

# СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Земська Н. О.

Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

**Анотація.** *Висвітлено рівень інтересу та мотиви студентів I–III курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника до занять фізичною культурою. Виявлено широкий спектр причин, що перешкоджають заняттям фізичними вправами. Проаналізовано чинники здорового способу життя та пріоритетні види спорту студентів. Отримані результати доводять важливість підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами.*

**Ключові слова:** *фізична культура, фізичні вправи, студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я.*

**Аннотация.** **Земская Н. О. Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту.** *Рассматриваются уровень интереса и мотивы студентов I–III курсов Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника к занятиям физической культурой. Выявлен широкий спектр причин, препятствующих занятиям физическими упражнениями. Проанализированы факторы здорового образа жизни и приоритетные виды спорта студентов. Полученные результаты доказывают важность повышения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, физические упражнения, студенты, здоровый образ жизни, здоровье.*

**Abstract.** **Zemka N. Attitudes of students to physical training and sports.** *The article deals with the level of interest and motivation of the students of the 1st-3rd years of studying of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University to physical training. There is a wide range of obstacles to doing physical exercises. The factors of a healthy*

© Земська Н. О., 2012



*lifestyle and priority sports of the students are analyzed. The final results demonstrate the importance of stimulation of students' motivation to exercise.*

**Key words:** *physical training, exercises, students, healthy lifestyle, health.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є ступінь утвердження у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту [2]. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами вважають інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації [5].

Загальновідомо, що дві третини всіх неінфекційних захворювань зумовлені чинниками ризику: нездоровими звичками, курінням, зловживанням алкоголем, недостатньою фізичною активністю, негативними психосоціальними чинниками, нераціональним харчуванням і т. п. [1; 3; 6; 9]. Ці явища сьогодні поширені серед студентської молоді у першу чергу тому, що вони пов'язані з кризовим станом, з умовами життя, мають глибоке соціально-економічне коріння (безробіття, стресові ситуації, різка зміна ціннісних орієнтацій, міграція населення тощо) [10]. Тому, досліджуючи питання здоров'я студентів і залучення їх до занять фізичними вправами, особливу увагу ми приділяли ставленню до фізичного виховання і спорту та способу життя молоді. Ці проблеми стали предметом нашого аналізу на етапі констатувального експерименту, який передував розробці програми оздоровчого тренування з метою покращення здоров'я студентів.

**Мета роботи:** вивчити ставлення студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника до фізичного виховання і спорту та пошук нових засобів підвищення ефективності фізичного виховання молоді вищих закладів освіти.

#### **Завдання:**

1. Визначити рівень інтересу та мотиви студентів до занять фізичною культурою.
2. Виявити причини, що перешкоджають молоді займатися фізичними вправами.
3. Проаналізувати чинники здорового способу життя студентів.

**Методи дослідження:** педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Для визначення ставлення студентів до фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах було проведено анкетування 246 студентів I–III курсів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, результати якого наведені у табл. 1.

Дані, подані у табл. 1, засвідчують, що лише 6,7–12,2 % респондентів виявили високий рівень інтересу до фізичного виховання і спорту. Найчисельніша група молоді (15,6–25,6 %) мала середній інтерес до фізичного виховання і спорту. Низький рівень інтересу виявили від 10,3 до 17,8 % студентів I–III курсів.

Спостерігається тенденція до зниження інтересу студентів до фізичної культури протягом навчання. Так, на першому курсі низький рівень інтересу продемонстрували 10,3–11,5 %, а на третьому – частка таких студентів коливалася в межах 13,3–17,8 % ( $p < 0,1$ ),

що свідчить про недостатню мотивацію студентів до занять фізичними вправами.

Необхідно зазначити, що у значної частини молоді інтерес до фізичної культури відсутній або сформувався навіть негативне до неї ставлення.

Аналіз результатів дослідження переконливо доводить, що упродовж навчання у вищому навчальному закладі рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується, зокрема, високий його рівень за період навчання знизився у юнаків на 5,5 %, а у дівчат на 5,9 %. У свою чергу низький рівень інтересу до фізичного виховання зріс у юнаків на 3,0 %, у дівчат на 3,8 %. Занепокоєння викликає той факт, що зросла кількість студентів (на 2,2 % у юнаків та 5,4 % у дівчат) з негативним ставленням до фізичної культури.

