванні з товаришами (52,9%) слугують стимулами до збільшення їх рухової активності. Одним з ефективних шляхів удосконалення навчально-виховного процесу підготовки майбутніх юристів (76,5%) може слугувати організація і регулярне проведення змагань і розваг із використанням рухливих та спортивних ігор.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямі. Результати проведеного анкетування можна використовувати для визначення напрямів оптимізації процесу фізичного виховання в освітньому закладі та розроблення програми фізкультурно-оздоровчих занять для здобувачів вищої освіти з урахуванням їхніх мотивів, потреб та інтересів, наданні необхідних знань з організації самостійних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О.Ю., Криворучко Н.В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХДАФК, 2016. С. 6–11.
2. Гаркуша В.В. Сформованість навичок здоров'язбереження у сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 62–65.
3. Гунько П.М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009 URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-06/09gpmhwl.pdf>
4. Захарченко, М. Формування мотивації до занять з фізичного виховання юнаків і дівчат. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 82–87.
5. Земська Н.О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : наук.-теор. журн. Харків : ХДАФК, 2012. № 5. Ч. 1. С. 2–30.
6. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 69–76. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_4_14
7. Коломієць, А., Золочевський, В., Русанов, М. Дослідження стану формування здорового способу життя студентів педагогічного коледжу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. 2015. № 19(1149). С. 85. URL: <https://periodicals.karazin.ua/valeology/article/view/4589>.
8. Костенко М.П. Професійно-орієнтоване фізичне виховання юристів : навчально-методичний посібник. Київ : НУБіП України, 2020. 164 с.

9. Петренко О. Вивчення ставлення студенток економічної спеціальності до занять з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18. Т. 2. С. 98–101.
10. Пільова С.Г. Роль фізичної культури у житті студентів інституту мов світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 216–219. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2013_3_54
11. Соломонко А.О. Професійно важливі психофізичні якості юриста. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 4К (132) 21. С. 168–173.
12. Barani G. and Pavithra Sabapathy Department of Management Studies, Anna University Regional Centre Coimbatore, Coimbatore, Tamil Nadu 641-646;2015.
13. Bodnarchuk, O., Stefanyshyn, V., & Malanchuk, G. (2017). Dynamic of primary school age pupils' physical fitness. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(4), 152-156. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0401>.
14. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018; 6 (10): e1077–e1086. PubMed ID: 30193830 doi:10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
15. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance, progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380(9838):247-257. doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
16. Lobo, J., & Dimalanta, G. (2024). Individual Interest of Students in Physical Education and School Engagement in Fostering Physical Culture inside the Campus: The Case of Two Prominent Local Colleges in Pampanga, Philippines. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 17(1), 79-91.
17. Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future Luis Cid, Ana Pires, Carla Borrego, Pedro Duarte-Mendes, Diogo S. Teixeira, João M. Moutão, Diogo Monteiro Published: May 23, 2019 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>.
18. Hernández, Juan Antonio Moreno-Murcia, Lorena Ruiz González, and Jaime León González Int J Environ Res Public Health. 2019, 16(10), 1714. doi: 10.3390/ijerph16101714.
19. Paffenbarger Jr., R.S. Hyde R.T. Wing A.L. Hsieh C.C. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med*. 1986; 314: 605-613.
20. Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Aguilar-Parra, J. M. (2019). Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*, 11(11), 2594. <https://doi.org/10.3390/nu11112594>.
21. Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., et al. (2011). How many steps/day are enough for children and adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>.
22. Young people and physical activity: a systematic review matching their views to effective interventions Rebecca Rees, J Kavanagh, A Harden, J Shepherd, G Brunton, S Oliver, A Oakley Health Education Research, Volume 21, Issue 6, December 2006, Pages 806–825, <https://doi.org/10.1093/her/cyl120>.
23. Zanevskyy, I., & Bodnarchuk, O. (2020). A Model of Pedometer Determined Physical Activity in Primary School Children. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(1), 18-24. <https://doi.org/10.17309/tmf.v.2020.1.03>

