

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ЛЬВІВСЬКОЇ КОМЕРЦІЙНОЇ АКАДЕМІЇ ЩОДО РІЗНИХ ВИДІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Вікторія ІВАНОЧКО

Львівська комерційна академія

Анотація. В статті подано результати анкетування студенток ЛКА, щодо їх ставлення до здорового способу життя, до занять фізичним вихованням та спортом. Вивчено думку студенток про ефективність діяльності спортивного клубу вузу.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, фізична активність, спортивний клуб.

Актуальність. Упродовж останнього десятиріччя в Україні сформувалася тривожна ситуація: різко погіршився стан здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді [2]. Це насамперед пов'язано з кризою у національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Тенденція до погіршення здоров'я, як стверджує С. М. Канішевський (1999), прогресує.

Доведено, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідні систематичні заняття фізичним вихованням упродовж усіх років навчання в вузі [1]. Однак зацікавленість студентів у заняттях фізичним вихованням дуже низька, особливо у тих, хто зарахований до медичних груп. Науковці пояснюють це низкою об'єктивних причин, а саме: низькою руховою активністю студентів [3], наявністю залишків хвороби [4], одноманітністю занять [6].

2008 року Міністр освіти і науки України І. Вакарчук у своїй доповіді на колегії з питань реформування фізичної культури повідомив, що „За даними медичних обстежень і спеціальних опитувань 9 із 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я; на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5-ий студент (а на гуманітарних факультетах навіть кожний 2-3) зарахований до підготовчої, спеціальної медичної групи або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень”.

Отже, наявність низького адаптивно-приспосувального характеру функціонування організму студентів, які належать до певних медичних груп, вимагає забезпечення, з одного боку, повнішої корекції стану здоров'я за наявності хвороб, а з другого боку – створення умов для підготовки до майбутнього життя та плідної праці [5]. Для того, щоб втілити у життя вказані вище рекомендації, необхідно проаналізувати стан здоров'я студентів, з'ясувати, якими хворобами вони переважно хворіють, і тоді вдосконалювати форми фізичного виховання у ВНЗ або шукати нові. Також важливим питанням є індивідуальні уподобання студентів щодо занять певними видами рухової активності [6]. Саме тому *метою* нашої роботи було вивчення інтересів та запитів студенток ЛКА, їх мотивації до занять фізичним вихованням.

Для вирішення поставленої мети використовувалися такі *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури, соціологічний метод та метод математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Львівської комерційної академії. В опитуванні взяли участь 172 студентки ЛКА другого року навчання (93 студентки спеціальності „бухгалтерський облік” та 79 студенток спеціальності „економіка підприємства”). Анкета містила 19 запитань, закрито-відкритого типу.

Результати дослідження. Вивчення ставлення студенток до здорового способу життя дозволило отримати такі результати. Так, на питання „Чи курите Ви?” – 34 % студенток відповіли позитивно; 39 % опитаних зазначили, що курять періодично, і лише невелика кількість – 27 % дівчат не курять взагалі.

За кількості сигарет на день серед тих, хто курить, а це загалом 73 % від усіх опитаних, виявилися, що 1 – 4 сигарети в день викурюють 65 % респондентів, 5 – 10 сигарет на день – 23 % дівчат, 10 – 20 сигарет на день – 10 % студенток і 2 % опитаних викурюють більше пачки на день. Ці показники вражають своєю кількістю і повинні спонукати фахівців формувати у студентів бажання дотримуватися здорового способу життя.

Позитивно відповіли на питання „Чи вживаєте Ви алкоголь?“ 85 % усіх опитаних. З них 30,8 % студенток зазначили, що вживають алкоголь регулярно; 55,8 % дівчат – періодично і тільки 13,4 % дівчат не вживають алкоголю взагалі. Окрім того, 9 % студенток вживають алкоголь раз на місяць; 54 % дівчат – раз на тиждень; 2 – 3 рази на тиждень – 31 % респондентів і кожні 1 – 2 дні – 6% опитаних.

