

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

**А.А. Галіздра**

*Тернопільський державний технічний університет ім. Івана Пулюя*

**Вступ.** Відношення студентів до фізичної культури і спорту є однією із актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, подальшого розвитку і розширення масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи у вищій школі.

Численні дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою. Реальна участь студентів у цій діяльності далеко недостатня. Для усунення цього негативного явища важливо ознайомитись з механізмами дій тих спонукальних сил, які через інтереси і мотиви призводять до задоволення потреб особи.

Критерієм фізкультурно-спортивної діяльності є фізкультурно-спортивна активність. Вона характеризується ступінню участі студентів у сфері цієї діяльності. Її можна розглядати як міру і характер участі безпосередньо в заняттях фізичними вправами і як активність в організаторській, пропагандистській та інструкторській роботі.

В умовах вищої школи принципово важлива робота по активізації кожного студента у відношенні свого фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності.

Управління розвитком потреб студентів повинно відбуватись тактично, в іншому випадку, потреби нав'язуються.

Фактори, які визначають, за думкою студентів, їх цінність, мотиви включення в активні заняття фізкультурою є:

- стан матеріальної спортивної бази;
- напрям навчального процесу і зміст самих занять;
- рівень вимог навчальної програми;
- частота проведення занять;
- стан здоров'я (особистий);
- тривалість занять (часова характеристика);
- персона викладача (як особистість, ставлення до студентів);
- емоційна характеристика занять.

На перших курсах студенти значне місце відводять причині, яку пов'язують з втомою від навчання. Разом з тим це свідчить про їх слабку освітню підготовку, відсутність чітких уявлень про можливість знімати втому від розумової праці методами фізичної культури. За цієї ж причини студенти не володіють зворотнім зв'язком. Лише на старших курсах, коли починають прогресувати деякі хронічні захворювання, що об-

межують їх працездатність, оцінка важливості занять стає більш вагомим.

Дослідження [2, 3, 6 та інші] свідчать, що систематичні заняття, фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму.

**Методика.** Ми провели анкетне тест-опитування за допомогою спеціальної анкети серед трьох тисяч студентів ТДТУ з першого по четвертий курс різних факультетів.

Опитування спрямоване на виявлення основних аспектів, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою:

- ситематичність занять фізичною культурою студентів у вільний час, %;
- вплив суб'єктивних факторів на формування інтересів студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, %;
- вплив суб'єктивних особистих причин, що обмежують участь студентів у фізкультурно-спортивній діяльності, %;
- вплив причин функціонально-оздоровчого характеру на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності;
- побажання студентів до регулярності фізкультурних та спортивних занять на тиждень, %.

**Результати досліджень.** Уявлення про систематичність занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час дає таблиця 1.

Таблиця фіксує наявність незначного (33,8 %) контингенту студентів (із опитаних 3000), що регулярно займаються. Більш як в 50 % студентів повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

Серед факторів, які впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності варто відмітити особливу роль громадських організацій. Студенти, які є членами громад, об'єднань, більше уваги приділяють фізичній підготовці, ніж ті, що такими не являються. Цікаво також те, що серед факторів впливу виділяють суб'єктивні мотиви особистості. У фізкультурно-спортивній діяльності, де активність студентів проявляється в багатьох формах, вплив таких факторів, як задоволення, духовне збагачення, розвиток пізнавальних здібностей має величезне значення. Характерно також й те, що юнаки більше шукають причини обмеження занять фізкультурою у відсутності бажання та зацікавленості, дівчата

Таблиця 1  
Систематичність занять студентів фізичною культурою і спортом у вільний час, %

№ п/п	Систематичність занять	Всі студенти	юнаки		дівчата	
			регулярно займаються	нерегулярно займаються	регулярно займаються	нерегулярно займаються
1	3 і більше разів на тиждень	10,1	31,8	—	27,6	—
2	2—3 рази на тиждень	23,7	68,2	—	72,4	—
3	1 раз на місяць	3,1	—	17,3	—	9,6
4	2—3 рази на місяць	4,8	—	20,3	—	20,4
5	Від випадку до випадку	2,5	—	62,4	—	70,0
6	Взагалі не займаються	55,8	—	—	—	—

Таблиця 2  
Вплив суб'єктивних особистих причин, що обмежують участь студентів у фізкультурно-спортивній діяльності, %

№ п/п	Причини	Юнаки	Дівчата
1	Невміння організувати свій вільний час	14, 0	21, 6
2	Немає бажання, зацікавленості	19, 4	1, 0
3	Власна пасивність	9, 6	17, 1
4	Відсутній контакт з викладачем	8, 2	10, 8
5	Немає впевненості у необхідності занять	10, 5	8, 6
6	Немає потреби у заняттях	24, 1	20, 3
7	Заняття не впливають на інтелектуальну сферу	14, 0	16, 7
8	Заняття не сприяють професійній підготовці	15, 8	18, 4

— в неумінні організувати свій вільний час. Суттєве значення для всіх студентів мають причини, пов'язані з відсутністю потреби в заняттях і зі значенням фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку духовних і інтелектуальних здібностей. Деякі студенти не вбачають зв'язку між активністю у сфері фізичної культури і майбутньою професійною діяльністю.

