

УДК 371.7 : 796.011.3 – 057.875

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ І ЇХ МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Едуард КОСИНСЬКИЙ

Луцький інститут розвитку людини Університету „Україна”

Анотація. У статті аналізується самооцінка стану здоров'я студентів першого року навчання і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Основним мотивом у студентів до занять фізичним виховання є зміцнення і збереження здоров'я. Більшість студентів вказують на необхідність врахування індивідуальних показників рівня здоров'я при заліковому оцінюванні.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, здоров'я, мотивація.

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчання у вищих навчальних закладах вимагає високої працездатності і здоров'я студентів. Успішне засвоєння навчальної програми з фізичного виховання значною мірою залежить від свідомого ставлення студентів до стану свого здоров'я і процесу фізичного виховання. Дані соціологічних досліджень [5] свідчать, що фізкультурно-спортивна активність студентів здебільшого визначається структурою їх інтересів, потреб, мотивів та ціннісних орієнтацій.

Успіхи у фізичному вихованні студентів значною мірою залежать від того, наскільки активно і свідомо молодь бере участь у навчальному процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням визначення кількісного оцінювання здоров'я займалися багато дослідників, однак практичне впровадження дістали лише деякі з них. Найчастіше для оцінювання індивідуального здоров'я застосовуються методи Р.М. Баєвського, К. Купера, Г.Л. Апанасенка [4].

Проте дотепер не існує єдиної думки щодо кількісної оцінки стану здоров'я людини. Дослідження, проведені з метою визначення інформативності найпоширеніших методів, що використовуються для кількісного оцінювання здоров'я, виявили, що найбільш значущий кореляційний зв'язок та достатній ступінь надійності має метод визначення рівня фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенка (1985).

За даними О.Т. Кузнецової (2005), В.Б. Базильчук (2004) рівень фізичного здоров'я, за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка, студентів І-го курсу є нижчим від середнього й низьким у 73 % осіб. Зазначається, також, що студенти основного (академічного) навчального відділення не є однорідною групою за рівнем соматичного здоров'я, це визначає необхідність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, який би враховував саме рівень соматичного здоров'я.

М. Дутчак (2003), вивчаючи стан здоров'я молоді України, стверджує, що молодь завищує оцінку стану свого здоров'я: 21,8 % респондентів віком 16 – 24 роки вважають своє здоров'я відмінним, а більша частина опитаних – 51,8 % – добрим. Переважна більшість опитаної молоді не констатувала в себе наявності хронічних захворювань.

Тому **метою** нашого дослідження було вивчення самооцінки свого здоров'я та мотивації до занять фізичними вправами студентів першого року навчання.

Методи та організація дослідження. Застосовували такі методи: аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування.

Щоб вивчити ставлення студентів до змісту навчального процесу з фізичного виховання в Луцькому інституті розвитку людини Університету «Україна» було проведено анкетування. В анонімному анкетуванні взяло участь 109 студентів першого курсу різних факультетів із них 66 жінок і 43 чоловіки.

Дослідження виконувалося згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри здоров'я і фізичної культури Луцького інституту розвитку людини Університету „Україна”.

Матеріали дослідження. Для вивчення самооцінки рівня свого здоров'я студентам пропонувалося дати відповідь на питання «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?». Варіанти відповідей були такі: 1) відмінний, 2) добрий, 3) задовільний, 4) незадовільний. Отримані дані всіх респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 62,39 % опитаних оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 18,35 % – як відмінний, 17,43 % – як задовільний і лише 1,83 % – як незадовільний (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування щодо самооцінки стану здоров'я і мотивації до занять фізичним вихованням у студентів першого року навчання