На питання „Чи сумісне куріння і вживання алкоголю із заняттями фізичним вихованням і спортом?“ 2 % студенток надали стверджувальну відповідь; 16 % опитаних вважають, що можливо частково поєднувати заняття фізичними вправами з курінням та вживанням алкоголю; зрідка можливим вважають 68 % дівчат і тільки 14 % респондентів вважають неможливим поєднувати заняття фізичними вправами з поганими звичками. Тобто, отримані результати свідчать про те, що сучасна молодь не дбає про своє здоров'я і нехтує дотриманням здорового способу життя.

Разом із тим слід наголосити на тому, що студентки самокритично оцінили власний стан здоров'я. Так, 8,7 % опитаних визначили його як незадовільний; 35,5 % дівчат зазначили поганий; задовільним свій фізичний стан вважає 41,9 % респондентів і тільки у 14 % студенток стан здоров'я є відмінний (рис. 1.).

Однак не всі студентки вважають необхідними заняття фізичними вправами. Тільки 24,4 % студенток переконані в тому, що потрібно займатися фізичним вихованням, і вважають життєво необхідним підтримувати свій фізичний стан. Взагалі не мають бажання займатися фізичними вправами і не вважають це за потрібне 36,6 % отриманих.

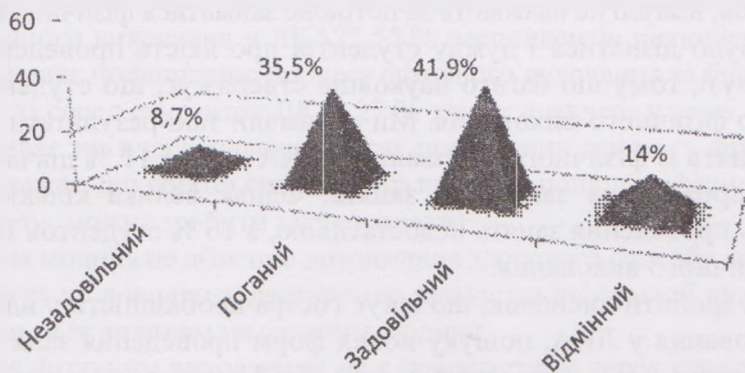


Рис. 1. Самооцінка здоров'я студенток ЛКА (у %)

На питання „Яке значення мають заняття фізичними вправами для людини?“ 38 % дівчат відповіли, що вони зміцнюють здоров'я; 20 % опитаних вважають, що такі заняття впливають на розвиток фізичних якостей; 42 % респондентів впевнені, що заняття з фізичної культури тільки покращують фігуру, і 2 % студенток вважають, що заняття фізичними вправами не впливають позитивно на організм людини, і вони не вважають за потрібне займатися фізичним вихованням.

Отримані результати опитування спонукають до активізації інформування молоді про важливість занять фізичним вихованням, його позитивний вплив на організм.

Незважаючи на те, що студентки курять та вживають алкоголь і не вважають за потрібне займатися фізичними вправами, у період навчання у ВНЗ вони повинні відвідувати обов'язкові заняття з фізичного виховання. Тому ми вирішили з'ясувати, чи займаються студентки ЛКА фізичними вправами для зміцнення здоров'я і саме яким видам рухової активності вони надають перевагу. Відповіді були дуже різними, тому ми об'єднали їх за інтересами. Більшість дівчат, а цей показник становить 87 % від усіх опитаних респондентів, займається фізичними вправами. Серед них 47 % дівчат займаються фізичним вихованням за навчальним планом вузу; 17 % опитаних займаються певними видами спорту у спортивних гуртках, що функціонують у ЛКА, і лише 5 % респондентів продовжують заняття у спортивних секціях поза межами академії. Крім цього, 19 % студенток надають перевагу активному відпочинку на природі (плавання, туризм, бадмінтон, волейбол, лижі тощо). Також, 9 % респондентів зазначили, що самостійно займаються фізичними вправами вдома та на свіжому повітрі. Але є такі студентки, які взагалі нічим не займаються, їх кількість становить 3 %.

На запитання „Що спонукає Вас займатися оздоровчими видами фізичної культури?” ми отримали дуже різноманітні відповіді. 21 % усіх опитаних студенток наголосили, що займаються фізичним вихованням для зміцнення здоров'я. 17 % дівчат вважає за необхідне займатися оздоровчими видами фізичної культури для розвитку фізичних якостей. Основним мотивом, який спонукає студенток ЛКА займатися фізичним вихованням є покращення фігури та постави, цей показник становив 36 % від усіх респондентів. Також 23 % дівчат займаються фізичними вправами для загартування організму і тільки 3 % опитаних займається оздоровчими видами рухової активності для престижу. Тому можна зробити висновок, що заняття фізичним вихованням не є важливим для сучасної молоді, а зокрема серед студенток ЛКА.

