

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті визначено рівень зацікавленості респонденток до уроків фізичної культури під час навчання у школі; проаналізовано ставлення студенток економічних спеціальностей до систематичних занять з дисципліни "фізичне виховання"; наведені дані, що стосуються суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студенток, мотивації до занять з фізичного виховання, обраних пріоритетних видів занять та їх кількості у тижневому циклі.*

**Ключові слова:** студентки, здоров'я, фізичне виховання, рухова активність, мотивація.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Нестабільність соціально-економічних та політичних проблем в Україні призводить до суттєвих змін умов життя сучасної молоді, що неодмінно відображається на рівні здоров'я [1, 4]. Згідно з даними Державної служби статистики України кількість захворювань серцево-судинної системи за період незалежності країни зросла у 1,68 рази. У 1995 році було зафіксовано 1390 тис. захворювань, тоді як у 2011 році їх кількість зросла до 2346 тис. [6]. З кожним роком все менший відсоток абітурієнтів, віднесених за станом здоров'я до основного медичного відділення вступає на перший курс Тернопільського національного економічного університету (ТНЕУ). Внаслідок зростання інформаційного та психічного навантаження на останніх курсах навчання відзначається збільшення відсотку осіб з певними порушеннями здоров'я [2, 3]. Наявність низького рівня здоров'я у багатьох студентів супроводжується відсутністю інтересу до занять з фізичного виховання [9, 11]. Крім того, більшості студентів бракує знань здорового способу життя, які необхідно використовувати у повсякденному житті. Невтішні факти вказують на деградацію інтелектуального потенціалу країни у майбутньому. З основних причин зниженого інтересу студентської молоді до занять з фізичного виховання перш за все можна назвати відсутність пропаганди здорового способу життя в сім'ях, а також недостатню відповідність навчально-методичного забезпечення та застарілі форми, засоби, методи підготовки викладача фізичного виховання навчального закладу [2, 5, 7]. Виявлення та усунення причин низького рівня зацікавленості студентської молоді у систематичній руховій активності набуває актуальності. Актуальність даного питання стала поштовхом для ряду відповідних досліджень протягом останніх років. Відомо, що систематичні заняття з фізичного виховання позитивно впливають на рівень соматичного здоров'я студентів, сприяють удосконаленню фізичних якостей, корекції фігури, постави, підвищують емоційний стан. Чимало досліджень (Виленский М.Я., 2007; Гребік О., Завидівська Н. Н., 2001; Савчук С., 2008; Круцевич Т. Ю., 2000; Сіренко Р. Р., 2007) присвячено вихованню стійкого інтересу та потреби до занять з фізичного виховання студентів ВНЗ. Дослідниками відзначається, що важливою інстанцією соціалізації у фізичній культурі в студентські роки залишається сім'я. У сім'ї отримуються й підтримуються важливі установки, манери та орієнтири мотиваційної поведінки [8]. Сучасна молодь зумовлює ступінь економічного, наукового та культурного рівня розвитку країни [4]. Тому проблема виховання позитивного ставлення і стійкого інтересу до занять з фізичного виховання студенток ВНЗ економічного профілю є актуальною [10]. Для розробки науково обґрунтованої програми необхідно вивчити стан вирішення цього питання у практичній площині.

**Мета роботи** – проаналізувати рівень зацікавленості студенток першого курсу Тернопільського національного економічного університету до занять з дисципліни "фізичне виховання". *Методи дослідження:* опитування (бесіди та анкетування), методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Анкетування та бесіди здійснювалися зі студентками Тернопільського національного економічного університету. У дослідженні взяли участь 227 дівчат першого курсу: 140 осіб за станом здоров'я були віднесені до основного відділення, 87 – до спортивного відділення (секції баскетболу, легкої атлетики, настільного тенісу). Проведене заочне анонімне анкетування було закритого типу, за способом вручення – роздаткове. Студентки давали відповіді на 12 запитань розробленої анкети. Аналіз відповідей респонденток виявив, що 64,3 % навчалися у міських школах, 35,7 % – у сільських. Більша частина опитаних 44,5 % відзначала велику зацікавленість до рухової активності. У школі уроки з фізичної культури були для них цікавими, тому займалися вони систематично. Для 27 % осіб уроки з даного предмету були нецікавими, але вони систематично їх відвідували. Для 28,5 % дівчат з певних причин (часті хвороби) відвідування уроків фізичної культури носило періодичний характер, тому вони не змогли дати правильну оцінку рівню зацікавленості до занять з даної дисципліни. З відповідей на питання "Ви відвідували додатково спортивні секції?" було встановлено, що більшість респонденток 49,3 % ніколи не

