

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796:378-057.87

ГРИНЬКО В. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості

Анотація. Мета: з'ясувати ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя, їх власну оцінку рівня фізичної підготовленості та пріоритетність фізичних якостей. **Матеріал і методи:** проведено анкетування студентів Харківського національного економічного університету та Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. У дослідженні приймали участь 166 студентів першого курсу (77 юнаків та 89 дівчат). **Результати:** встановлено, що позитивно ставляться до здорового способу життя і дотримуються його – 69,35% респондентів; до фізичного виховання і усвідомлюють корисність занять – 84,8%; задоволені власним рівнем фізичної підготовленості – 40,65%. **Висновки:** результати дослідження не підтверджують дані про те, що на даний час спостерігається суттєвий спад інтересу і рівня мотивації студентів до здорового способу життя та фізичного виховання.

Ключові слова: інтерес, мотивація, позитивне ставлення, навчальний процес, фізичні якості.

Вступ. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професійна діяльність.

Аналіз «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» свідчить про те, що в цілому вони не враховують специфіку навчання та майбутньої професійної діяльності, а також не зорієнтовані на рішення завдань формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх фізичного розвитку та формування необхідних фізичних якостей.

Інтенсивність навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психологічних навантажень на студентів гостро поставило питання щодо ролі спортивно-оздоровчої діяльності в їхньому щоденному житті. Доведено, що систематичні заняття фізичними видами діяльності підвищують нервово-психологічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентської молоді [1; 2; 7].

За даними науковців 2004–2013 років, в Україні спостерігалось погіршення стану здоров'я студентської молоді. Серед захворювань переважають хронічні хвороби. Поширеність серцево-судинної патології збільшилась у 1,9 разів; онкологічні – на 21%; бронхіальної астми – на 39,3%; цукрового діабету – на 11,4%; кожен п'ятий хворіє артеріальною гіпертонією. Спостерігається зменшення кількості студентів, які за станом здоров'я відносяться до основної групи: з 87,4% до 69,2%, кількість підготовчих та спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах зросла від 5,76% на першому курсі до 18,68% на четвертому [1; 5; 8].

На даний час зростає протиріччя між рівнем соціальних потреб і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для рішення даної проблеми проводиться багато різних досліджень. Зокрема, пропонується удосконалити методи і форми проведення занять [5; 9], покращити програмно-нормативне забезпечення та посилити професійно-прикладну фізичну підготовку [7], формувати здоровий спосіб

життя, збільшити рухову активність студентів [4; 8], підвищити інтерес до фізичного виховання, одним із засобів оптимізації фізичного виховання студентів, диференціації та індивідуалізації навчального процесу є організація спортивно-оздоровчих секцій та самостійних занять [1; 5] та удосконалення системи оцінювання рівня фізичної підготовленості [6], здійснити нове, сучасне методичне забезпечення предмету «Фізичне виховання» [3].

Мета дослідження: на основі аналізу результатів анкетування визначити ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя, власну оцінку рівня фізичної підготовленості та пріоритетність фізичних якостей.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Харківського національного економічного університету та Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. Проведено анкетування 166 студентів перших курсів (77 юнаків та 89 дівчат). Для вирішення поставлених завдань дослідження було застосовано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням про те, що на сьогодні різко знизився інтерес студентської молоді до фізичного виховання, здорового способу життя і всього того, що пов'язано із фізкультурно-масовою та спортивно-оздоровчою діяльністю.

Розв'язання проблеми наступності на стику «школа – вищий навчальний заклад» зводиться лише до організації підготовчих курсів, мета яких полягає в тому, щоб підготувати випускників шкіл до вступних іспитів. Але практично не розглядається проблема «комплексної наступності», яка б сприяла фізіологічній, психологічній та соціальній адаптації майбутніх студентів [7].

З метою виявлення ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання нами було складено анкету та проведено опитування. У результаті дослідження отримані наступні результати (табл. 1).