References

1. Azhyppo, O.Yu., & Kryvoruchko, N.V. (2016). Do pytannia pidvyshchennia interesu studentiv do zaniat fizychnoho vykhovannia [On the issue of increasing students' interest in physical education classes]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia: materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Current problems of physical education of different segments of the population: materials of the II All-Ukrainian scientific and practical conference*. (pp. 6-11). Kharkiv: KhSAPK [in Ukrainian].
2. Garkusha, V.V., & Aryshchenko V.M. (2014). Sformovanist navychok zdoroviazberezhennia u suchasnoi studentskoi molodi [Formation of health care skills in modern student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu Ser. : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University Ser.: Pedagogical sciences. Physical education and sports*. Issue 118(3), 62-65 [in Ukrainian].
3. Gunko, PM. (2009). Stavlennia studentskoi molodi z riznym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti do fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti [Attitude of students with different levels of physical fitness to physical education and health activities]. *Psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho – Psychology and medical and biological problems of physical education*. Retrieved from <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-06/09gpmhw1.pdf> [in Ukrainian].
4. Zakharchenko, M. (2017). Formuvannia motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia yunakiv i divchat [Formation of motivation for physical education classes for boys and girls]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sport and health of the nation*, 3 (22), 82-87 [in Ukrainian].
5. Zemska, N.O. (2012). Stavlennia studentiv do fizychnoho vykhovannia i sportu [Attitude of students to physical education and sports]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : [nauk.-teor. zhurn.] – Slobozhansky scientific and sports bulletin: [scientific-theoretic journal]*. Kharkiv: KhDAFK, 5(1), 26-30 [in Ukrainian].
6. Kensytska, I. (2017). Model formuvannia tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Model of formation of values of healthy lifestyle of students in the process of physical education]. *Teoriia*

i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports, 4, 69-76. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2017_4_14 [in Ukrainian].

7. Kolomiets, A., Zolochovsky, V., & Rusanov, M. (2015). Doslidzhennia stanu formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv pedahohichnoho koledzhu [Study of the state of formation of healthy lifestyle of students of pedagogical college]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya "Valeolohii: suchasnist i maibutnie"* – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Valeology: modernity and future", 19(1149), 85. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/valeology/article/view/4589> [in Ukrainian].

8. Kostenko, M.P., & Krasnov, V.P. (2020). Profesiino-orientovane fizychno vykhovannia yurystiv [Professionally oriented physical education of lawyers]. Kyiv: NUBiP [in Ukrainian].

9. Petrenko, O. (2014). Vychennia stavlennia studentok ekonomichnoi spetsialnosti do zaniat z fizychnoho vykhovannia [Study of the attitude of female students of the economic specialty to physical education classes]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Ye. Prystupy – Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health ed. E. Prystupy*, 18(2), 98-101 [in Ukrainian].

10. Pilova, S.G. (2013). Rol fizychnoi kultury u zhytti studentiv instytutu mov svitu [The role of physical culture in the life of students of the Institute of World Languages]. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 3, 216-219. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_3_54 [in Ukrainian].

11. Solomonko, A.O., Bodnarchuk, O.M., & Andres, A.S. (2021). Profesiino vazhlyvi psykho-fizychni yakosti yurysta [Professionally important psychophysical qualities of a lawyer]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Dragomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv: Issue 4K (132)21, 168-173 [in Ukrainian].

12. Barani, G., & Sabapathy P. (2015). Department of Management Studies, Anna University Regional Centre Coimbatore, Coimbatore, Tamil Nadu 641 046, India.

13. Bodnarchuk, O., Stefanyshyn, V., & Malanchuk, G. (2017). Dynamic of primary school age pupils' physical fitness. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(4), 152-156. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0401>.

14. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, & Bull FC. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health.* ; 6 (10): e1077–e1086. PubMed ID: 30193830 doi:10.1016/S2214-109X(18)30357-7.

15. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: surveillance, progress, pitfalls, and prospects. *Lancet.* ;380(9838):247– 257. doi:10.1016/S0140-6736(12)60646-1.

16. Lobo, J., & Dimalanta, G. (2024). Individual Interest of Students in Physical Education and School Engagement in Fostering Physical Culture inside the Campus: The Case of Two Prominent Local Colleges in Pampanga, Philippines. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 17(1), 79-91.

17. Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. (2019). Luis Cid, Ana Pires, Carla Borrego, Pedro Duarte-Mendes, Diogo S. Teixeira, João M. Moutão, Diogo Monteiro <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>.

18. Motivational Profiles of High School Physical Education Students: The Role of Controlling Teacher Behavior (2019). Huéscar Hernández, E., Moreno-Murcia, J.A., Ruíz González, L., & León González, J. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1714. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101714>.

19. Paffenbarger Jr, RS Hyde RT Wing AL Hsieh CC. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med.* 314: 605-613.

20. Trigueros, R., Mínguez, L.A., González-Bernal, J.J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Aguilar-Parra, J.M. (2019). Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*, 11(11), 2594. <https://doi.org/10.3390/nu11112594>.

21. Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., et al. (2011). How many steps/day are enough for children and adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>.

22. Young people and physical activity: a systematic review matching their views to effective interventions. (2006). Rebecca Rees, J Kavanagh, A Harden, J Shepherd, G Brunton, S Oliver, A Oakley Health Education Research, Vol. 21, Issue 6, 806-825 <https://doi.org/10.1093/her/cyl120>.

23. Zanevskyy, I., & Bodnarchuk, O. (2020). A Model of Pedometer Determined Physical Activity in Primary School Children. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(1), 18-24. <https://doi.org/10.17309/tmf.v.2020.1.03>.