займалися у спортивних секціях, періодично їх відвідували 37,5 % й лише 13,2 % опитаних постійно займалися у спортивних секціях протягом навчання у школі. Для 62 % дівчат відвідувати спортивні секції заважає відсутність вільного часу, стан здоров'я – 23,6 %, 10,7 % відзначили особисту байдужість до фізичних вправ, 3,7 % стверджує, що основною перешкодою було недостатнє матеріальне становище у сім'ї. Аналізуючи відповіді, отримані при опитуванні студенток спортивного відділення, відзначено вагомє відхилення від загальних показників по всій вибірці: для 73,9 % студенток цієї частини опитаних заняття були і систематичними, і цікавими. Студентки цієї когорти відзначилися вищим рівнем зацікавленості щодо додаткових занять у спортивних секціях під час навчання у школі: так, 39,1 % їх відвідували постійно, 37 % відвідували періодично; 21,8 % взагалі не займалися у спортивних секціях у шкільні роки. Серед студенток спортивного відділення виявлено вагомє переважання відсутності вільного часу як основної причини (92,9 %). Дівчата по різному оцінюють стан свого здоров'я: переважна більшість респонденток, що склало 56,8 %, оцінила його "задовільно", 32,6 % – "добре", 10,6 % визнали стан здоров'я "незадовільним". До того ж було виявлено, що найбільш поширені проблеми зі здоров'ям студентки пов'язують із захворюваннями дихальної системи (22,5 %), опорно-рухового апарату (20,3 %), серцево-судинної системи (8,8 %), нервової системи (7 %), зору (4,4 %). При відповіді на питання "Які види фізичних вправ є найбільш привабливими для Вас?" студентки віддають перевагу заняттям танцювальної аеробіки (38,2 %), заняттям у тренажерному залі (34,8 %), туризму (32,6 %), гімнастичним вправам (23,8 %), спортивним іграм (22 %), заняттям з йоги та пілатесу (16,3 %), легкій атлетиці (14,9 %). У коло досліджуваних питань також потрапила думка студенток щодо необхідної кількості занять з фізичного виховання у тижневому циклі. На думку 49,3 % оптимальним навантаженням на тиждень є два заняття, для 38,3 % цілком достатньо одного, 10,2 % дівчат зазначили, що бажають займатися тричі на тиждень, лише 3,2 % прагнуть займатися чотири-п'ять разів. Дівчата основного відділення переважно бажають займатися один (40,1 %) чи два (48,1 %) рази на тиждень. Значно менша частина студенток вважає доцільним заняття фізичними вправами три (9,6 %) чи чотири (2 %) рази на тиждень. Дівчата спортивного відділення переважно обрали можливість займатися двічі на тиждень (56,5 %); обмежуються одним тренуванням 12,7 %. Окрім цього, вони виявили дещо вищу зацікавленість у можливості займатися три (13,1 %) чи чотири (8,7 %) рази на тиждень у порівнянні з дівчатами основного відділення. Одне із запитань анкети було спрямовано на виявлення найбільш значущих мотивів до занять з дисципліни "фізичне виховання". За результатами ранжування пріоритетне місце зайняв мотив зміцнення здоров'я ( $R=1,78$ ), що вказує на незадоволеність студенток тим рівнем, який існує на даному етапі, та наявність бажання його змінити у кращу сторону. Другим за рангом був відзначений мотив корекції будови тіла ( $R=3,05$ ). Зниженню маси тіла ( $R=3,46$ ) опитувані віддають 3-є місце. Наступними за рангом виявились мотиви: отримання задоволення від рухової активності ( $R=3,82$ ), отримання заліку з фізичного виховання ( $R=4,24$ ), зняття зайвого нервового напруження ( $R=4,28$ ). Даний розподіл підтверджує, що самоусвідомлення причетності до здорового способу життя відіграє, хоч і не головне, проте важливе місце у структурі мотиваційних пріоритетів студенток до занять з фізичного виховання. Розглядаючи результати окремо по відділенням нами не було виявлено суттєвих розбіжностей. Для усіх дівчат найважливішим мотивом є прагнення дотримання здорового способу життя ( $R=1,07$  для дівчат основного відділення та  $R=2,02$  для дівчат спортивного відділення) та корекція фігури (відповідно  $R=3,04$ ;  $R=3,08$ ). Деякі відмінності було виявлено при визначенні менш поширених мотивів. Для дівчат спортивного відділення наступним за вагомістю стимулом було отримання задоволення від рухової активності ( $R=3,26$ ). Лише після цього студентки відзначили бажання зниження ваги ( $R=3,52$ ). Студентки, що займаються в групах основного відділення, відзначили протилежний варіант. Для них зниження маси тіла залишається більш актуальним мотивом ( $R=3,49$ ), ніж отримання задоволення від рухової активності ( $R=3,92$ ). Аналогічна ситуація і з найменш поширеними мотивами. Для студенток спортивного відділення прагнення займатися задля отримання заліку ( $R=4,83$ ) є менш актуальним, ніж зняття зайвого нервового напруження ( $R=4,30$ ). Дівчата з основного відділення зацікавлені у можливості отримати залік більше ( $R=4,21$ ). Зняття нервового напруження шляхом виконання фізичних вправ є для них найменш важливим мотивом ( $R=4,32$ ).

