

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

П. ГУНЬКО

*Черкаський інститут соціального управління, економіки і права*

**Постановка проблеми.** Внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Основними чинниками негативного впливу на фізичний стан студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом (ФКіС), низький рівень рухової активності, відсутність спеціальних знань про засоби підтримання і набуття фізичної підготовленості, здорового способу життя. Все це не дозволяє повноцінно реалізувати власні природні задатки в процесі життєдіяльності й виконувати своє соціальне призначення.

**Мета останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом предметом багатьох досліджень є низький рівень здоров'я та недостатня фізична підготовленість студентів [1, 2, 3, 4, 5 та ін.]. У зв'язку з цим здійснюється активний пошук нових ефективних форм та методів проведення занять з фізичного виховання. Значна кількість досліджень присвячена питанням оптимізації й інтенсифікації процесу фізичного виховання, формування інтересу до занять фізичними вправами та отримання необхідних знань з фізичної культури, біології, фізіології тощо [2, 5 та ін.]. Доведено, що найбільшого результату від занять фізичним вихованням буде досягнуто тоді, коли людина займається фізичними вправами добровільно та з урахуванням її індивідуальних інтересів [6, 8, 9, 10]. Багато досліджень присвячено питанням забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів з урахуванням їхнього здоров'я, адекватних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості [1, 7, 8 та ін.].

Застосування принципу диференційованості у поєднанні з принципом індивідуалізації, враховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності, дасть можливість значно підвищити ефективність процесу фізичного виховання [6].

Дослідниками проводилися анкетування студентів з метою виявлення їх ставлення до здорового способу життя, вивчення інтересів і орієнтацій молодих людей до занять ФКіС, структури і бюджету вільного часу студентів і їх мотивації до занять фізичним вихованням [3, 4, 9, 10, 11, 14]. Встановлено, що недостатньо вивченими залишаються питання, в яких мотивація та зацікавленість до занять ФКіС пов'язується з вільним вибором студентами видів рухової діяльності (ВРД).

Робота виконана за планом НДР Черкаського інституту соціального управління, економіки і права.

Метою даної роботи є виявлення інтересів студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, як одного з головних аспектів підвищення ефективності фізичного виховання.

**Методичний матеріал.** Нами було проведено анкетування студентів I-III курсів даної форми навчання, яких за станом здоров'я віднесено до основної і додаткової медичних груп. Дослідження проводилось в Черкаському інституті соціального управління, економіки і права недержавної форми власності. В анкетуванні брала участь 166 студентів, із них 90 юнаків (Ю) та 76 дівчат (Д). При проведенні дослідження використовувалась анкета, що включала в себе питання: фізкультурно-



спортивні інтереси; причини, які заважають займатися ФКіС; мотивація щодо занять ФКіС; самооцінка стану здоров'я та фізичної підготовленості.

В результаті обробки анкетного матеріалу були виявлені відомості, які викладені в таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетного дослідження ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту

№	Зміст запитання	Варіанти відповіді	Рез-ти відповідей, %	
			Юнаки	Дівчата
1.	Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?	незадовільний задовільний відмінний	8,9 48,9 42,2	5,3 65,8 28,9
2.	Чи вважаєте Ви, що завдяки заняттям фізичною культурою і спортом можете покращити свій стан здоров'я?	так ні	97,8 2,2	97,4 2,6
3.	Як Ви оцінюєте свій стан фізичної підготовленості?	незадовільний задовільний відмінний	13,3 60,0 26,7	10,5 89,5 0,0
4.	На яких спортивних спорудах Вам подобається займатися фізичною культурою і спортом?	на спортивних майданчиках у тренажерному залі у спортивному залі	28,6 50,0 21,4	9,3 67,4 23,3
5.	Заняття з якого виду спорту Вам більше подобаються?	волейбол баскетбол футбол плавання теніс атлетизм інші види спорту	18,6 8,6 17,1 8,6 8,6 31,4 7,1	17,3 9,6 1,9 13,5 7,7 34,6 15,4
6.	З якою метою Ви займаєтесь фізичною культурою і спортом?	для підвищення фізичної працездатності заради заліку набуття задоволення покращення зовнішнього вигляду підвищення спортивних результатів	25,0 7,9 20,5 25,0 21,6	22,9 19,7 11,5 42,6 3,3
7.	Які причини заважають Вам займатися систематично фізичною культурою і спортом?	відсутність любові до фіз. культури і спорту лінощі відсутність часу відсутність належних умов захворювання	1,8 21,8 65,5 9,1 1,8	7,5 20,8 50,9 13,3 7,5



