
АНАЛІЗ ЧИННИКІВ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗАЛУЧЕННЮ СТУДЕНТІВ ДО ПОЗНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Уляна Катерина, Микола Колос

Резюме. Рассмотрены вопросы отношения студенческой молодежи к занятиям по физическому воспитанию во внеучебное время, определены факторы, которые способствуют привлечению студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Проведен анализ досуговой деятельности студентов, особенностей мотивации к занятиям различными видами двигательной активности, а также их физкультурных потребностей и интересов. Выявлены существенные резервы для содержательного наполнения досуга студентов средствами физического воспитания. Установлены условия, которые способствуют повышению интереса молодежи к занятиям двигательной активностью в свободное время.

Ключевые слова: двигательная активность студентов, физическое воспитание, досуг, мотивация.

Summary. The article examines students' attitude to extracurricular physical education, and determines factors that contribute to students' involvement in health-improving physical activity. Students' leisure activity, motivation to various physical activities, and their needs and interests in physical fitness were analysed. The study reveals considerable reserves for meaningful filling of leisure by means of physical education. Conditions promoting the increase in young people involvement in physical activity during leisure time were determined.

Key words: physical activity of students, physical education, leisure activities, motivation.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою. Враховуючи високе розумове навантаження в умовах постійної інтенсифікації навчального процесу, за останні роки істотно зросли вимоги до зміцнення і збереження рівня здоров'я студентів. Аналіз даних спеціальної та методичної літератури доводить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, та близько 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [1, 7]. Одним із пріоритетних завдань на цьому етапі є формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та потреби у систематичній руховій активності, яку студенти реалізовуватимуть в умовах майбутньої виробничої діяльності. Від того, який запас теоретичних знань та практичних навичок вони отримають за період навчання у вищому навчальному закладі, залежить їх активна життєва позиція та особиста участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності та пропаганді здорового способу життя.

Формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі фізичного виховання може бути можливим тільки за умови систематичних занять різними видами рухової активності, в навчальних та позанавчальних формах, та позитивного відношення до них [5]. Однак, як показують результати наукових досліджень, значна

кількість студентів (близько 70 %) не відвідують більше половини обов'язкових занять з фізичного виховання упродовж року, самостійно займаються різними видами рухової активності лише 20 % студентів [4]. Падіння інтересу молоді до занять фізичними вправами та низький рівень мотивації призводять до того, що для більшості студентів характерними є: незадовільний рівень теоретичних знань з фізичної культури, практичних умінь та навичок, пасивне, а в деяких випадках і негативне відношення до цінності фізичної культури, несформованість інтересів, та потреб у руховій активності. Наведені фактори не сприяють фізичному вдосконаленню та підвищенню рівня здоров'я студентів у процесі їх професійної освіти [2].

Однією з причин такої ситуації, на наш погляд, може бути надмірне навчальне навантаження студентів, яке обумовлює пошук таких форм організації фізичного виховання, які сприятимуть залученню студентів до систематичних занять, та підвищенню обсягу рухової активності без збільшення кількості навчальних годин.

На думку деяких авторів, застосування інноваційних форм фізичного виховання, активізація студентського самоуправління у позанавчальний час є більш перспективним напрямом [3, 4]. Діяльність студентів у позанавчальний час не зобов'язує їх до професійного становлення через нормативну побудову занять, а створює креатив-

ні умови, надаючи можливість самостійно обирати зміст, обсяг, терміни та час діяльності. На цьому фоні необхідним постає визначення чинників, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації, а також впливатимуть на процес залучення студентів до систематичних занять руховою активністю у позанавчальний час.

Робота виконана в рамках Зведеного плану НДР у сфері фізичного виховання і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.1 «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

Мета дослідження – аналіз чинників, які визначають ступінь залучення студентів до позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю, анкетування), педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Національного університету державної податкової служби України. В анкетуванні взяв участь 161 студент (81 хлопець та 80 дівчат).

