

## ПОКРАЩЕННЯ СТАТУРИ, ЯК ОДИН ІЗ МОТИВІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Тетяна КІРДАН

*Хмельницький державний університет*

**Актуальність.** Ефективність роботи викладача фізичного виховання вищого навчального закладу в значній мірі залежить від того, як він усвідомлює сутність мотивації, знає які чинники впливають на неї, та за допомогою яких методів можна досягти її підвищення. Вміння формувати мотивацію у студентів до занять фізичним вихованням і вдало її використовувати дозволяє викладачу успішно керувати навчальним процесом, сприяє реалізації поставлених педагогічних завдань та досягненню поставленої мети. Можливо цим і пояснюється велика кількість наукових робіт, що присвячені питанням мотивації до занять фізичної культурою.

Як відомо із попередніх досліджень, у студентів існує низка мотивів до занять фізичним вихованням, які відрізняються як за направленістю, так і за їх інтенсивністю [5]. Серед найбільш важливих зазначаються: зміцнення здоров'я, зниження зайвої ваги тіла, покращення самопочуття, отримати заліку із даної дисципліни, отримання задоволення від рухової активності, прагнення покращити рівень фізичної підготовленості, потяг до специфічного спілкування, зняття нервового напруження тощо.

Особливе місце серед перелічених мотивів займає спрямованість зусиль і на покращення своєї статури. Формування гармонійної, витонченої, вишуканої, граціозної статури має велике значення у сучасному суспільстві [1, 2, 4]. Переважна більшість людей, особливо жіночої статі, з гарною статурою пов'язують можливість бути привабливою, звертати на себе увагу, стильно та модно одягатися, досягати успіху у професійній кар'єрі тощо [3]. Все це у великій мірі сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі, покращує можливості у спілкуванні, особливо із протилежною статтю. Навпаки, у людей, що мають проблеми зі статурою, досить часто виникають на цьому підґрунті різні психологічні комплекси, які стають на заваді в подальшому трудовому житті. Особливу увагу вимагають дослідження питань, пов'язаних з жіночою статурою в період студентства та на початку трудового життя. Це зумовлено тим, що в цьому віці у значної частини молодих жінок відбуваються певні зміни статури, на які мають вплив низка соціальних та фізіологічних чинників.

Незважаючи на важливість цього питання у житті людини, аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що питання використання мотиву зміни на краще власної статури у процесі фізичного виховання не знайшло достатнього висвітлення.

Саме тому, метою даного дослідження є отримання інформації про значення такого мотиву до занять фізичним вихованням, як ставлення студенток до власної статури.

Для визначення ставлення до власної статури у студенток під час занять фізичним вихованням була розроблена спеціальна анкета. Питання, що були вміщені в анкету, дозволяли отримати інформацію ставлення до статури по декількох напрямках (рис. 1).

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися під час занять з фізичного виховання у Хмельницькому державному університеті. Контингент обстежуваних складала студентки, які навчалися на різних факультетах з 1 по 4 курси у групах загально-



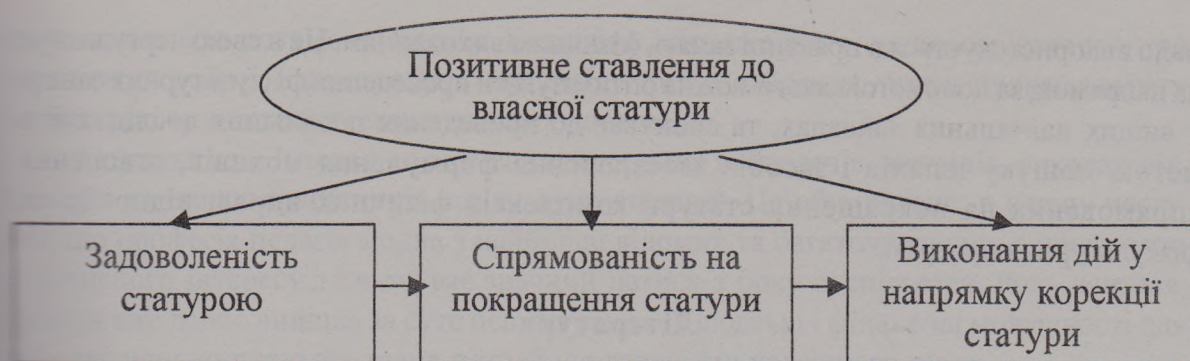


Рис. 1. Спрямованість ставлення студенток до статури.