Щодо частоти занять різними видами рухової активності більшість респондентів (47 %) стверджує, що одного разу на тиждень достатньо для занять фізичними вправами. 27 % опитаних потребують дворазових занять на тиждень; 10 % студенток віддають перевагу триразовим заняттям фізичним вихованням на тиждень. Чотири рази на тиждень займатися спортом вважають за необхідне 7 % дівчат. І тільки 4 % студенток готові займатися щодня. А 5 % опитаних, на жаль, взагалі не вважають за потрібне займатися фізичними вправами.

Нам цікаво було дізнатися і думку студентів про якість проведення занять фізичним вихованням у вузі, тому що багато науковців стверджує, що студенти не задоволені сучасною системою фізичного виховання. Ми отримали такі результати: дуже добре оцінили проведення занять із фізичного виховання у ЛКА тільки 11 % дівчат; 31 % опитаних задоволені якістю проведення загальних занять. Однак велика кількість респондентів (42 %) вважає якість проведення занять недостатньою, а 16 % студенток взагалі незадоволені заняттями з фізичного виховання.

Отже, можна зробити висновок, що існує гостра необхідність у вдосконаленні процесу фізичного виховання у ЛКА, пошуку нових форм проведення занять, впровадження новітніх технологій у навчально-виховний процес, які б зацікавили студентську молодь до фізичного вдосконалення.

Окрім того, ми хотіли визначити, яким видам фізкультурно-оздоровчих занять надають перевагу студентки. Вивчення особливостей їхньої діяльності дозволило нам виділити основні спортивно-оздоровчі напрямки саме з тих, які впроваджує у своїй діяльності спортивний клуб ЛКА. Так, найпопулярнішими видами оздоровчої діяльності серед дівчат є шейпінг та оздоровчі види аеробіки. Найбільша кількість студенток (36 %) обрала для себе заняття оздоровчою аеробікою. Відповідно шейпінгом бажають займатися 18 % студенток. Також розповсюдженими є такі види спортивної діяльності, як настільний теніс та атлетична гімнастика (14 % і 11 %, відповідно); баскетбол – 9 % дівчат, бадмінтон – 7 % опитаних та волейбол – 5 % респондентів (рис. 2.).

Не дивно, що більшість студенток обрала оздоровчі види аеробіки та шейпінг. Саме ці гімнастичні напрямки особливо цікаві для занять студенток у ВНЗ тому, що вони мають багато різновидів (танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка, степ-аеробіка, латина, джаз тощо) та про-

здійснюється під музичний супровід. Тобто є можливість обрати певний напрямок рухової активності для різноманітного контингенту

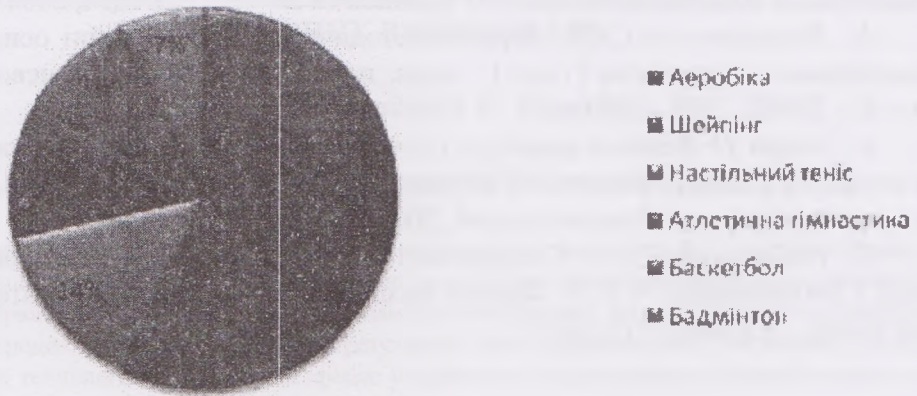


Рис. 2. Види спорту, якими хотіли б займатися студентки ЛКА (у %)

Також ми з'ясували активність участі студенток у масових спортивно-оздоровчих заходах, які проводила кафедра фізичного виховання ЛКА. Так, 87 % студенток взяли участь у різних спортивних заходах, що відбувалися впродовж року. 9 % дівчат не брали участь у деяких заходах зв'язку з хворобою і 4 % студенток – з інших неповажних причин. Це говорить про те, що активність студентів висока і якщо їх зацікавити у необхідності рухової діяльності, вони із задоволенням братимуть участь у спортивному житті вузу.