Результати дослідження, та їх обговорення. Вивчення чинників, що спричиняють низький рівень залучення студентів до занять фізичними вправами у позанавчальний час, обумовлює аналіз дозвільної діяльності студентів, структури їх вільного часу, а також факторів, які визначають його характер та змістовне наповнення. Актуальність цього напряму підкреслюється існуючими протиріччями між потребами молоді використовувати своє дозвілля як сферу самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності й невмінням реалізувати себе у дозвіллі. При дослідженні способу життя студентів було встановлено, що більшість із них мають у своєму розпорядженні від 2 до 4 год вільного часу. Високий відсоток студентів, які мають у своєму розпорядженні менше 2 год вільного часу на день (30 % хлопців I–II курсу, 49 % дівчат I–II курсу, 34 % хлопців III–IV курсу, 55 % дівчат III–IV курсу), підтверджує дані про відсутність навичок раціональної організації вільного часу. Наслідком такої ситуації є невпорядкованість життєдіяльності студентів, яка відображається в таких компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, виконання домашніх завдань у час, призначений для сну, низька тривалість перебування на свіжому повітрі, наявність шкідливих звичок, що, у свою чергу, неминуче призводить до зниження рівня здоров'я [5].

В результаті анкетування встановлено, що переважна більшість студентів проводять своє дозвілля активно (63 % хлопців I–II курсу, 61 % хлопців III–IV курсу, 53 % дівчат I–II курсу та

52 % дівчат III–IV курсу). Однак більшість студентів у силу недостатньої обізнаності під активним проведенням дозвілля зазвичай мають на увазі пасивно-споглядацькі види зайнятості, до яких відносять працю за комп'ютером, перегляд телепередач, відео, спілкування з друзями та сім'єю, що підтверджують дані анкетування (табл. 1).

Переважна більшість студентів незалежно від віку і статі, пасивно проводять вільний час (162,5 % хлопців I–II курсу та 130 % хлопців III–IV курсу, 182 % дівчат III–IV курсу, 147,5 % дівчат III–IV курсу). Серед видів діяльності, котрі найчастіше вибирають студенти, є робота за комп'ютером, перегляд телепередач, відео, спілкування з друзями та сім'єю.

Значний відсоток студентів віддають перевагу заняттям фізкультурно-оздоровчої направленості. Однак, як показують наші дослідження, лише незначна частина студентів вдаються до занять на практиці, у більшості випадків їх причетність носить суто декларативний характер. Занепокоєння викликає зменшення кількості студентів, які займаються руховою активністю, у процесі навчання у вищому навчальному закладі як серед хлопців (на 24 % респондентів), так і серед дівчат (на 34 % респондентів). Така ситуація, на наш погляд, є закономірним наслідком переходу від обов'язкових занять на I–II курсі, які перебувають у повній залежності від навчального плану та державного стандарту, до самостійних і, зазвичай, нерегульованих занять, у вільний від навчання час. Зменшення кількості студентів III–IV курсу навчання, що обирають фізкультурно-оздоровчі види занять, корелює зі збільшенням кількості молодих людей, котрі віддають перевагу рекреаційно-розважальним видам діяльності на дозвіллі, та свідчить про їх популярність. Рекреаційні та розважальні форми проведення дозвілля, на відміну від традицій-

Таблиця 1 – Пріоритетні види зайнятості студентів у вільний час, % (n = 161)

Види діяльності	Курс I–II		Курс III–IV	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Фізкультурно-спортивні	140	94	116	60
Домашньо-господарські	15	51	37	45
Пізнавально-інтелектуальні	60	132	36	90
Творчі	25	27	22	12,5
Рекреаційні та розважальні	88,5	83	99	95,5
Культурно-споглядацькі	7,5	26	5	15
Пасивні	162,5	182	130	147,5
Не мають вільного часу	5	0	10	0

них занять фізичними вправами, характеризуються яскравим емоційним фоном, розважальною та гедоністичною направленістю, високим ступенем комунікативної взаємодії, що пояснює інтерес молодого покоління [6].