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-1.010

© ГРИНЬКО В. М. 2015



Таблиця 1

Ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання, %

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів	Юнаків	Дівчат
Ставлення до здорового способу життя				
1.	Позитивне (дотримуються ЗСЖ)	69,4	62,3	76,4
	Позитивне (але не дотримуються ЗСЖ)	30,7	37,7	23,6
	Байдуже	0	0	0
Наявність шкідливих звичок				
2.	Відповідь «ні»	68,8	62,3	75,3
	Відповідь «так»	14,3	19,5	9,0
	«Іноді» (впивають або палять)	16,9	18,2	15,8
Ставлення до фізичного виховання				
3.	Позитивне (усвідомлюють корисність занять)	84,8	83,1	86,5
	Негативне	0	0	0
	Скоріше позитивне, ніж негативне	15,2	16,9	13,5
	Скоріше негативне, ніж позитивне	0	0	0
Вважають себе фізично активним				
4.	«Так» (займаються у спортивних та спортивно-оздоровчих секціях)	23,4	29,9	16,9
	«Досить» активні (ведуть ЗСЖ)	38,9	35,1	42,7
	Займаються лише на заняттях у рамках навчальної програми (за розкладом)	37,7	35,0	40,4
	Ведуть малорухливий спосіб життя	0	0	0
Оцінка власного рівня фізичної підготовленості				
5.	Високий	13,1	18,2	7,9
	Середній	77,5	66,2	88,8
	Низький	9,5	15,6	3,3
Задоволені рівнем своєї фізичної підготовленості				
6.	«Так»	40,7	53,2	28,1
	«Ні»	59,4	46,8	71,9
Участь у спортивно-масових заходах, які проводяться у навчальному закладі				
7.	Приймають участь	27,7	35,1	20,2
	Не приймають участь	72,4	64,9	79,8

Аналіз отриманих результатів показує, що 69,35% опитаних студентів позитивно ставляться до здорового способу життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються (не долучилися до цього процесу) – 30,65%.

У результаті дослідження встановлено, що позитивне ставлення студентів до здорового способу життя нижче, ніж позитивне ставлення до фізичного виховання (рис. 1).

Більшість студентів, 68,8% (62,3% юн. та 75,3% дів.), відзначили, що у них немає шкідливих звичок.

Позитивне ставлення до фізичного виховання спостерігається у 84,8% опитаних студентів; «скоріше позитивне, ніж негативне» у 15,2%.

Вважають себе фізично активними та займаються у спортивних секціях 23,4% (29,9% юн. та 16,9% дів.), а тих, хто займається лише на заняттях у рамках навчальної програми, 37,7% (35,0% юн. та 40,4% дів.).

Власний рівень фізичної підготовленості оцінюють як високий 13,1% (18,2% юн. та 7,9% дів.), середній – 77,5% (66,2% юн. та 88,8% дів.) та низький – 9,5% (15,6% юн. та 3,3% дів.). Але задоволених власним



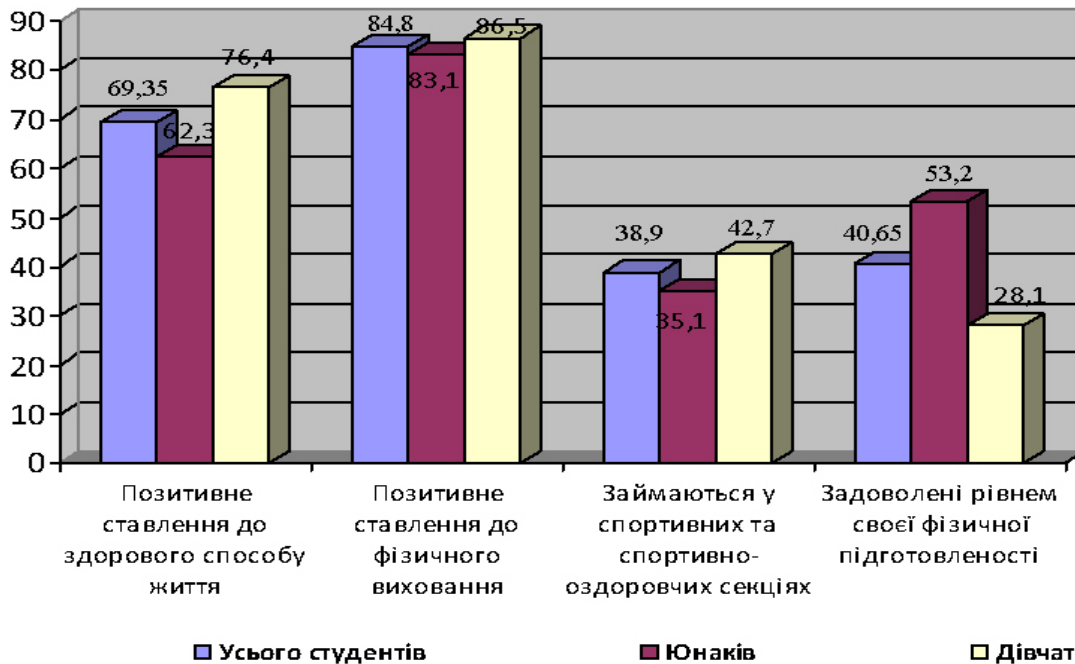


Рис. 1. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя (%)