У зв'язку з тим, що спортивний клуб при ЛКА розпочав свою роботу зовсім нещодавно (два роки тому), необхідно було з'ясувати, чи ознайомлені студентки ЛКА з діяльністю спортивного клубу. Практично 90 % опитаних знали про існування спортивного клубу і хотіли б його відвідувати. На запитання „Чи сприяє діяльність спортивного клубу поліпшенню процесу фізичного виховання у ЛКА?“ 55 % респондентів відповіли, що діяльність спортивного клубу сприяє поліпшенню процесу фізичного виховання та більшій зацікавленості у фізичній діяльності серед студенток ЛКА; 27 % дівчат впевнені у тому, що спортивний клуб достатньо впливає на вдосконалення форм проведення занять з фізичного виховання, а 18 % студенток вважає, що робота спортивного клубу не поліпшує фізичне виховання у вузі.

Таким чином, можна зробити такі **висновки**:

1. Сучасна молодь не дбає про дотримання здорового способу життя.
2. Студенти не володіють достатньою кількістю інформації щодо користі занять фізичними вправами та їх впливом на організм людини.
3. Заняття фізичним вихованням не є пріоритетним серед сучасної молоді, а зокрема серед студенток ЛКА.
4. Існує гостра необхідність у вдосконаленні процесу фізичного виховання у ЛКА шляхом пошуку нових форм проведення занять, методів зацікавлення студентської молоді фізичним вдосконаленням.

Перспективи подальших пошуків ми вбачаємо у вивченні співпраці діяльності спортивного клубу ВУЗу та кафедри фізичного виховання та спорту з метою зацікавлення студенток до занять оздоровчими видами аеробіки в процесі фізичного виховання.

Список літератури

1. Агаджанян Н. А. Активный образ жизни и здоровье студента [Текст] / под. ред. Н. В. Боротко, Н. В. Далилова. – Ташкент : Медицина. – 1985. – 306 с.
2. Бородін Ю. Особливості організації і змісту спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ [Текст] / Бородін Ю., Турчина Н. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 333-336.

3. *Зеленюк О. В.* Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24. 00. 01 „Олімпійський і професійний спорт” / Зеленюк О. В. – Х., ХДАДМ, 2004. – 24 с.

4. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства [Текст] : навч. посіб. для ВНЗ – Канішевський С. М. – Вид. 2, стер. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

5. *Кокун О.* Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів [Текст] / Кокун О. // Вісник технологічного університету Поділля. Ч. 3 соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – № 5. – С. 47-50.

6. *Рибаковський А. Г.* Особливості організації занять з фізичного виховання у ВНЗ [Текст] / Рибаковський А. Г. // Фізичне виховання студентів ВНЗ : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2007. – С. 52-53.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯМИ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ЛЬВОВСКОЙ КОММЕРЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Виктория ИВАНОЧКО

Львовская коммерческая академия

Аннотация. В статье подаются результаты анкетирования студенток ЛКА, в котором изучалось их отношение к здоровому способу жизни, к занятиям по физическому воспитанию и спорту. Изучалось мнение студенток об эффективности деятельности спортивного клуба вуза.

Ключевые слова: студенты, здоровый способ жизни, физическая активность, спортивный клуб.

RESEARCH OF LVIV COMMERCIAL ACADEMY STUDENTS MOTIVATION VIEWING THEIR ATTITUDE TO VARIOUS KINDS OF PHYSICAL ACTIVITY

Viktoriya IVANOCHKO

Lviv Commercial Academy

Annotation. This article presents the results of the questionnaire of LCA students, regarding their attitude towards healthy lifestyle, physical education and sports classes. Students opinion on the effectiveness of university sports club, has been studied.

Key words: students, healthy way of life, physical activity, sport club.