

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ МОТИВІВ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Петрук Л. А.

Національний університет водного господарства та природокористування

Анотація. Подано динаміку кількості студентів університету, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Визначено основні проблеми формування у студентів здорового способу життя засобами фізичної культури, встановлено причини та шляхи їх подолання. Проведено анкетування студенток, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи, та проаналізовано обсяг щоденної, щотижневої та річної рухової активності опитаних. Встановлено, що основним мотивом студенток спеціальної медичної групи до занять фізичними вправами є підтримання здоров'я на належному рівні.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, мотиваційні чинники, студенти спеціальної медичної групи.

Аннотация. Петрук Л. А. **Определение основных мотивов студенток специальной медицинской группы к занятиям физическими упражнениями с целью формирования здорового образа жизни.** Представлена динамика количества студентов университета, включенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. Определены основные проблемы формирования у студентов здорового способа жизни средствами физической культуры, установлены причины и пути их преодоления. Проведено анкетирование студенток, которые по состоянию здоровья зачислены в специальную медицинскую группу, проанализирован объем ежедневной, еженедельной и годовой двигательной активности опрошенных. Установлено, что основным мотивом студенток специальной медицинской группы к занятиям физическими упражнениями является поддержание здоровья на достойном уровне.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, мотивационные факторы, студентки специальной медицинской группы.

Abstract. Petruk L. **Determination of basic reasons of female students of special medical group to doing physical exercises with purpose of forming healthy way of life.** Dynamics of amount of university students, which are taken after the healthy state to special medical group, is given. The basic problems of forming students' healthy way of life with the help of physical education facilities are set, reasons and ways of their overcoming are certain. The questionnaire of female students, which are taken after the healthy state to special medical group, is conducted and the volume of daily, weekly and annual motive activity is analyzed. It is set that basic reason of students of special medical group to doing physical exercises is maintenance of their healthy on a due level.

Key words: physical education, motivation, motivational factors, students of special medical group.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна економічна криза актуалізували проблеми збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді. Наявна в Україні система фізичного виховання перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреби населення [1]. Це поставило перед вищими навчальними закладами завдання створити такі умови загального розвитку молодих людей, які б сприяли поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я, гармонізації їхніх взаємин з навколишнім соціальним середовищем, від чого залежить майбутнє всього суспільства та кожної особистості. Вирішення

цих завдань передбачено у заходах, визначених розпорядженням Кабінету Міністрів України та вказаних до реалізації Наказом МОН України [2]. При цьому велике значення має правильна організація процесу формування здорового способу життя у студентів засобами фізичного виховання. Саме від його змісту, обсягу, послідовності, практичної спрямованості багато в чому залежить ефективність шляхів оптимізації виховання в студентів потреби здорового способу життя. Визначення оптимального співвідношення перерахованих моментів дає можливість керованого поліпшення якості навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах і визначає основну проблему дослідження, що спря-

© Петрук Л. А., 2012



моване на концептуальне, технологічне та методичне забезпечення формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Л. Апанасенка, В. І. Глухова, М. Д. Зубалія, С. А. Закопайла, І. В. Муравова, О. С. Куца та ін. Питання збереження здоров'я студентської молоді висвітлюється у роботах Р. Т. Раєвського, С. І. Присяжнюка, С. М. Канишевського, О. Т. Кузнецової та ін. Дослідники внесли значний вклад у розвиток теорії формування здорового способу життя, є авторами наукових статей, навчальних посібників, які широко використовуються в навчальному процесі з фізичного виховання різних навчальних закладів [4; 5; 6; 9]. Вони відпрацьовують різні аспекти проблеми на різних рівнях: методологічному, змістовому, технологічному та ін. Практична ж діяльність у цьому напрямі потребує їх поєднання, інтеграції, створення оптимальних умов для реалізації в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів з фізичного виховання [3].

Велика увага приділяється проблемі підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів через визначення їх основних мотивів і потреб до занять фізичними вправами [7]. Ряд авторів [5; 10] стверджують, що мотиваційна сфера піддається формуванню у процесі соціального, психологічного, інтелектуального та рухового виховання. Відомо, що відношення студентів до фізичного виховання і спорту, обсяг рухової активності закладаються ще у шкільний період. І у студентське життя вчорашні школярі приходять з не повністю сформованим розумінням того, що фізичне виховання виступає важливою умовою реалізації професійних планів та збереження здоров'я.