Важливо зазначити, що інтерес до фізичного виховання і спорту загалом ще не визначає поведінку студента. Тому необхідно виявити інтерес у конкретній діяльності, зокрема на заняттях фізичними вправами.

Результати анкетування засвідчили, що значна частина молоді відвідувала обов'язкові заняття з фізичного виховання без бажання (16,8 % дівчат і 13,2 % юнаків). У юнаків цей показник статистично не відрізнявся від такого у дівчат, хоча був на 3,55 % нижчим.

Рівень інтересу студентів до фізичної культури, на нашу думку, обумовлений, переважно, станом фізичного виховання в школах. Лише 14,8 % респондентів раніше займалися у спортивних секціях ( $p > 0,05$ ). Вибір видів рухової активності, як правило, обмежувався умовами і можливостями шкіл, рівнем розвитку їх спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою та аеробікою. Частка студентів, які хотіли б займатися у спортивних секціях під час навчання у вищому навчальному закладі, складала 67,1 %, що доводить необхідність корекції навчально-виховної діяльності ( $p < 0,05$ ).

Серед видів спорту, яким надавали перевагу юнаки, були: атлетична гімнастика – 36,0 %, футбол – 26,3 %, оздоровчий біг – 21,9 %, єдиноборства – 20,2 %, плавання – 18,4 %, спортивні ігри (волейбол, баскетбол) – 15,8 %, пішохідний туризм – 14,9 %, настільний теніс – 7,9 %. До популярних видів рухової активності серед студенток відносилися: ритмічна гімнастика (34,8 %), плавання (25,0 %), оздоровчий біг (20,5 %), силові тренування (15,9 %), спортивні ігри (12,9 %), туризм (12,1 %), настільний теніс (5,3 %).

Вивчення процесу організації фізичного виховання, характеру рухової активності студентів дало можливість визначити його цінність у формуванні стійких навичок здорового способу життя. Результати опитування студентів щодо встановлення чинників здорового способу життя наведені в табл. 2.

Упродовж навчання у вищому навчальному закладі спостерігалось достовірне збільшення кількості студентів, які мали шкідливі звички, так, на першому курсі частка юнаків, які палять, становила 23,1 %, а на третьому – 35,6 % осіб ( $p < 0,05$ ), вживають алкоголь частіше одного разу на тиждень – 26,3 % юнаків, на третьому – 51,1 % ( $p < 0,01$ ). Частка дівчат, які палять,

Таблиця 1

Розподіл студентів за рівнем інтересу до занять фізичною культурою, %

Рівень інтересу	Стать	Курс навчання		
		1	2	3
Високий	юн.	12,2	11,1	6,7
	дів.	10,3	6,7	4,4
Середній	юн.	25,6	22,2	20,0
	дів.	24,4	20,0	15,6
Низький	юн.	10,3	11,1	13,3
	дів.	11,5	13,3	17,8
Відсутній	юн.	1,9	4,4	4,4
	дів.	2,6	6,7	8,9
Негативне ставлення	юн.	–	2,2	2,2
	дів.	1,3	2,2	6,7

Таблиця 2

Результати опитування студентів щодо встановлення чинників здорового способу життя, %

Показники	Стать	Курси		
		1	2	3
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	юн.	8,3	11,1	13,3
	дів.	6,4	8,9	11,1
Самостійні заняття фізичними вправами протягом дня	юн.	6,4	11,1	13,3
	дів.	4,5	6,7	6,7
Виконання загартовуючих процедур	юн.	12,2	13,3	15,6
	дів.	9,0	11,1	13,3
Організація харчування (кратність) – 2 рази	юн.	18,6	15,6	15,6
	дів.	16,0	13,3	11,1
– 3 рази	юн.	70,5	73,3	73,3
	дів.	74,4	77,8	80,0
– 4 рази	юн.	9,6	11,1	11,1
	дів.	8,3	8,9	8,9
Тривалість нічного сну: – до 7 годин	юн.	22,4	24,4	20,0
	дів.	17,3	15,6	15,6
– 7–8 годин	юн.	68,6	66,7	71,1
	дів.	69,9	68,9	68,9
– більше 8 годин	юн.	8,3	8,9	8,9
	дів.	12,8	15,6	15,6
Поширеність шкідливих звичок: – тютюнопаління	юн.	23,1*	31,1*	35,6*
	дів.	15,4	20,0	26,7
– вживання алкогольних напоїв (один раз на тиждень і частіше)	юн.	26,3**	37,8**	51,1**
	дів.	10,9*	15,6*	17,8*

Примітка: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$  (достовірність різниці показників з роками навчання у ВНЗ)

на першому курсі складала 15,4 %, на третьому курсі частка таких дівчат становила 17,8 % ( $p < 0,05$ ).