фізичної підготовки основного відділення. Загалом у дослідженні прийняло участь 49 осіб. Отримані результати анкетування були опрацьовані статистичними методами.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів анкетування дозволяє стверджувати про те, що зміна на краще власної статури, як мотив існує у переважній більшості студенток. Це підтверджує те, що по трьох напрямках ставлення до статури були отримані визначені відповіді. Більшість обстежуваних (57,1 %) були задоволені власною статурою. Найбільша кількість студенток (89,7 %) має бажання покращити власну статуру. Разом із тим, до числа тих, хто систематично виконує фізичні вправи, віднесені 61,2 % обстежуваних.

Позитивним є те, що значна більшість студенток (89,7 %) вважає, що за допомогою фізичних вправ можна корегувати власну статуру. Незважаючи на достатнє розуміння значимості фізичних вправ, практика проведення занять у жіночих групах, вказує на недостатню активність, та практичну відсутність бажання відвідувати групові заняття із фізичного виховання. Цей факт можливо пояснити тим, що викладачі даної дисципліни недостатньо уваги приділяють формуванню такого мотиву у студенток.

На основі аналізу взаємозв'язків між окремими напрямками ставлення до власної статури були виявлені певні залежності. Так, встановлено, що найбільш тісний зв'язок існує між задоволеністю власною статурою і виконанням дій у напрямку змінити на краще свою статуру. Як свідчать отримані дані, задоволеність статурою знаходиться в сильній залежності від об'єму виконуваних фізичних вправ ( $r < 0,05$ ). Ці результати дозволяють зробити висновок про те, що студентки, які в більшій мірі задоволені своєю статурою, виконують фізичні вправи; у той же час, навпаки, частина студенток, для яких виконання фізичних вправ мають більшу актуальність – приділяє їм меншу увагу.

У той же час викликають занепокоєння відповіді, отримані на питання, що спонукає до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, і мотивує на краще власної статури. Відсутність істотних зв'язків ( $p > 0,05$ ) вказує на те, що переважна більшість опитаних студенток не пов'язують відвідування занять з фізичного виховання із можливістю змінити на краще власну статуру. Це, в свою чергу, може бути наслідком відсутності фізичних вправ, що мають цілеспрямований вплив на покращення статури, або ж недостатнім рівнем роз'яснювальної роботи та формування відповідної мотивації у студенток.

Таким чином, проведені дослідження підтверджують дані відносно того, що покращення власної статури займає чільне місце у житті студенток. В той же час результати анкетування дозволяє зробити висновок про те, що даний мотив



мало використовується в практиці занять фізичним вихованням. Це в свою чергу вказує на напрямок, за допомогою якого можна оптимізувати проведення фізкультурних занять у вищих навчальних закладах, та спонукає до проведення подальших досліджень з метою пошуку шляхів і засобів забезпечення формування мотивів, створення спрямованих на покращення статури комплексів фізичних вправ, відповідних фізкультурних програм.

### Література

1. Веденеєва И.В. Будь молодой и грациозной. – М.: Молодая Гвардия, 1986. – 127 с.
2. Волкова Г. Движение – залог здоровья и красоты женщины. – М., 1991. – 63 с.
3. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
4. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
5. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – М.: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

---

## CHANGING ONE'S BUILD INTO BETTER AS ONE OF THE MOTIVES IN PHYSICAL CULTURE TRAINING AMONG THE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Tetyana KIRDAN

*Khmelnytsky State University*

**Annotation.** The object of investigation in the article is a motive: changing one's physical build into better; the importance of the girls-students' build shaping during the physical training lessons is emphasized.

**Key words:** motive, physical culture, training.

---

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Вікторія КОВАЛЬЧУК

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Вступ.** Людина, що захоплена своєю роботою, довгий час може ефективно працювати, брати безпосередню участь у всіх починаннях, позитивно виконувати поставлені задачі, віддаючи всі сили для найкращого виконання роботи з впевненістю в її успішності, має підвищену енергію і психічне здоров'я. У протилежність до цього вигорання – це стан спустошення, під час якого людина цинічно розцінює значущість професійної участі та ставить під сумнів важливість і якість роботи, що здійснюється виконання службових обов'язків взагалі. Той, хто вигорає, починає відчувати емоційне виснаження, що виявляється в занепаді емоційної енергії, відмінної від фізичної.