У ході дослідження нами було встановлено, що заняття різними видами рухової активності сприяють реалізації основних потреб, які студенти висувують до свого дозвілля. Найбільш значущими для студентів, незалежно від року навчання та статі, є група оздоровчих потреб, до якої відносять відпочинок та відновлення, покращення рівня здоров'я та працездатності (у сумі 327 % відповідей респондентів), серед яких фактор відпочинку та відновлення від інтенсивного інтелектуального навантаження є провідним. Так, 92,5 % юнаків I–II курсу та 58 % – III–IV курсу, а також 89 % дівчат I–II курсу та 87,5 % – III–IV курсу обрали саме цей варіант відповіді. Менш значимими для більшості респондентів виявилися потреби у самореалізації, спілкуванні та розширенні життєвих інтересів.

Слід відмітити, що значною є кількість студентів, які незадоволені проведенням свого дозвілля, більшість із них вважають його одноманітним, нецікавим, нездатним задовольнити комунікативні потреби студентів, врахувати їх інтереси, активізувати творчі здібності: 32,5 % хлопців та 43 % дівчат I–II курсу, та 40 % хлопців та 41 % дівчат III–IV курсу.

Причинами низького рівня організації дозвілля студентів, на наш погляд, виступають комерціалізація закладів проведення вільного часу, недорозвиненість оздоровчих форм його проведення, низький рівень фізичної та психічної культури батьків, відсутність систематичної просвітницької роботи серед молоді, незадовільність роботи громадських організацій вищих навчальних закладів, студентських профспілок та клубів. Результати дослідження допомогли виявити істотні резерви для змістовного наповнення дозвілля студентів засобами фізичного виховання за умов активізації позанавчальної діяльності у вищому навчальному закладі.

Однак, як показує практика, значна частина студентів не бажають займатися різними формами рухової активності у позанавчальний час, що підтверджують результати досліджень. На запитання «Чи відвідуєте Ви позанавчальні заняття, які проводяться у вашому навчальному закладі?» лише 27,5 % хлопців I–II курсу, 16 % дівчат I–II курсу, 23 % хлопців III–IV курсу та 20 % дівчат III–IV курсу відповіли ствердливо. Наведені дані опитування носять суб'єктивний характер, проте дозволяють окреслити загальні контури ступеня включеності студентів до участі у позанавчальній діяльності.

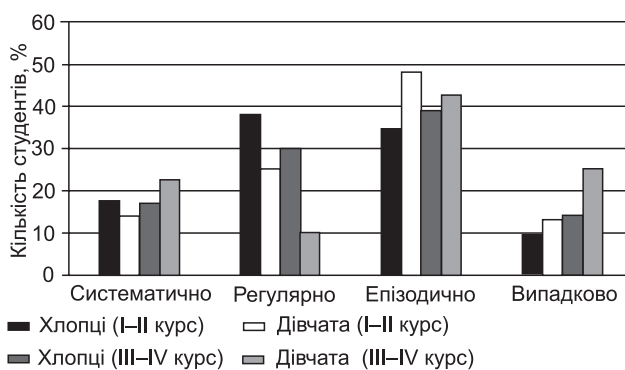


Рисунок 1 – Відповідь респондентів на запитання «Як часто Ви займаєтесь різними видами рухової активності у позанавчальний час?» (n = 161)

Результати дослідження допомогли встановити, що на I–II курсі більшість хлопців у позанавчальний час займаються регулярно – 38 %, та епізодично – 35 %, на III–IV курсі вже 30 % хлопців – регулярно, та 39 % – епізодично; також збільшився відсоток юнаків, участь яких у фізкультурно-оздоровчій діяльності носить випадковий характер. Більшість дівчат також відвідують заняття епізодично – 48 % на I–II курсі, 42,5 % на III–IV курсі, та 25 % – випадково (рис. 1).