Мета дослідження: визначити основні мотиви до занять фізичними вправами студенток спеціальної медичної групи Національного університету водного господарства та природокористування у м. Рівне.

Завдання дослідження:

1. Встановити кількісну динаміку студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

2. Визначити основні проблеми формування в студентів здорового способу життя засобами фізичної культури, встановити причини та шляхи їх подолання;

3. Провести за допомогою анкетування фізкультурно-оздоровчий анамнез студенток університету з метою визначення обсягу рухової активності та виявлення основних мотивів до занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Останнім часом спостерігається зниження рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, що є результатом значних недоліків у створенні певних педагогічних умов управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах [6; 8]. Така тенденція спонукала нас до вивчення процесу фізичного виховання студентів Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП), зокрема тих, які мають відхилення у стані здоров'я та віднесені до спеціальної медичної групи. Проаналізувавши статистичні дані, зібрані протягом останніх п'яти років у НУВГП (табл. 1), ми спостерігаємо, що кількість таких

студентів в університеті у 2011–2012 н. р. становить 19,2 %, та коливається в межах 19 % від загального числа студентів I–IV курсів протягом досліджуваного періоду. Такий показник можна вважати середнім і зовсім не критичним у порівнянні з даними інформаційних джерел про те, що у вищі навчальні заклади України до спеціальних медичних груп щорічно зараховують від 13 до 35 % студентів.

Аналіз процесу фізичного виховання, умов та результатів формування у студентів здорового способу життя за результатами педагогічної діяльності фахівців у вищих навчальних закладах України [5; 8; 9] та власної педагогічної роботи дозволив виявити основні проблеми у вихованні здорового способу життя засобами фізичного виховання:

1. Проблеми особистісно-мотиваційної спрямованості. Такий недолік можна пояснити відсутністю єдності теорії і практики на заняттях з фізичного виховання, що відбивається як на викладацькому рівні, так і на рівні свідомості студента. Немає впевненості у досягненні компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності за рахунок втілення у повсякденне життя теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, як «гарантує» Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр.

2. Недостатнє пропагування серед широких верств населення здорового способу життя. Спостерігається відсутність комплексного підходу в проведенні навчальних занять з фізичного виховання й формуванні здорового способу життя.

Виділені проблеми у формуванні в студентів здорового способу життя дали змогу визначити шляхи їх подолання:

1. Це виховання свідомого, уважного, активного ставлення до свого здоров'я. Для формування адекватного ставлення до здоров'я вирішальним фактором є визначення його як цінності, його місця у структурі інших життєво значущих цінностей.

2. Забезпечення створення умов для здорового способу життя студентів з урахуванням фізіологічних норм оздоровчої рухової активності, розвиток студентського спорту шляхом утворення у вищих навчальних закладах спортивних клубів та центрів студентського спорту.

3. Інформування студентів щодо змісту виховання в студентів здорового способу життя, який є новим, самостійним напрямом, що охоплює низку знань з фізичного виховання, знань природничих наук про свій організм, а також засвоєння знань про ведення безпечної способу життя, уміння зберігати життєдіяльність і здоров'я під час несприятливих проявів соціального, техногенного й екологічного неблагополуччя.

Для вирішення поставлених завдань нами було проведено анкетування студенток I–IV курсів НУВГП (м. Рівне). У опитуванні взяли участь 203 студентки, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Нами організована робота спеціальних медичних груп так, що на кожному занятті студенти отримують інформацію, яка спрямована на розширення їх уявлень про функції фізичної культури у житті людини, основи здорового способу життя, особливості і будову організму людини, формує смаки, ідеали, що ґрунтуються на естетичних уявленнях про красу людського

Таблиця 1
Динаміка показників кількості студентів НУВГП, що віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп та звільнені від практичних занять з фізичного виховання