Розглянемо вплив причин функціонально-оздоровчого характеру на обмеження участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. В результаті опитування ми побачили, що втомлюються після навчання на 1 курсі — 1 %, на 2 — 2 %, на 3—4 курсах — 3 %. Слабке здоров'я на 1—2 курсах — 5 %. На 3 курсі — 3 %, на 4 — 4 %. Не впевнені, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я: на 1—2 курсах — по 4 %, на 3 — 1 %, на 4 — 2 %. Не бачать переваг в стані здоров'я тих, хто займаються фізичною культурою: на першому курсі — 3 %, на 2 — 5 %, на 3 — 2 %, на 4 — 1 %. Відчувають себе здоровими, тому не бачать потреби у заняттях: на 1 курсі — 2 %, на 2 — 1 %, на 3 — 4 %,

на 4 — 5 %. Для того, щоб уявити думку студентів про доцільність організованої та самостійної фізкультурно-спортивної діяльності на тиждень, був проведений аналіз зібраного матеріалу (таблиця 3).

Із таблиці 3 видно, що студенти більше часу відводять для самостійних занять, ніж організованих. При опитуванні малось на увазі, що до самостійних занять входить і ранкова гімнастика, як найбільш проста і доступна форма фізичних вправ. Коли ж необхідно було визначити затрати часу на зарядку в практиці життєдіяльності студентів, вияснилось, що поступово від курсу до курсу час, відведений на гімнастику набагато зменшується. Виявлено більш як 50 % студентів у яких повністю відсутній прояв активності у фізкультурно-спортивній діяльності.

**Обговорення.** В процесі проведеної роботи можна виділити такі рівні сформованості фізкультурно-спортивної активності студентів:

1. Низький рівень, при якому переважають ситуативні і прагматичні мотиви участі студентів у фізкультурно-спортивній діяльності. Підклю-

Побпжпння студентів до регулярності фізкультурних та спортивних занять на тиждень, %.

№п/п	Кількість занять на тиждень	Організовані	Самостійні
1	1	57, 9	13, 5
2	2-3	27, 5	18, 1
3	4-5	10, 3	19, 7
4	6-7	4, 3	49, 7

ченність до неї задовольняє мінімальні потреби особи. Інтерес не сформований. Фізкультурно-спортивна діяльність згасає по мірі припинення впливу. В післявузівський період спеціалісти з таким рівнем активності не використовують засоби фізкультури в стилі життя або ж використовують при зовнішньому впливі.

2. До середнього рівня відносять тих, хто знаходиться ближче до пасивних і готовий у випадку зайняти їх позиції, а також ті, хто час від часу налаштований на активну діяльність. Такі студенти найбільш піддаються впливу. При високому рівні у студентів сформована впевненість в необхідності фізкультурно-спортивної діяльності в першу чергу для себе. Це проявляється в здоровому стилі життя. По закінченні ВНЗу такі спеціалісти ведуть активну діяльність за місцем роботи. Їм притаманна висока громадська активність, продуктивність праці, інтелектуальний рівень. Це головний бажаний результат, що можливий при широкому залученні молоді вищих навчальних закладів до заняття фізкультурою.

**Висновки.** Фізична активність студентів має, як правило, оздоровчий характер і не пов'язана

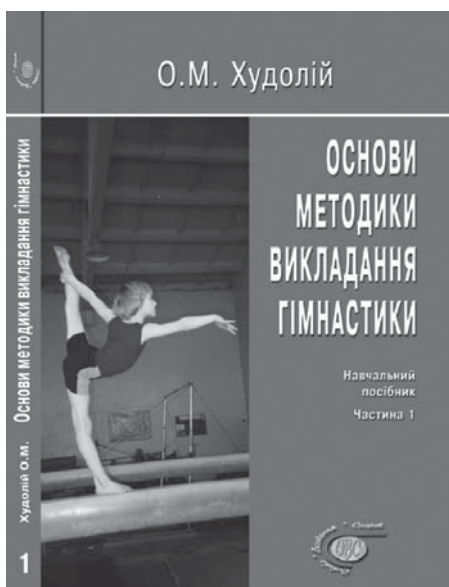
з цілеспрямованим застосуванням засобів фізичного виховання. Разом з тим, як свідчать результати опитування, вони розуміють важливість регулярних занять фізичними вправами, насамперед, для зміцнення здоров'я, покращення настрою, зняття втоми. Таке протиріччя пов'язане з браком належної інфраструктури (віддаленістю спортивних залів, відсутністю належного їх обладнання тощо), що підтверджується результатами опитування.

У зв'язку з цим, на сучасному етапі адекватним вирішенням порушеної проблеми є впровадження самостійних форм заняття. Такий підхід потребує активізації методичного забезпечення у вигляді популярних брошур, аудіо та відеокасет, популярних лекцій тощо.

#### Література

1. Массовая физическая культура в ВУЗе. — М.: Высшая школа, 1991.
2. Пархотик И.И. Как сохранить здоровье. — К.: Наукова думка, 1981.
3. Павлов А.В. Режим в жизни человека. — М.: Медицина, 1974.

### Цюва книжка



- X98 Худолій О.М.  
 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. В 2-х частинах. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч. 1. — 414 с.  
 ISBN 966-7858-35-9

У першій частині посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та навчання гімнастичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

#### Рекомендовано

Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)