Таблиця 2
Ставлення студентів до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, %

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів	Юнаків	Дівчат
Найбільш важливі фізичні якості (пріоритет)				
1.	витривалість	41,8	36,4	47,2
	сила	14,9	26,0	3,8
	швидкість	7,6	11,7	3,4
	гнучкість	12,2	5,2	19,1
	спритність	13,7	10,4	16,0
Оцінка власного рівня фізичної підготовленості (найвищий бал)				
2.	витривалість	11,9	10,4	13,5
	сила	22,3	31,2	13,5
	швидкість	16,1	22,1	10,1
	гнучкість	15,3	10,4	20,2
	спритність	14,9	14,2	15,7

рівнем фізичної підготовленості – 40,7% (53,2% юн. та 28,1% дів.), незадоволених – 59,4% (46,8% юн. та 71,9% дів.).

Отримані результати свідчать про те, що студенти усвідомлюють корисність здорового способу життя, але за різними причинами не дотримуються його.

Результати оцінки пріоритетності фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості представлені у табл. 2.

За результатами анкетування студентів щодо важливості фізичних якостей, виявлено наступний порядок: витривалість – 41,8% (36,4% юн. та 47,7% дів.), сила – 14,9% (26,0% юн. та 3,8% дів.), сприт-

ність – 13,7% (10,4% юн. та 16,0% дів.), гнучкість – 12,2% (5,2% юн. та 19,1% дів.) та швидкість 7,6% (11,7% юн. та 3,4% дів.). А власний рівень фізичної підготовленості студенти оцінили наступним чином: сила – 22,3% (31,2% юн. та 13,5% дів.), швидкість – 16,1% (22,1% юн. та 10,1% дів.), гнучкість – 15,3% (10,4% юн. та 20,2% дів.), спритність – 14,9% (14,2% юн. та 15,7% дів.) та витривалість – 11,9% (10,4% юн. та 13,5% дів.).

У результаті проведеного опитування також було виявлено, яким видам спорту студенти віддають перевагу: настільний теніс – 18,15%; волейбол – 13,5%; футбол – 12,8%; аеробіка – 11,55%; единоборс-

тва – 10,05%; плавання – 8,2%; баскетбол – 6,55%; атлетична гімнастика – 5,55%; легка атлетика – 5,2%; бадмінтон – 3,05%; оздоровча гімнастика – 3,45%; гандбол – 1,95%. Отримані результати можна використовувати під час формування спортивно-оздоровчих груп з видів спорту на наступний навчальний семестр або рік.

Висновки:

1. Результати проведеного дослідження не підтверджують дані про те, що на даний час спостерігається суттєвий спад рівня інтересу студентів до здорового способу життя та фізичного виховання.

2. Причинами отримання високих позитивних результатів є те, що: *по-перше*, опитування проводилося серед тих студентів, які *відвідують* заняття з фізичного виховання (були присутні); *по-друге*, студенти усвідомлюють позитивний вплив занять з фізичного виховання та здорового способу життя на їх

стан здоров'я, але з різних причин ще не долучилися до цього процесу; *по-третє*, *бажання* показати себе з найкращої сторони, навіть при проведенні анонімного опитування, тобто видання *бажаної за дійсне*.

3. З метою залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності, необхідно впровадити в навчальний процес сучасні інноваційні навчальні програми, реалізовувати принцип індивідуального підходу (враховувати побажання та фізичні можливості студентів), проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази навчального закладу.

Подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня загальної витривалості студентів шляхом застосування комплексу вправ аеробного характеру.

Список використаної літератури:

1. Бедрецька Л. О. До питання мотивації в умовах тестування фізичної підготовленості студентів / Л. О. Бедрецька, Т. В. Павлов // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя. – Львів, 1999. – С. 17–19. (ukr)
2. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7. (rus)
3. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 2 (40). – С. 67–71. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-2.013. (ukr)
4. Дичек Т. А. Особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] / Т. А. Дичек. – Режим доступа: rusnauka.com/21_NNP_2010/Sport/70719.doc.htm (rus)
5. Зубалій Н. Д. Зміст і структура становлення студентів до навчання / Н. Д. Зубалій // Теоретико-методологічні проблеми совершенствования психологической підготовки менеджерів. – К., 2000. – С. 108–109. (ukr)
6. Луценко Л. С. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період їх навчання у вищому навчальному закладі / Л. С. Луценко, А. В. Сутула, В. В. Шутеев, Н. П. Батеева, Д. Р. Мельничук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 5(43). – С. 35–40. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-5.007. (ukr)
7. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання / В. С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 108–113. (ukr)
8. Сергієнко Л. П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя / Л. П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХХПІ, 2003. – № 16. – С. 69–73. (ukr)
9. Сутула В. О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентської молоді / [Сутула В. О., Шутеев В. В., Булгаков О. І., Луценко Л. С.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 4(42). – С. 65–68. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-4.012. (ukr)

Стаття надійшла до редакції: 27.12.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2015 р.