Зміст анкетування	Розподіл результатів в середині статевих груп	
	Дівчата	Юнаки
Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		
1) Відмінний.	10,6 %	30,2 %
2) Добрий.	65,2 %	58,1 %
3) Задовільний.	21,2 %	11,6 %
4) Незадовільний.	3,0 %	0,0 %
Яку мету Ви переслідуєте, відвідуючи заняття з фізичного виховання?		
1) Зміцнення та збереження здоров'я.	60,6 %	58,1 %
2) Зняття втоми й покращення настрою.	6,1 %	11,6 %
3) Активізація фізичної та розумової працездатності.	7,6 %	20,9 %
4) Формування гарної статури.	33,3 %	48,8 %
5) Отримання залікової оцінки.	15,2 %	14 %
Чи необхідно враховувати при заліковому оцінюванні індивідуальні показники рівня здоров'я?		
1) Так.	77,3 %	72,1 %
2) Ні.	9,1 %	18,6 %
3) Важко відповісти.	12,1 %	9,3 %
Назвіть приблизну кількість занять з фізичного виховання, які Ви пропускаєте через хворобу протягом навчального року?		
1) Не пропускаю.	21,2 %	51,2 %
2) До 5 занять.	56,1 %	30,2 %
3) До 10 занять.	12,1 %	7,0 %
4) Більше 10 занять.	9,1 %	4,7 %
5) Більше половини занять(більше 36 занять).	1,5 %	4,7 %

Аналізуючи дані опитування самооцінки стану здоров'я серед респондентів-дівчат, бачимо, що відмінним свій стан здоров'я вважають 10,6 % опитаних дівчат; 65,2 % опитаних оцінюють свій стан здоров'я як добрий; 21,2 % – як задовільний і лише 3,0 % оцінили стан свого здоров'я як незадовільний.

Отримані результати самооцінки стану здоров'я серед респондентів-юнаків свідчать про те, що відмінним свій стан здоров'я вважають 30,2 % юнаків, добрим – 58,1 %, задовільним – 11,6 %, а як незадовільний стан здоров'я не оцінив жоден юнак.

При порівнянні відповідей на це питання між дівчатами та юнаками встановлено, що свій стан здоров'я як відмінний оцінило більше юнаків ніж дівчат ($p < 0,05$). Тоді як більше дівчат, ніж юнаків, оцінюють свій стан здоров'я як добрий та задовільний ($p < 0,05$).

Отримані дані самооцінки стану здоров'я респондентів-юнаків відрізняються від даних В.Б. Базильчук (2004) і свідчать про те, що 48,4 % вважають його задовільним, 37,3 % – добрим, і тільки 10,5 % оцінюють його як відмінний. Разом із тим є студенти, які вважають стан свого здоров'я незадовільним – 3,8 %.

Для виявлення мотивів що спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання було запропоновано відповісти на запитання: «Яку мету Ви переслідуєте, відвідуючи заняття з фізичного виховання?». Пропонувалися такі варіанти відповідей: 1) зміцнення та збереження здоров'я, 2) зняття втоми й поліпшення настрою, 3) активізація фізичної та розумової працездатності, 4) формування гарної статури, 5) отримання залікової оцінки (табл. 1).

Проаналізувавши результати опитування груп за статтю, ми виявили таку структуру мотивації відвідування занять з фізичного виховання. Серед дівчат найвагомим мотивом є зміцнення та збереження здоров'я – 60,6 %, наступними по вагомості були: формування гарної статури – 33,3 %, отримання залікової оцінки – 15,2 %, активізація фізичної та розумової працездатності – 7,7 %, зняття втоми і поліпшення настрою – 6,1 %.

Серед хлопців найвагомим мотивом також виявилось зміцнення та збереження здоров'я – 58,1 % наступними були: формування гарної статури – 48,8 %, активізація фізичної та розумової працездатності – 20,9 %, отримання залікової оцінки – 14 %, зняття втоми і поліпшення настрою – 11,6 %.

При порівнянні структури мотивації відвідування занять з фізичного виховання між дівчатами та юнаками виявлено певні відмінності. У дівчат переважають такі мотиви в структурі мотивації відвідування занять з фізичного виховання: отримання залікової оцінки, зміцнення та збереження здоров'я, формування гарної статури.

У юнаків переважають наступні мотиви в структурі мотивації відвідування занять із фізичного виховання: активізація фізичної та розумової працездатності, зняття втоми і поліпшення настрою.

Для виявлення зацікавленості студентів під час залікового оцінювання індивідуальних показників рівня здоров'я було запропоновано відповісти на запитання: «Чи необхідно враховувати при заліковому оцінюванні індивідуальні показники рівня здоров'я?». Пропонувалися такі варіанти відповідей: 1) так, 2) ні, 3) важко відповісти (табл. 1).

Серед дівчат про необхідність враховувати при заліковому оцінюванні індивідуальні показники рівня здоров'я наголосили 77,3 % опитаних, відповідь „ні” дали – 9,1 % й „важко відповісти” – 12,1 %.