В дослідженні розглядалося і ставлення батьків студентів до рухової активності: не займаються фізичними вправами батьки 41 % опитаних; у сім'ях 53,3 % студенток виконання фізичних вправ батьками носить періодичний характер; лише 5,7 % батьків систематично займаються. 86,1 % батьків вважають заняття з фізичного виховання важливим чинником здорового способу життя, разом з тим, 13,9 % студентів відзначили, що в їх сім'ях розглядають заняття фізичними вправами як "зайву трату вільного часу". Даний факт, можливо, зумовив недостатню зацікавленість студенток до занять з дисципліни "фізичне виховання".

**Висновки.** Проведене дослідження виявило низький рівень інтересу респонденток щодо уроків фізичної культури у шкільні роки. Серед основних причин низької мотивації до відвідування уроків з дисципліни "фізична культура" та спортивних секцій відзначаємо відсутність вільного часу (62 %) і незадовільний стан здоров'я (23,6 %), особисту байдужість до занять (10,7 %). Навчаючись у ВНЗ значна кількість студенток вважає, що зміцнення здоров'я ( $R=1,78$ ), корекція фігури ( $R=3,05$ ), зниження маси тіла ( $R=3,46$ ) є найбільш значущими мотивами до занять з дисципліни "фізичне виховання", проте відсутність вільного часу, незадовільний стан здоров'я та лінощі заважають їм займатися. Пріоритетним завданням оздоровчої роботи зі студентками ВНЗ економічного профілю повинно стати виховання позитивного ставлення і формування потреби до систематичної рухової активності, а також сприяння усвідомленню необхідності покращення свого фізичного стану.

**Перспективи подальших досліджень:** Розробити програму комплексного використання системи методів, методичних прийомів та засобів фізичного виховання оздоровчо-профілактичного спрямування, яка забезпечить належні умови формування потреби до систематичної фізичної активності студенток ТНЕУ і виробить позитивну мотивацію до здорового способу життя.

#### Використані джерела

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: уч. пос. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Волошин О. Формування здоров'язбережувальних мотивацій до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку / Олена Волошин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. – Вінниця, 2012. – Вип.14. – С.173-178.
3. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / [Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров та ін.]. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2009. – № 12. – С. 202-204.
4. Гребік О., Савчук С. Формування стійкого інтересу студентів І курсу ЛДТУ до занять із фізичного виховання та спорту / Олег Гребік, Сергій Савчук // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць, 2008. – Т.2. – С. 64-66.
5. Завидівська Н. Н. Педагогічні засади формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти економічного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Н. Н. Завидівська. – Львів, 2001. – 38 с.
6. Захворюваність за класами хвороб / Статистичний щорічник України за 2011 рік // Державна служба статистики України [За редакцією Осауленка О. Г.]. – К. : ТОВ "Август Трейд" – 2012. – С. 458.
7. Костогриз-Куликова Н. В., Чорнуцька О. В. Фактори формування спортивних інтересів у студентів ВНЗ / Н. В. Костогриз-Куликова, О. В. Чорнуцька // Вісник Черкаського університету. Серія "Педагогічні науки". – Черкаси, –2011. – Вип. 9. – Ч. 1. – С. 144-148.
8. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич. – 36. наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету: Педагогіка. № 7. – 2000. – С. 96-103.
9. Сіренко Р. Р. Фізичне виховання як навчальна дисципліна, що формує знання про здоровий спосіб життя / Р. Р. Сіренко // Проблеми формування здорового способу життя Всеукр. наук.-практ. конф. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2007. – С. 3-6.
10. Тевкун В. В. Формування здорового способу життя студентської молоді як соціально-педагогічна проблема / В. В. Тевкун // Чернігів: ЧНПУ, 2012. – Вип. 91. – Т.1. – С. 371-373.
11. Schneider M., Cooper D. Enjoyment of exercise moderates the impact of a school-based physical activity intervention / Margaret Schneider, Dan M Cooper // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011. – Vol. 8. – P. 64.

*Opryshko N.O.*

#### COMPARATIVE ANALYSIS ATTITUDE OF FEMALE STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*In this article the level of interest of the respondents to the physical education in school defined; the relationship to the regular exercise of discipline "Physical Education" of students of economic specialties was analysed; presents the facts of subjective assessment of the level of health of students, the motivation for physical education classes, selected priority species classes and their number in the weekly cycle.*

**Key words:** *students, health, physical education, physical activity, motivation.*

*Стаття надійшла до редакції 04.09.2013 р.*