Абсолютна більшість студентів (Ю – 97,8 %, Д – 97,4 %) вважають, що завдяки заняттям ФКіС можливо покращити свій стан здоров'я, що свідчить про їх високий рівень свідомості.

На „відмінно” оцінюють свій стан здоров'я 42,2 % (Ю) і 28,9 % (Д); на „задовільно” – 48,9 % і 65,8 %; „незадовільно” – 8,9 % і 5,3 %. Відповідно це свідчить про те, що студенти перевищують суб'єктивну самооцінку свого стану здоров'я, тому що згідно результатів наукових досліджень та даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90 % молоді мають відхилення в стані здоров'я [1, 2, 7].

Також завищеною виявилась самооцінка стану фізичної підготовленості студентів, причому дівчата вказали більш реальну думку щодо цього питання.

Переважній більшості студентів (Ю – 50,0 %, Д – 67,4 %) подобаються заняття фізичною культурою у тренажерному залі. Це пояснюється тим, що вправи і вправленнями та на тренажерних пристроях дають можливість корекції фізичних вад та значно покращують будову тіла людини. Підтвердженням цього є високий відсоток вибору студентами такого ВРД як *атлетизм* (Ю – 31,4 %, Д – 34,6 %).

Значна кількість студентів віддає перевагу *спортивним іграм*, які стимулюють розвиток творчості, активізують інтелект, знімають емоційні стреси та регулюють настрій. Вибір *плавання*, особливо у дівчат (13,5 %), пояснюється тим, що за допомогою цього ВРД можливо покращити будову тіла та поліпшити здоров'я.

Провідними мотивами щодо занять ФКіС є *покращення зовнішнього вигляду* (Ю – 25,0 %, Д – 42,6 %), що підтверджується високим відсотком студентів, які бажають займатися у тренажерному залі і вибрали атлетизм.

Досить високий відсоток мотивації студентів щодо занять ФКіС є *набуття кваліфікації* (Ю – 20,5 %, Д – 11,5 %), що підтверджується науковими дослідженнями [13], в яких зазначено, що першоступеневою метою занять ФКіС є гедонізм (задоволення, задоволення).

Залік з фізичного виховання більш значущим виявився для дівчат (19,7 %), тоді як для юнаків 7,9 % відмітили цей чинник як значущий.

Брак часу заважає багатьом студентам (Ю – 65,5 %, Д – 50,9 %) систематично займатися ФКіС. Це можна пояснити тим, що модель навчання в інституті передбачає вивчення декількох іноземних мов і поглиблену комп'ютерну підготовку, що потребує додаткового проведення факультативних занять. Не дивлячись на те, що *відсутність бажання до ФКіС* виявлено у незначній кількості студентів (Ю – 1,8 %, Д – 7,5 %), серед інших причин, які заважають їм займатися руховою діяльністю є *лінощі* (Ю – 22,9 %, Д – 20,8 %). Така пасивність студентів може бути наслідком недостатньої обізнаності з питань ФКіС.

Серед причин, що заважають займатися ФКіС, незначущими виявилися *неможливість належних умов* (Ю – 9,1 %, Д – 13,3 %) та *захворювання* (Ю – 1,8 %, Д – 2,9 %).