Звертає на себе увагу той факт, що більшість студентів віддають перевагу заняттям у секціях із різних видів спорту поза межами навчального закладу, заняттям у фітнес-центрах, та самостійним заняттям удома або на вулиці (рис. 2).

Більше половини хлопців I–II курсу, а саме 52,5 %, та 42 % хлопців III–IV курсу навчання обирають заняття у секціях із різних видів спорту. Серед дівчат лідируючу позицію займають самостійні заняття фізичними вправами – 49 % дівчат I–II курсу та 55 % дівчат III–IV курсу. На наш погляд, така ситуація пояснюється доступністю саме цих форм організації занять. Самостійні заняття фізичними вправами не потребують зайвих матеріальних витрат, спеціального інвентарю та спорядження, та значних затрат часу. Зазвичай студенти займаються на вуличних спортивних майданчиках, які знаходяться неподалік від місця їх проживання. На відміну від хлопців значна кількість дівчат (31 % студенток I–II курсу, та 37 % студенток III–IV курсу) відвідують заняття у сучасних фітнес-центрах. Висока популярність таких занять поміж дівчат пов'язана з різноманітністю інноваційних групових програм (аеробіка, степ-аеробіка, заняття за системою Пилатес, фітнес-йога, функціональний тренінг, слайд-аеробіка, Port De Bras та ін.), які в переважній більшості орієнтовані на представниць жіночої статі.

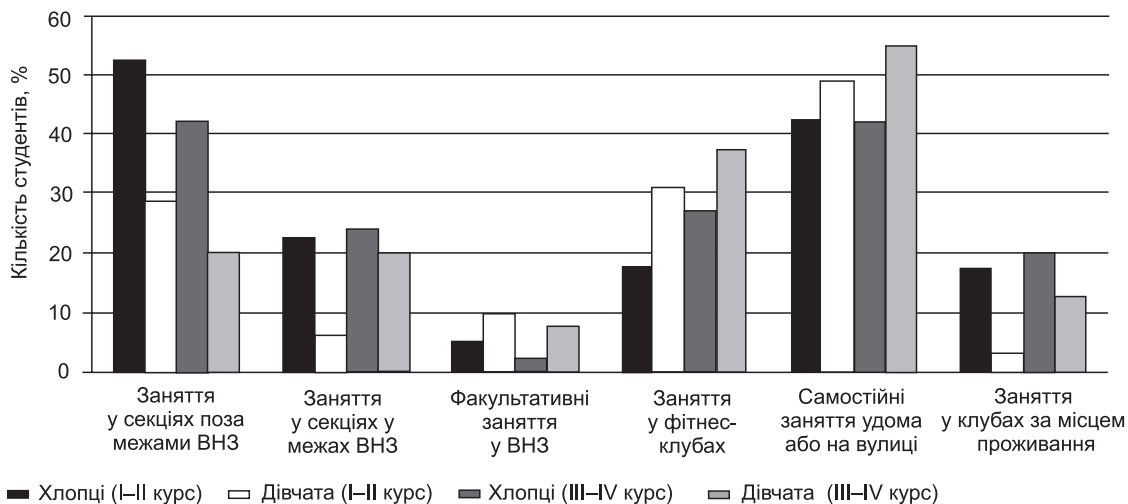


Рисунок 2 – Відповідь респондентів на запитання «Яким формам фізкультурно-оздоровчих занять Ви віддаєте перевагу?» (n = 161)

