

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ІВАНОВ В. І., к. психол. н.

КОПЧИКОВА С.Г.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія» м. Полтава.

## МОТИВАЦІЇ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ

**Анотація.** За даними досліджень авторів, фізкультурна діяльність повинна здійснюватися, з одного боку, вибірково, а з іншого – комплексно, формуючи по-можливості «гаму» значимих для студентів мотивів до занять з фізичного виховання.

**Ключові слова:** мотиви дій, фізичне виховання, фізичний стан, здоров'я, шкідливі звички.

**Вступ.** На сьогодні фізична культура і спорт є невід'ємним правом кожної людини, ефективним засобом організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого та виховного ефекту [2–4]. На це спрямована Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту – система концептуальних орієнтирів та поглядів на роль, організацію та функціонування сфери фізичної культури і спорту в Україні [1].

В основу Доктрини покладено ідею пріоритету загальнолюдських цінностей, потреб та мотивації кожного представника суспільства у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту, формуванні здорового способу життя. Конкретна людина вважається головним об'єктом і суб'єктом свого здоров'я.

Прагнення бути здоровим – турбота не тільки людей, які мають недуги, але й здорових. Однак студенти, котрі не спостерігають явних ознак захворювань, про своє здоров'я не турбуються, сприймають свій функціональний добробут, як такий, що має бути. Здоров'я – як повітря; поки воно є, його не помічають.

**Мета дослідження:** виявлення того, як студенти проводять свій вільний час, чи займаються фізичними вправами, якій формі фізичного виховання надають перевагу.

**Матеріал і методи.** У дослідженні застосовувалася спеціально розроблена анкета для вивчення мотивів спонукання (активності) і мотивів доводу (пасивності), так як в них безпосередньо розкривається персональний сенс певної діяльності людини. В анкетуванні взяли участь більше 500 студентів різних факультетів і курсів ВНЗ м. Полтави від 17 до 20 років.

**Результати дослідження.** Чим же зайняті студенти у свій вільний час? На першому місці у них – перегляд телевізійних передач та відеофільмів, відвідування дискотек, кафе, спілкування з товаришами, заняття фізичними вправами – на п'ятому місці серед усіх форм дозвілля.

Можна лише уявити пасивність студентів у ставленні до фізичної культури під час відпочинку. На що скаржаться студенти? На першому місці – втомленість (22,9%), на другому місці – в'ялість, сонливість (20,6%), на третьому – поганий настрій (20,5%). Частіше це проявляється у дівчат.

На наш погляд, головним критерієм оздоровлення повинен бути режим праці та відпочинку у гуртожитку та за місцем проживання. На запитання анкети: «Чи можна вважати культурною ту людину, яка не турбується про свій фізичний стан, часто хворіє?» – 24% студентів відповіли: «Так, звичайно, можна», а 50% студентів відповіли: «Ні». Тому, серед студентської молоді необхідно проводити роз'яснювальну роботу для усвідомлення того, що фізична культура – це частина загальної культури, і ми повинні прагнути до того, щоб студенти перейнялися цією думкою і турбувалися про свій фізичний стан і здоров'я. Студенти повинні розуміти, що прийшли ті часи, коли будь-якому підприємцю чи організації стало не вигідно тримати спеціаліста, який хворіє. Серед різних форм рухової активності на першому місці у студентів знаходяться прогулянки та ходьба – 62,4% відповідей, на другому місці – фізична праця по господарству і дома – 59,2%, на третьому танці, відвідування дискотек – 42,9%, далі йдуть рухливі та спортивні ігри – 33,7%, оздоровчий біг – 24%, туристичні походи – 20,6%

Значна увага в дослідженні приділялась питанню ставлення студентів до занять з фізичного виховання. Встановлено, що 47,4% опитаних відчувають добрий настрій, емоційне піднесення після занять, 22% – задоволення від спілкування із своїми викладачами й товаришами.

Таким чином, заняття з фізичного виховання можна розглядати як засіб спілкування, реалізації потреб зустрітися на спортивних майданчиках.

При опитуванні студентів, хто з оточуючих сприяв залученню їх до занять фізичними вправами та спортом, з'ясовано, що на першому місці знаходяться однолітки та друзі – 40,2% відповідей, на другому – батьки – 30,1%, на третьому – викладачі з фізичного виховання – 29,7%.

Нас цікавило питання, хто в сім'ї активно займається фізичною культурою та спортом, оскільки відомо, що «здоров'я родом з дитинства». Результати такі: ніхто в сім'ї не займається – 49% студентів, займаються брати і сестри – 40,3% батьки – 10,7% відповідей.

Основним показником, за яким студента перевіряли вплив фізичних навантажень на організм, виявилось самопочуття – 19,4% відповідей, за вказівкою тренера – 6,3%, за показниками дихання – 4,0. Визначення фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень знаходилося на 4 місці – 2%. Але ж відомо, що показник пульсу – один із інтегрованих показників спортивного тренування.