Результати, подані в табл. 2, засвідчують, що серед студентів першого курсу 8,3 % юнаків та 6,4 % дівчат виконували ранкову гігієнічну гімнастику. Таких студентів на II курсі було 11,1 % серед юнаків та 8,9 %

серед дівчат, на III курсі – 13,3 та 11,1 % відповідно, що в середньому склало  $9,9 \pm 1,4$  % від усіх студентів. Самостійно виконували фізичні вправи  $8,1 \pm 0,7$  % студентів. Загартовуючі процедури використовували  $12,4 \pm 1,3$  % молоді.

Важливою умовою збереження здоров'я є раціо-



нальне харчування. Переважна більшість студентів (74,9±1,6 %) харчувалися упродовж дня три рази. Незначна кількість молоді (9,7±0,2 %) харчувалися чотири рази. Водночас 13,5±1,4 % дівчат і 16,6±1,0 % юнаків мали дворазове харчування, що негативно впливає на стан здоров'я.

Результати анкетування студентів щодо виявлення мотивів до занять фізичною культурою наведені у табл. 3.

Аналіз даних свідчить про те, що з роками навчання достовірно зменшилась частка студентів з такими мотивами до занять фізичною культурою, як оволодіння технікою фізичних вправ з 12,8 до 4,4 % ( $p < 0,05$ ) та уникнення неприємностей у зв'язку з пропусками занять з 13,5 до 4,4 % ( $p < 0,05$ ). Найбільш поширеним мотивом до занять з фізичної культури є зміцнення здоров'я (середній показник – 47,2±2,9 % осіб), що пояснюється доброю обізнаністю студентів з позитивним впливом фізичних вправ на стан здоров'я.

Значна частина молоді відвідують заняття з фізичного виховання для підвищення фізичної підготовленості (20,2±1,3 %), покращення будови тіла (20,5±0,9 %). Потрібно зазначити, що мотив «мати гарну будову тіла» переважав у жінок, тоді як «прагнення підвищити фізичну підготовленість» переважав у чоловіків. Незначна кількість молоді (3,1±0,7 %) відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача. Занепокоєння викликає той факт, що знач-

ну кількість студентів спонукало до обов'язкових занять фізичною культурою прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять (8,9±2,6 %).

Результати анкетування щодо причин, які перешкоджають студентам займатися фізичними вправами, наведені у табл. 4.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що серед найбільш вагомих причин, які не дозволяли студентам займатися спеціально організованою руховою активністю, 55,5±3,8 % опитаних відзначили нестачу вільного часу. Порівнюючи кількість студентів, у яких відсутність інтересу та поганий стан здоров'я були основними серед причин, що заважають займатися фізичними вправами, можна відмітити, що упродовж навчання у ВНЗ, їх кількість достовірно збільшувалася ( $p < 0,05$ ).

Доводиться констатувати, що на сьогодні у 23,5±1,9 % випадків студентам заважає займатися улюбленими формами рухової активності їх фінансова неспроможність.

Зафіксовано також істотну різницю в характері перешкод, на які вказують студенти молодших і старших курсів. Так, на першому курсі такими перешкодами студенти вважають навчальне перевантаження (62,2 %), відсутність належних умов (26,3 %), необхідних знань для організації самостійних занять (14,7 %) та спортивних секцій за інтересами (11,5 %). На старших курсах, з-поміж усіх причин, які заважають сту-

Таблиця 3

## Результати анкетування студентів щодо виявлення мотивів до занять фізичною культурою, %

Мотиваційні детермінанти	Курс навчання		
	1	2	3
Зміцнити стан здоров'я	41,7	48,9	51,1
Підвищити фізичну підготовленість	20,5	22,2	17,8
Оволодіти технікою фізичних вправ	12,8	6,7	4,4
Мати гарну будову тіла	19,2	20,0	22,2
Інтерес до особи викладача	2,6	4,4	2,2
Прагнення спілкуватися з товаришами	3,2	2,2	6,7
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	13,5	8,9	4,4