Результати дослідження свідчать про розуміння студентами того, що ФКіС є одним з основних засобів підготовки людини до майбутньої трудової діяльності, високий рівень розвитку індивідуальних здібностей, психофізичних якостей і рухової адаптованості будуть визначати конкурентоспроможність фахівця на ринку праці.

**Висновки.** В цілому можна стверджувати, що студенти в процесі вибору ВРД керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш вагомим є покращення зовнішнього вигляду. Це підтверджується значною кількістю студентів, які вибрали атлетизм та бажають займатися у тренажерному залі.



**Перспективи** подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

### Література

1. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис... ка-та наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Волин. держ. унів. ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис... ка-та наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Львівський держ. інст. фіз. культури. – Львів, 2001. – 20 с.
3. Кашуба Е.В., Небесная В.В., Гридина Н.А. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в ДОНГАУ // Республиканская збірка наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції „Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі / під загальною редакцією В.М. Козакова / . – Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. – С. 173-175.
4. Бакурідзе В.Б. Результаты анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2002. - №3. – С. 52-56.
5. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис... ка-та пед. наук 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН. – Київ, 2002. – 14 с.
6. Лєко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. - №22. – С. 101-111.
7. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис... ка-та наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Львівський держ. інст. фіз. культури. – Львів, 2002. – 20 с.
8. Соболев Ю.Л., Карпова І.Б. Теоретико-методологічні основи фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - №11. – С. 8-13.
9. Вовк В.М. Исследование отношения школьников и студентов к физической культуре и спорту // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. С.С. Єрмакова. – Харьков, 2001. - №19. – С. 55-59.
10. Красуля А.Б. Ценностные ориентации и отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. С.С. Єрмакова. – Харьков, 2002. - №8. – С. 80-86.
11. Ломакина Е.Д., Свечкарев В.Г. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. С.С. Єрмакова. – Харьков, 2002. - №8. – С. 86-91.



12. Синуца С. Анализ эффективности занятий по физическому воспитанию со студентами в группах различной направленности // Четвертый міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. – Київ, 2000. – С. 130.
13. Волянчук Н. Мотивація вибору основних видів двигательной активності в рекреативной физической культуре // Четвертый міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. – Київ, 2000. – С. 469.
14. Хрипко Л. Аналіз соціально-психологічних факторів, що визначають ефективність рухової активності студентів у процесі фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №1. – С. 75-78.

## STUDENTS ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

P. GUNKO

**Annotation.** Basic results of the questionnaire as to the interest to sports and physical training of 1999 year of study full-time students.

**Key words:** students, questionnaire, physical training and sports, movement activity kind.

## ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ДЕСЯТИХ ТА ОДИНАДЦЯТИХ КЛАСІВ М. КАМ'ЯНЦЯ-ПОДІЛЬСЬКОГО

Леонід ГУРМАН

*Кам'янець-Подільський державний університет*

**Актуальність.** Фізична підготовленість учнів є одним із критеріїв визначення ступеня сформованості дитячого організму, а також важливим показником розвитку фізичної культури в школі. Тому вивчення стану фізичної і рухової підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл є необхідною умовою удосконалення їхнього розвитку.

**Методи дослідження.** Для визначення рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості старшокласників шкіл м. Кам'янець-Подільського застосовувалися різні методи, який включав теоретичний аналіз літератури, спостереження, вимірювання, методи математико-статистичної обробки одержаних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оцінка рухової підготовленості учнів проводилася на основі контрольних випробувань, результатів виконання фізичних нормативів, засвоєння навичок, умінь, розвитку рухових здібностей.

Порівняльний аналіз показників рухової підготовленості юнаків 10-11 класів свідчить про середній рівень розвитку таких фізичних здібностей як швидкість, сила і витривалість у них нижчий від навчальних нормативів. Так, якщо найвищий результат з бігу на 100 м у юнаків був рівний 14,7 с, метання гранати – 29,5 м, бігу на 3 км – 15,4