Визначено, що найбільший інтерес у студентів викликає така інформація:

1 – раціональне харчування, 2 – регуляція статевого життя, 3 – методика гігієнічної гімнастики, 4 – методика оздоровчого бігу, 5 – вплив водних процедур та сауни на організм, 6 – контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Ми запитали у студентів, як наше суспільство повинно реагувати на те, що одні турбуються про свій фізичний стан, а інші – ні. Відповіді були цікаві: 35,5% студентів вважають, що турбота про здоров'я – це турбота кожної людини окремо, і ніхто не повинен втручатись; 28,9% студентів вважають, що необхідно заохочувати людину матеріально; 26,8% – пропонують обов'язково моральне заохочення; 8,8% – вважають, що студентів потрібно карати матеріально.

У результаті досліджень нами виявлено, що 84% студентів не володіють методикою аутогенного тренування й психофізіологічною регуляцією, 76% студентів не володіють традиційними методами народної медицини, понад 60% не користуються тренажерами.

При опитуванні з'ясувалось, що тільки 46,1% відвідують заняття з фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, 22,6% – для заліку, а 31,3% студентів вважають, що заняття з фізичного виховання взагалі не потрібні.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що велику популярність у студентському середовищі має алкоголь – 78%. Широке розповсюдження бажання вживання алкоголю пояснюється тим, що в більшості студентів алкоголь виступає своєрідним засобом перемоги над власними комплексами і, на нашу думку, є не що інше, як результат широкої пропаганди в країні алкогольних напоїв. Найчастішою шкідливою звичкою в обстежених була звичка палити. Вона встановлена у 38,4% юнаків і 11,6% дівчат. Більше 5 цигарок за день викурювали 20,8% студента. Враховуючи значення паління в розвитку хвороб серця, розповсюдженість паління серед студентів вимагає особливої уваги.

Цікавими, на наш погляд, були відповіді на запитання, пов'язані з реагуванням студентів на критику. Більшість студентів (59,3%) враховують критичні зауваження, 14,4% студентів вона дуже дошкуляє, 14,8% – дратує 18,5% – критика призводить до стану на грані нервового зриву.

**Висновки.** Проведені дослідження показали, що однією з основних причин, що викликає пасивне ставлення до фізичного виховання, є низька привабливість його порівняно з іншими розвагами.

Студент знаходить час для того, щоб читати книжки, дивитися телевізор, танцювати на дискотеках, не залишаючи його для активних занять фізичним вихованням. Причину низької привабливості фізичного виховання можна пояснити тим, що студента знають: активні заняття фізичними вправами приведуть до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, але вони вважають себе достатньо здоровими і тому не вважають за потрібне займатись.

Якщо ми не прищепимо студентам звичку щоранку або після занять займатись фізичними вправами, рухатися, свідомо розуміти, що заняття фізичною культурою – це здоров'я, що фізична культура – частина загальної культури, то стан справ у фізичному вихованні не зміниться.

Необхідно практикувати моральне й матеріальне заохочення студентів і викладачів, розвивати бажання активно займатись фізичними вправами, створювати необхідні умови для цих занять.

**Практичні рекомендації.** Враховуючи результати досліджень, ми пропонуємо внести зміни в лекційний курс для теоретичного розділу фізичного виховання, головну увагу при цьому звертати на розкриття можливостей фізичної культури в оздоровленні студентів.

У навчальному закладі навчальні заняття та спортивні свята, які бажано проводити в музикальному та кольоровому супроводі, з іграми, конкурсами наприклад, конкурс на крашу жіночу і чоловічу спортивні фігури. Тільки тоді ми зможемо розраховувати на привабливість, зміну мотивації ставлення до фізичної культури та спорту.

Основним мотивом занять з фізичного виховання студентів у наш час поки що є формальна необхідність одержання заліків з фізичного виховання протягом всього навчання студентів у ВНЗ, у кінці кожного курсу проводити диференційований залік, що буде стимулювати поліпшення результатів за кожним тестом.

**Перспективи подальших досліджень.** У даному напрямку – пошук нових підходів до

оцінювання всіх сторін фізичної діяльності студента.

**Список використаної літератури:**

1. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов программно-нормативных документах Украины. / Д. М. Аникеев//Физическое воспитание студентов// Научный журнал. – Харьков, ХООНОХУ-ХГАДИ, 2010. – № 6. – С. 3–6.
2. Дуб И. М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации / И. М. Дуб // Междунар. научн. конгресс. Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ. – М. : Изд-во фонда им. М. Ю. Лермонтова, 1999. – С. 179–184.
3. Литвинов В. Н. Концептуальные подходы при сорининговых исследованиях уровня жизни. Медико-педагогические аспекты. / В. Н. Литвинов// Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту на межі ХХІ сторіччя. – Дніпропетровськ, 1998. – С. 18–30.
4. Усов А. В. Проверка гипотез о распределении статистических данных физической подготовленности населения Украины. / А. В. Усов // Фізична підготовленність та здоров'я населення. Міжнародний науковий симпозиум. – Одеса, 1998. – С. 82–87.