

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Викладено результати вивчення ціннісного ставлення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя. У дослідженні взяли участь 413 студентів. Показано фізичний і функціональний стан студентів. Визначено шляхи залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Ключові слова: здоров'я, фізичні вправи, функціональна підготовленість, фізичні якості, самостійні заняття.

У наші дні обсяг інформації, який отримують студенти, щороку збільшується. Тому молодь усе більше часу проводить, сидячи на заняттях, вдома за комп'ютером тощо. На думку Г.Л. Апанасенко, А.Г. Сухарева, А.С. Куца, Т.Ю. Круцевич, це спричинює малорухливий спосіб життя й обмеження м'язових зусиль, що найчастіше є причиною захворювань різних систем організму. Дослідження Г.Л. Апанасенко показали, що за період навчання в університеті кількість захворювань серед студентів збільшилася в 2–3 рази, а частка студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загального їх кількості. Засобом подолання обмеження рухової активності молоді є фізична культура і спорт, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, всебічному розвитку, поліпшенню працездатності і зниженню стомлюваності, підвищенню опірності організму різним захворюванням за період навчання в навчальному закладі [1; 3].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотиваційним стимулом до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я молоді, міра фізичної працездатності і соціальної дієздатності [5–7].

Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів передбачає форми проведення занять, які певною мірою можуть компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Проте в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок (заняття) з фізичної культури, який проводиться двічі або ще гірше – один раз на тиждень. Паралельно з цим існують і самостійні заняття фізичними вправами, які є доповненням до урочної форми. Зміст самостійних занять найчастіше становлять рухливі і спортивні ігри. Необхідно також відзначити, що самостійні заняття найчастіше відбуваються в тренажерних залах і фізкультурно-оздоровчих центрах. За даними дослідників С.М. Кирильченко, А.О. Аркуша, Л.В. Хайкін, їх відвідують близько 35% студентів [4; 8].

Поліпшення фізичного стану студентів, а так само і їх здоров'я, можливе лише за умови систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, які мають самостійний режим і розвивальний характер. Такими формами в навчальному закладі є заняття з фізичної культури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. Дослідження А.І. Драчука, Л.Я. Іващенко, Т.Ю. Круцевич [2; 3] сви-

дчать про те, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Мета статті – обґрунтувати та експериментально підтвердити вплив індивідуальної та колективної форм фізичного виховання на рівень формування ставлення студентів до здоров'я і фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічних досліджень з питань організації фізичного виховання студентів.

2. Розкрити стан та специфіку мотиваційно-цінносного ставлення студентів до власного здоров'я як складової їх фізичної культури.

3. Вивчити вплив різних форм занять фізичними вправами на рівень формування ставлення студентів до власного здоров'я. Організація дослідження передбачає три основні напрями: теоретичний, експериментальний та аналітичний, що становило організаційну структуру, три етапи здійснення.

Перший етап. В ході роботи за допомогою опрацювання літературних джерел всебічно вивчалася тема дослідження, узагальнювався досвід передових фахівців з медицини та теорії і методики фізичного виховання, проводилось ознайомлення з методикою визначення (анкетування) мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я. У роботі використовувалася анкета, яка включала в себе такі питання: ставлення до кількості занять фізичною культурою, до інших занять, до власного здоров'я, наявність захворювань, ведення здорового способу життя тощо.

При вирішенні завдань цього етапу застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, вивчення та узагальнення досвіду практичної роботи викладачів, анкетування.

Другий етап. Дослідження проводилося зі студентами, які займаються фізичною культурою переважно в системі фізичного виховання ВНЗ.

Метою цього етапу було здійснення порівняльного аналізу рівня розвитку фізичної та функціональної підготовленості студентів. Для цього в дослідженнях використовувалися педагогічні тести й функціональні проби. Підібрані вправи дали змогу визначити рівень розвитку: координації (спритності), швидкісно-силових якостей, сили і гнучкості. Отримані результати заносилися до протоколів спостереження, так визначилися групи із середнім, високим і низьким показниками фізичного розвитку.

Третій етап передбачав оцінювання здоров'я студентів за показниками фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості та їх самооцінку (за методикою В.П. Войтенко). Для цього були використані тести, які студенти виконали на попередньому етапі. Також була проведена обробка отриманих експериментальних даних.

З метою визначення рівня ставлення студентів до власного здоров'я було проведено анкетування. Результати анкетування показали, що позитивне ставлення до занять фізичною культурою мали 67,4% юнаків і 59,4% дівчат. Негативне ставлення відзначено тільки лише у 4,6% дівчат.

Більшість студентів бажає займатися фізкультурою по 2–3 рази на тиждень. Такий вислів відзначено у 55% юнаків і в 54,6% дівчат. При цьому 24,3% юнаків і 27,7% дівчат не хотіли б займатися фізичною культурою взагалі або ві-

дводили б на це не більше одного заняття на тиждень. Охочих займатися фізичними вправами протягом усього тижня виявлено 2,6% юнаків і 4,2% дівчат.

Для підвищення своєї рухової активності більшість студентів хотіли б займатися: в спортивних секціях (31,7%), оздоровчим бігом (28,9%), самостійними заняттями (23,2%) і прогулянками на велосипеді (2,4%). Представниці жіночої статі при відповідях на запитання анкет вибирали більш помірну діяльність: гімнастика – 24,2%, дозована ходьба – 20,1%, плавання – 15,1% і біг у помірному темпі – 22,5%.

На основі аналізу ставлення до власного здоров'я встановлено, що 60,8% дівчат стежать за здоров'ям періодично, 28% – роблять це дуже ретельно і регулярно. Однак незначна частка (2,3%) зовсім не звертають уваги на здоров'я, а 11,1% займаються самолікуванням, не переживаючи за ускладнення.