Показник	2007/08 н. р.			2008/09 н. р.			2009/10 н. р.			2010/11 н. р.			2011/12 н. р.		
	Всього осіб	з них		Всього осіб	з них		Всього осіб	з них		Всього осіб	з них		Всього осіб	з них	
		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.
Загальна кількість осіб, які відвідують заняття з фізичного виховання в НУВГП	6249			6017			5724			5227			4523		
з них студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять з фізичного виховання	1186	243	943	1147	250	897	1114	248	866	970	219	751	868	196	672
% від загальної кількості студентів	18,97	3,88	15,09	19,06	4,15	14,90	19,46	4,33	15,12	18,55	4,18	14,36	19,19	4,33	14,85

Таблиця 2

Розподіл відповідей студенток спеціальної медичної групи за результатами опитування, %

Варіанти відповідей	I курс, 43 студентки	II курс, 41 студентка	III курс, 45 студенток	IV курс, 74 студентки
«Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами?»				
Кожного дня	13,9	19,5	22,2	25,7
Кожного тижня	58,2	68,3	42,2	56,7
Іноді	27,9	12,2	35,6	17,6
Не займаюся взагалі	0	0	0	0
«Скільки часу Ви витрачаєте на рухову активність протягом дня?»				
До 30 хв	81,5	68,9	51,2	60,8
До 60 хв	4,8	15,6	26,8	17,6
До 90 хв і більше	13,7	15,5	22,0	21,6
«Скільки тижнів у році ви займаєтесь руховою активністю?»				
Протягом навчального року (40 тижнів)	90,7	68,8	51,2	58,1
Протягом календарного року (52 тижні)	9,3	31,2	48,8	41,9

Таблиця 3

Ранжування мотиваційних чинників до занять фізичним вихованням студенток спеціальної медичної групи

№ п/п	Мотиви	Ранги							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Для підтримання здоров'я на належному рівні	46,8	19,7	9,9	6,4	4,9	5,9	2,5	3,9
2.	Для отримання заліку з дисципліни	14,8	6,9	13,7	10,3	8,9	15,8	14,8	14,8
3.	Почуття відповідальності за навчальний процес	8,4	14,8	11,3	17,7	16,7	13,3	9,4	8,4
4.	Емоційне задоволення від рухової активності	11,8	16,8	20,7	18,2	12,8	5,4	4,4	9,9
5.	Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості	1,0	7,3	15,8	21,7	21,2	15,3	12,3	5,4
6.	Прагнення уникнути можливих покарань	1,5	8,9	8,4	9,9	13,8	17,2	23,6	16,7
7.	Потреба в досягненні поваги з боку однолітків	5,4	8,4	3,9	6,9	11,8	18,2	14,8	30,6
8.	Розвиток фізичних якостей, володіння руховими вміннями і навичками	10,3	17,2	16,3	8,9	9,9	8,9	18,2	10,3

тіла та його рухів. І саме така інформація поступово стає мотивованим стимулом до виконання фізичних вправ і формування здорового способу життя.

Запропоновані питання та отримані результати подані у табл. 2 у відсотковому співвідношенні.

Згідно з табл. 2, відсоток студенток, які щодня виконують фізичні вправи, від першого курсу до четвертого поступово збільшується. Така тенденція не спостерігається в тих, хто займається вправами кожного тижня чи іноді. Варто позитивно оцінити те, що немає жодної студентки, яка б не займалася взагалі фізич-

ними вправами. Це можна пояснити усвідомленням студентками користі рухової активності, впливу її на організм та формування звички виконувати фізичні вправи кожного дня. Підтвердженням цього є і результати отримані на запитання: «Скільки часу Ви витрачаєте на рухову активність протягом дня?». 81,5 % студенток на першому курсі займаються руховою активністю до 30 хв протягом дня; на четвертому курсі таких студенток менше – 60,8 %, але більше таких, що задіяні у русі 90 хв і більше протягом дня. Кількість таких осіб поступово збільшується від першого курсу

до четвертого. Відповіді, отримані на третє питання табл. 2, також підтверджують попередні результати, які вказують на поступове формування у студенток звички займатися фізичними вправами. На першому курсі лише 9,3 % студенток мають рухову активність протягом календарного року, а до четвертого курсу цей показник зростає до 41,9 %. Таким чином, отримані відповіді дали можливість проаналізувати обсяг щоденної, щотижневої та річної рухової активності студенток спеціальних медичних груп та зробити висновок, що організація занять, яка передбачає обов'язкове інформування студенток про здоровий спосіб життя, є хорошим мотивом до виконання фізичних вправ у повсякденному житті студенток від першого до четвертого курсів.