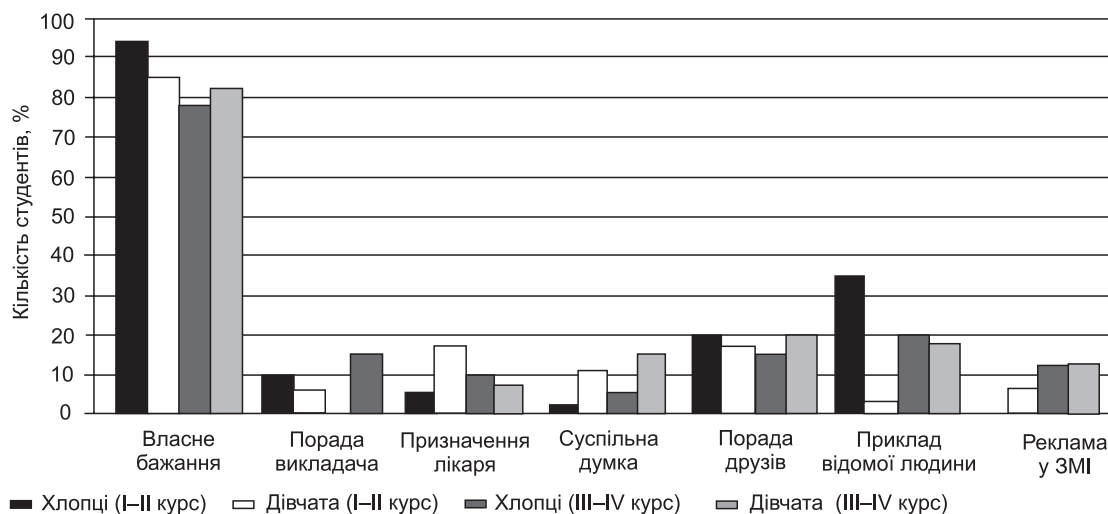


Рисунок 3 – Відповідь респондентів на запитання «Які фактори спонукають Вас до занять руховою активністю у позанавчальний час?» (n = 161)

Найбільш значимим фактором, який сприяє залученню студентів до занять фізичними вправами, є власне бажання (рис. 3) – 95 % хлопців і 86 % дівчат I–II курсу, та 78 % хлопців і 82,5 % дівчат III–IV курсу відмітили цей варіант відповіді. Цікавим є те, що кількість студентів, які почали займатися за порадою друзів, є вищою, ніж тих, які прислухались до поради викладача – на 21 % з числа студентів I–II курсу, та 20 % студентів III–IV курсу. Падіння авторитету викладачів, на наш погляд, є наслідком «суб'єкт-об'єктних» відносин та суворой субординації між науково-педагогічними працівниками та студентською молоддю. Сьогодні викладачі в більшості випадків націлені на чітке дотримання програмного матеріалу, та складання контрольних нормативів, у той час як особистість студента, його фізкультурні потреби, ін-

тереси, ступінь залученості до здорового способу життя та до систематичних занять на дозвіллі, залишаються поза увагою фахівців.

Для більш ґрунтовного розуміння чинників, що сприяють залученню студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності у позанавчальний час, доцільно звернутися до аналізу їх мотиваційних установок.

Дослідження мотиваційної сфери студентів дозволило встановити ієрархію мотивів, які для зручності були розділені на групи (табл. 2).

Основним чинником, що визначає мотивацію до занять у дівчат, є покращення зовнішнього вигляду, до якого входять такі мотиви, як зниження маси тіла, корекція фігури та постави – 84 % студенток I–II курсу та 87,5 % студенток III–IV курсу визначили ці мотиви як провідні. Оздоров-

чий вектор мотивації більш яскраво виражений у хлопців. Мотиви підвищення рівня здоров'я, поліпшення самопочуття, профілактика захворювань, розвиток рухових якостей, відновлення після навчання обрали 88,5 % хлопців I–II курсу, та 91 % – хлопців III–IV курсу. Результати анкетування свідчать про достатній ступінь проінформованості студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на стан здоров'я людини, що підкреслюється досить низькою кількістю студентів, які обрали пізнавальний мотив в якості провідного. У процесі навчання у вищому навчальному закладі мотивація студентів зазнає незначних змін. Так, наприклад, як у хлопців, так і у дівчат із віком актуалізуються мотиви: поліпшення зовнішнього вигляду, підвищення рівня здоров'я, психологічні та самоствердження.