Більшість студентів вважає, що вони дотримуються здорового способу життя (юнаки – 63,5%, дівчата – 59,9%). Однак 17,4% юнаків і 18,2% дівчат зізналися в щоденному вживанні алкогольних напоїв. І тільки 5,7% дівчат не вживають спиртних напоїв узагалі.

Молодий організм постійно потребує відновлення сил після навчального дня. У зв'язку з цим 44% юнаків і 22,3% дівчат, розуміючи це, відпочивають по 9–10 годин, а 45% дівчат і 33% юнаків на відпочинок відводять не більше ніж 7–8 годин.

Аналізуючи рівень фізичної підготовленості студентів, необхідно відзначити, що практично за всіма тестовими завданнями результати були невисокі. Так, рівень розвитку силових якостей за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги у 60% юнаків був середній, у 20% нижче від середнього і у 20% низький. У дівчат показники сили верхніх кінцівок за ідентичним тестом у 6,6% був вище від середнього, 46,8% низький, а 46,6% узагалі не виконали нормативи низького рівня.

Показники тесту піднімання в сід з положення лежачи за 1 хвилину 13,3% у дівчат характеризувалися високим рівнем, у 26,6% – вище від середнього, у 33,3% – середнім, решта мали більш низький рівень розвитку силових здібностей. Серед юнаків невелика кількість студентів мали показники вище від середнього (20%), а решта не досягали навіть середніх результатів. Рівень розвитку швидко-силових якостей за показниками тесту стрибок у довжину з місця був істотно вище у представниць жіночої статі, ніж у юнаків.

Узагальнюючи отримані результати, необхідно констатувати, що більшість студентів, які взяли участь у дослідженні, не відповідають необхідному рівню фізичної працездатності. Практично всім студентам не вистачає регулярних занять з фізичного виховання. Існуюча в більшості ВНЗ практика проведення занять у період осінь, зима і весна не сприяє розвитку фізичної підготовленості студентів, а навпаки – негативно впливає на стан здоров'я.

Протягом третього етапу дослідження була проведена робота щодо залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою. Сутність самостійної роботи полягала в тому, що студентам були запропоновані комплекси фізичних вправ як для поліпшення недостатньо розвинених фізичних якостей, так і для підвищення загальної фізичної підготовленості.

Обов'язковою умовою розробленої методики був щоденник самоконтролю, який мав картку фізкультурника.

Результати анкетування виявили завищену самооцінку у юнаків. Це зумовлено тим, що більшість, а саме 60%, вважали стан свого здоров'я ідеальним.

Для порівняння: у дівчат таких випадків було відзначено лише у 15% всіх тих, кого досліджували.

За рівнем фізичної підготовленості найбільш позитивні зміни були виявлені в тестуваннях силових якостей, а саме: м'язів черевного преса (на 20% серед дівчат та на 40% серед юнаків). Незначні зрушення відбулися і в результатах тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи: результати покращилися на 5% у дівчат і 20% у хлопчиків. Тільки у тесті на гнучкість спостерігалось погіршення результатів: серед дівчат – на 10%; серед юнаків – на 20%. Студентська молодь у фізичному самовдосконаленні звернула увагу на ті види тестових вправ, які їм важче давалися і провели певну роботу над поліпшенням слабо розвинених фізичних якостей.

За результатами функціональних проб спостерігалось незначне зростання функціональної підготовленості студентів. Цьому сприяли методики самостійних занять фізкультурою, які були запропоновані студентам для виконання вправ у домашніх умовах.

Висновки. На основі проведеного дослідження можемо відзначити позитивне ставлення студентів до активної рухової діяльності як основного чинника їх здоров'я. Значна кількість студентів вважають, що ведуть здоровий спосіб життя, при цьому вживають алкоголь і палять, не дотримуються режиму харчування. Такий стиль життя і звички студентів можуть призвести до негативних наслідків (психічний розлад, захворювання органів і систем організму). Також необхідно відзначити завищені самооцінки власного здоров'я студентами, оскільки вони не збігаються з об'єктивними даними, які характеризують стан захворюваності студентського контингенту, рівень їх фізичної та функціональної підготовленості. Фізична та функціональна підготовленість студентів перебуває на досить низькому рівні. Введений курс самостійної роботи поки не дав значних покращень у фізичному стані студентів, але, на наш погляд, запобігає погіршенню стану здоров'я і підтримує життєвий тонус у разі відсутності регулярних академічних занять з фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. – С. 56–60.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 272 с.
3. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 “Фізичне культура, фізичне виховання різних верст населення” / А.І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
4. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
5. Кирильченко С.М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С.М. Кирильченко, А.О. Аркуша // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 12. – С. 35–41.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 374 с.
7. Маслякова В.А. Массовая физическая культура в вузе / В.А. Маслякова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
8. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів : навч. посіб. / Л.В. Хайкін. – Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2001. – 96 с.

Стаття надійшла до редакції 23.08.2012.

Ягченко А.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью

Представлены результаты изучения ценностного отношения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому способу жизни. В исследовании принимали участие 413 студентов. Показано физическое и функциональное состояние студентов. Определены пути привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *здоровье, физические упражнения, функциональная подготовка, физические качества, самостоятельные занятия.*

Yathenko A. Forming of motivation-value ratio of students to their health

Results are presented study of the valued relation of students to systematic employments by a physical culture and sport, to the healthy method of life. In research took part 413 students. The bodily and functional condition of students is rotined. The ways of bringing in of students are certain to independent employments by a physical culture.

Key words: *health, exercise, functional training, physical qualities, self-employment.*