Серед юнаків відповідь „так” обрали 72,1 % респондентів, „ні” – 18,6 %, „важко відповісти” – 12,1 %.

При порівнянні відповідей між дівчатами і юнаками отримано такі дані: відповідь «так» обрали більше дівчат, ніж юнаків, відповідь «ні» більше юнаків, ніж дівчат, і відповідь «важко відповісти» дали більше респондентів дівчат ніж юнаків.

Отже, понад 70 % студентів вважають, що при заліковому оцінюванні необхідно враховувати індивідуальні показники рівня здоров'я.

Щоб вивчити вплив рівня захворюваності на відвідування занять з фізичного виховання, студентам було запропоновано відповісти на запитання «Назвіть приблизну кількість занять з фізичного виховання, які Ви пропускаєте через хвороби впродовж навчального року». Було запропоновано такі варіанти відповідей: 1) не пропускаю, 2) до 5 занять, 3) до 10 занять, 4) більше ніж 10 занять, 5) більше ніж половина занять (більше ніж 36 занять) (табл. 1).

Проаналізувавши результати опитування всередині статевих груп, ми виявили такий вплив захворюваності на відвідування занять. У дівчат не пропускають жодного заняття 21,2 % респондентів, пропускають через хвороби до 5 занять 56,1 %, до 10 занять пропускають через хвороби 12,1 %; більше ніж 10 занять пропускають 9,1 % опитаних, і більше ніж половину занять пропускають лише 1,5 % дівчат. У юнаків не пропускають жодного заняття 51,2% опитаних, до 5 занять – 30,2 % респондентів, до 10 занять – пропускають 7 % опитаних, більше ніж 10 занять – 4,7 % юнаків і більше ніж половину занять пропускають 4,7 % респондентів юнаків.

При порівнянні відповідей між дівчатами і юнаками отримано такі дані: не пропускають жодного заняття більша кількість юнаків ніж дівчат, пропустили до 5 занять більше дівчат, ніж юнаків.

Висновок. При самооцінці стану здоров'я серед дівчат, 65,2 % дали відповідь „добрий”, а серед юнаків – 30,2 % визнали свій стан здоров'я як „відмінний”. Як „незадовільний” свій стан здоров'я не оцінив жоден юнак і лише 3,0 % дівчат. Основним мотивом відвідування занять з фізичного виховання як у дівчат, так і у юнаків, виступає „зміцнення та збереження здо-

ров'я" – 60,6 % і 58,1 % відповідно. Більшість дівчат – 77,3 % і юнаків – 72,1 % вказали на необхідність врахування індивідуальних показників стану здоров'я при заліковому оцінюванні. Більшість юнаків (51,2 %) упродовж навчального року через хворобу не пропускають жодного заняття, а більшість дівчат (56,1 %) протягом року пропускають через хворобу до 5 занять.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у впровадженні в практику фізичного виховання у ВНЗ методів підсумкового оцінювання, при якому враховуються індивідуальні показники стану здоров'я.

Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 20 с.
3. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. В. Зеленюк ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2004. – 20 с.
4. Кузнєцова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Кузнєцова Олена Тимофіївна. – Рівне, 2005. – 227 с.
5. Лубышева Л. И. Теоретико-методическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева, Г. М. Грушин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9-12.
6. Дубчак М. Реалії та перспективи трансформації масового спортивного руху в Україні / Дубчак М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту України : зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 200-212.

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ИХ МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Едуард КОСИНСЬКИЙ

Луцкий институт развития человека Университета "Украина"

Аннотация. В данной статье анализируется самооценка состояния здоровья студентов и их мотивация к занятиям физическим воспитанием. Основным мотивом у студентов к занятиям физическим воспитанием выступает укрепления и сохранения здоровья. Большинство студентов указывают на необходимость учитывать индивидуальные показатели уровня здоровья при зачетном оценивании.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, здоровье, мотивация.

SELF-ASSESSMENT OF STUDENTS' HEALTH CONDITION AND THEIR MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

Eduard KOSYNSKYJ

Lutsky Institute of Human Development University of «Ukraine»

Annotation. This article deals with analysis self-assessment of the students' of health condition and their motivation to engage in physical education. The main motive to engage in physical education of students is promotion of health. Most students indicate a need to consider individual level of health indicators in main test.

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