Таблиця 4

## Причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами, %

Причини	Курси		
	1	2	3
Відсутність інтересу	24,4*	31,1*	35,6*
Немає вільного часу	62,2	55,6	48,9
Поганий стан здоров'я	1,3*	2,2*	11,1*
Відсутність необхідних умов	26,3	22,2	20
Відсутність спортивних секцій, які мене цікавлять	11,5	8,9	6,7
Фінансові труднощі	23,7	26,7	20
Відсутність необхідних знань для організації самостійних занять	14,7	11,1	6,7
Немає компанії для занять спортом	7,7	6,7	4,4
Відчуваю себе здоровим, тому і не займаюся	2,6	4,4	2,2

Примітка. \* –  $p < 0,05$  (достовірність різниці показників з роками навчання у ВНЗ)

дентам займатися фізичними вправами, на першому місці залишилося навчальне перевантаження (48,9 % осіб III курсу), проте на другому місці за вагомістю посіла проблема відсутності інтересу до активних занять фізичними вправами (31,1 % – частка студентів II курсу та 35,6 % – III курсу) ( $p < 0,05$ ).

Отримані результати підтверджують негативну тенденцію у ставленні студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання та доповнюють численні дослідження вітчизняних науковців [2; 4; 7; 8].

#### Висновки:

1. За результатами констатувального експерименту від 6,7 до 12,2 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичного виховання і спорту, 15,6–25,6 % опитаних мали середній рівень. Низький рівень інтересу до фізичної культури був виявлений у від 10,3 до 17,8 % студентів I–III курсів. Упродовж навчання у вищому навчальному закладі спостерігається його поступове зниження, що вказує на низьку мотивацію студентів до занять фізичними вправами.

2. Основними перешкодами до занять фізичними вправами студенти вважали навчальне перевантаження (55,5 %), відсутність інтересу (30,3 %), фінансові труднощі (23,5 %), відсутність належних умов для занять фізичними вправами (22,8 %), необхідних знань для організації самостійних занять (10,8 %) та спортивних секцій за інтересами (9,0 %). Причому можна відмітити, що упродовж навчання, достовірно збільшувалась кількість студентів, у яких відсутність інтересу та поганий стан здоров'я були основними серед причин, що заважають займатися фізичними вправами ( $p < 0,05$ ).

3. Пріоритетними видами спорту, якими виявили бажання займатися студенти були атлетична гімнастика у юнаків (36,0 % опитаних) та ритмічна гімнастика у дівчат (34,8 % опитаних). Тому саме ці види фізичних вправ були включені нами в програму оздоровчого тренування студентів.

**Перспективи подальших досліджень.** Отримані результати доводять важливість підвищення мотивації студентів до фізичної культури, шляхом залучення їх до самостійних і факультативних занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя. Тому метою наших подальших досліджень було визначення рівня сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя.

#### Література:

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): [підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів: Кварт, 2011. – 303 с.
2. Благій О. Л. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання / О. Л. Благій, Є. А. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 92–95.
3. Вінтюк Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів / Ю. В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя: [зб. наук. ст.] – Львів, 2007. – Вип. 25. – С. 12–16.
4. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Гуменний. – Івано-Франківськ, 2012. – 22 с.
5. Гунько П. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту / П. Гунько // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту]. – Вип. 8: у 4 т. – Львів, 2004. – Т. 3. – С. 83–86.
6. Земцова В. Цикл «Профілактика шкідливих звичок» як важливий блок у професійній підготовці фахівця зі здорового способу життя / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 35–42.
7. Куделя І. А. Мотивация к занятиям физическим воспитанием студентов специального отделения ВУЗа / И. А. Куделя, Е. Д. Кривчикова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: [материалы междунар. науч. конф.: под ред. Г. Н. Максименко] – Луганськ, 2004. – С. 225–228.
8. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дис. на соискание науч. Степени канд. Наук по физ. Восп. И спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А. Т. Литвин. – К.: 2008. – 22 с.
9. Магльований А. В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А. В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (Книга 2)]. – К.: Експрес-Поліграф, 2012. – С. 76–112.
10. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів: [Електронний ресурс] / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95. – Режим доступу: [www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/.../10tvwheel.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/.../10tvwheel.pdf).