Для виявлення значення мотиваційного аспекту щодо занять фізичними вправами та визначення важливості того чи іншого мотиву студенткам спеціальної медичної групи (n=203) було запропоновано проранжувати подані чинники від 1 до 8 (табл. 3).

Згідно з табл. 3, 46,8 % опитаних можливість утримання здоров'я на належному рівні поставили на перше місце, 19,7 % – на друге, а 3,9 % такий мотив віднесли на восьму позицію. 14,8 % студенток відвідують заняття з фізичного виховання для отримання заліку з дисципліни, і така ж кількість вважає це не основним мотивом. Почуття відповідальності за навчальний процес займає середню позицію у мотиваційних студентів до занять фізичними вправами. 11,8 % опитаних відвідують заняття через емоційне задоволення від рухової активності, а найбільша кількість студенток – 20,7 % – віднесли цей мотив на третю позицію. Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості є мало популярним мотивом і лише 1 % опитаних студенток поставила його на перше місце та найбільше з них – 21,7 % – на третє. Відвідують заняття через прагнення уникнути можливих покарань лише 1,5 %. Наступний мотив – «Потреба в досягненні поваги з боку однолітків» – більшою кількістю опи-

таних – 30,6 % – був винесений на останню позицію. Лише 10,3 % студенток спеціальної медичної групи відвідують заняття з метою розвитку фізичних якостей, рухових вмінь і навичок, такий же відсоток опитаних вважають це практично непотрібним.

Висновки:

1. Встановлено, що показники кількості студентів НУВГП, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та звільнені від практичних занять з фізичного виховання, протягом п'яти років становить 19 %. Такий показник можна вважати середнім і зовсім не критичним у порівнянні з даними інформаційних джерел, у яких даний показник коливається від 13 до 35 %.

2. Виділені основні проблеми формування в студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання, які полягають в особистісно-мотиваційній спрямованості та недостатньому пропагуванні серед широких верств населення здорового способу життя. Визначено шляхи їх подолання через виховання свідомого, уважного, активного ставлення до свого здоров'я, через створення умов для здорового способу життя та через отримання інформації щодо змісту виховання в студентів здорового способу життя.

3. На основі аналізу обсягів щоденної, щотижневої та річної рухової активності опитаних студенток встановлено, що основним мотивом до занять фізичними вправами у студенток спеціальних медичних груп НУВГП є підтримання здоров'я на належному рівні, який обрало 46,8 % опитаних. Тому вважаємо, що організація занять, яка передбачає обов'язкове інформування студенток про здоровий спосіб життя, розгляд питань збереження та пропаганди здоров'я, необхідні для студенток спеціальних медичних груп.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня фізичного розвитку, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток спеціальних медичних груп.

Література:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 3078) : [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://ministry@mon.gov.ua>.
2. Щодо Плану реалізації завдань, визначених розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 серпня 2010 р. № 1728 «Про затвердження плану заходів щодо розвитку вищої освіти на період до 2015 року». Наказ МОН України за № 1258 від 20.12.2010 р. : [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
3. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України / Інструктивний лист МОН № 1/9-582 від 31.08.09 р. : [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://ministry@mon.gov.ua>.
4. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Тези доповідей I Укр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К. : Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с.
5. Іванова Г. Є. Роль фізичної культури в формуванні здорового способу життя студентів технічного вузу / Г. Є. Іванова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 10. – С. 29–34.
6. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : [навч. посіб.] / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. – С. 37–42.
7. Петренко Н. В. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Н. В. Петренко, Т. О. Лоза // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 7–10.
8. Петрук Л. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : [навч.-метод. посіб.] / Л. А. Петрук, В. М. Федотов. – Рівне : НУВГП, 2012. – 112 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : [навч. посіб.] / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – С. 20–29.
10. Путров С. Ю. Мотиви до занять фізичним вихованням студентів технічного університету / С. Ю. Путров, Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 151–153.