Аннотация. Гринько В. Н. Отношение студентов к физическому воспитанию и здоровому образу жизни и их самооценка уровня физической подготовленности. Цель: выявить отношение студентов к физическому воспитанию и здоровому образу жизни, собственную оценку уровня физической подготовленности и приоритетность физических качеств.

Материал и методы: проведено анкетирование студентов Харьковского национального экономического университета и Харьковского национального технического университета сельского хозяйства имени Петра Василенко. В исследовании принимали участие 166 студентов первого курса (77 юношей и 89 девушек). **Результаты:** установлено, что положительно относятся к здоровому образу жизни и придерживаются его – 69,35% респондентов; к физическому воспитанию и осознают полезность занятий – 84,8%; довольны собственным уровнем физического развития – 40,65%. **Выводы:** результаты исследования не подтверждают данные о том, что в настоящее время наблюдается существенный спад интереса и уровня мотивации студентов к здоровому образу жизни и физическому воспитанию.

Ключевые слова: интерес, мотивация, позитивное отношение, учебный процесс, физические качества.

Abstract. Grynko V. Students attitude of physical education and healthy lifestyle and their self-assessment of physical fitness. Purpose: to identify students' attitudes toward physical education and healthy lifestyle, their own assessment of the level of physical fitness and physical qualities of priority. **Material and Methods:** conducted a questionnaire survey of students of Kharkiv National Economic University and Peter Vasilenko Kharkiv National Technical University of Agriculture. The study involved 166 first-year students (77 boys and 89 girls). **Results:** it was found that a positive attitude towards a healthy lifestyle and stick to it – 69,35% of the respondents; to physical education and are aware of the usefulness of employment – 84,8%; satisfied with their level of physical development – 40,65%. **Conclusions:** these results confirm the data that is currently experiencing a significant decline in the level of interest and motivation of students to a healthy lifestyle and physical education.

Keywords: interest, motivation, positive attitude, educational process, physical qualities.

References:

1. Bedretska L. O., Pavlos T. V. Rol fizichnoi kulturi i sportu v zdorovomu sposobi zhittya [The role of physical culture and sports in a healthy lifestyle], Lviv, 1999, p. 17–19.
2. Viyenskiy M. Ya., Sokov G. M. Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka [Physical culture: upbringing, education and training], 2001, vol. 3, p. 2–7.



3. Griban G. P. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2014, vol. 2 (40), p. 67–71, dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-2.013.
4. Dichek T. A. *Osobennosti motivatsionno-tsennoznogo otnosheniya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy [Features of motivational-value ratio of students to physical training]*, Access mode : rusnauka.com/21_NNP_2010/Sport/70719.doc.htm
5. Zubaliy N. D. *Teoretiko-metodologicheskiye problemy sovershenstvovaniya psikhologicheskoy pidgotovki menedzherov [Theoretical and methodological problems of improving psychological pidgotovki managers]*, Kyiv, 2000, pp. 108–109.
6. Lutsenko L. S., Sutula A. V., Shuteev V. V., Bateeva N. P., Melnichuk D. R. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2014, vol. 5(43), pp. 35–40, dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-5.007.
7. Muntyan V. S. *Naukoviy chasopis NPU im. M. P. Dragomanova [Science magazine M.P.Dragomanov NPU]*, K., 2013, Vip. 5(30)13, pp. 108–113.
8. Sergienko L. P. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport]*, Kharkiv, 2003, vol. 16, pp. 69–73.
9. Sutula V. O., Shuteev V. V., Bulgakov O. I., Lutsenko L. S. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin]*, Kharkiv, 2014, vol. 4(42), pp. 65–68, dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-4.012.

Received: 27.12.2014.

Published: 28.02.2015.

Гринько Віталій Миколайович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Гринько Виталий Николаевич: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Vitaliy Grinko: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkivska Str. 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-5118-9558

E-mail: vngrinko78@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 55–59. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.010