Результати анкетування допомогли встановити, що студенти воліли б займатися різними видами рухової активності (рис. 4), що свідчить про широке коло їх фізкультурно-оздоровчих інтересів.

Серед пріоритетних видів рухової активності у дівчат є заняття з циклу Mind and Body (такі, як Пілатес, йога, стретчинг) – 49 % студенток I–II курсу та 37 % студенток III–IV курсу відзначили саме ці види рухової активності. Хлопці віддають перевагу командним видам спорту, серед яких футбол на першому місці – 67,5 % хлопців I–II курсу та 46 % – хлопців III–IV курсу. Зниження кількості студентів, яких цікавлять командні види спорту в процесі навчання (на 21,5 %), на нашу думку, корелює з актуалізацією мотивів покращення зовнішнього вигляду студентів на III–IV курсі. Як відомо, заняття командними видами спорту меншою мірою сприяють покращенню зовнішнього вигляду, під яким юнаки часто мають на увазі приріст м'язової маси. Дане припущення підтверджується приростом відсоткової кількості юнаків, які на III–IV курсі обирають заняття в тренажерному залі (на 6,5 %).

Отже, у ході дослідження виявлено істотні відмінності, що стосуються вибору тих чи інших видів фізкультурно-оздоровчих занять між хлопцями та дівчатами, які повинні враховуватися під час організації та планування позанавчальної діяльності. Варто відзначити, що в більшості навчальних за-

Таблиця 2 – Мотиви, що спонукають студентів до занять фізичними вправами у позанавчальний час (n = 161)

Мотиви	Курс I–II		Курс III–IV	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Естетичні				
Покращення зовнішнього вигляду	38	44	43	46,5
Корекція фігури та постави	15	21	17	18
Зниження маси тіла	12	19	18	23
Усього:	65	84	78	87,5
Оздоровчі				
Підвищення рівня здоров'я	37,5	49	51	42,5
Підвищення рівня рухової активності	20	12	13	8
Покращення самопочуття та працездатності	12	11	8	14
Профілактика захворювань	4	0	7	5
Відновлення після навчальних занять	15	7	12	12,5
Усього:	88,5	79	91	82
Психологічні				
Отримання задоволення	37,5	23	44	27,5
Зняття стресу	4	16	8	12
Переключення уваги на інший вид діяльності	14	7	5	12
Усього:	55,5	46	57	51,1
Соціальні				
Спілкування	15	13	5	7,5
Розширення кола знайомств	4	14	6	11
Усього:	19	27	11	18,5
Пізнавальні				
Отримання інформації про основи ЗСЖ, техніки виконання вправ	5	3	2	7,5
Самоствердження				
Самовдосконалення, самовираження	35	29	39	32
Підвищення самооцінки, набуття впевненості у собі	15	9	22	17,5
Усього:	50	38	61	49,5

кладів організація позанавчальної діяльності частіше за все зводиться до проведення секційних занять із різних видів спорту (серед яких баскетбол, волейбол, настільний теніс тощо), котрі, як показують наші дослідження, не входять в основне коло фізкультурних інтересів студентів.

Висновки. Аналіз дозвіллевої діяльності студентів, їх фізкультурних потреб та інтересів, мотиваційних установок дозволив виділити умови, які сприятимуть залученню студентів до систематичних занять у позанавчальний час: раціоналізація вільного часу студентів; упровадження діяльності відповідних підрозділів та структур університету, які візьмуть на себе обов'язки організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у вільний від навчання час; підвищення інтересу студентів за рахунок зміни направленості позанавчальної діяльності від спортивно-орієнтованої, до рекреаційно-розважальної; підвищення авторитету викладачів шляхом зменшення їх авторитарного впливу; врахування мотивів, фізкультурних потреб та інтересів, індивідуальних та психологіч-

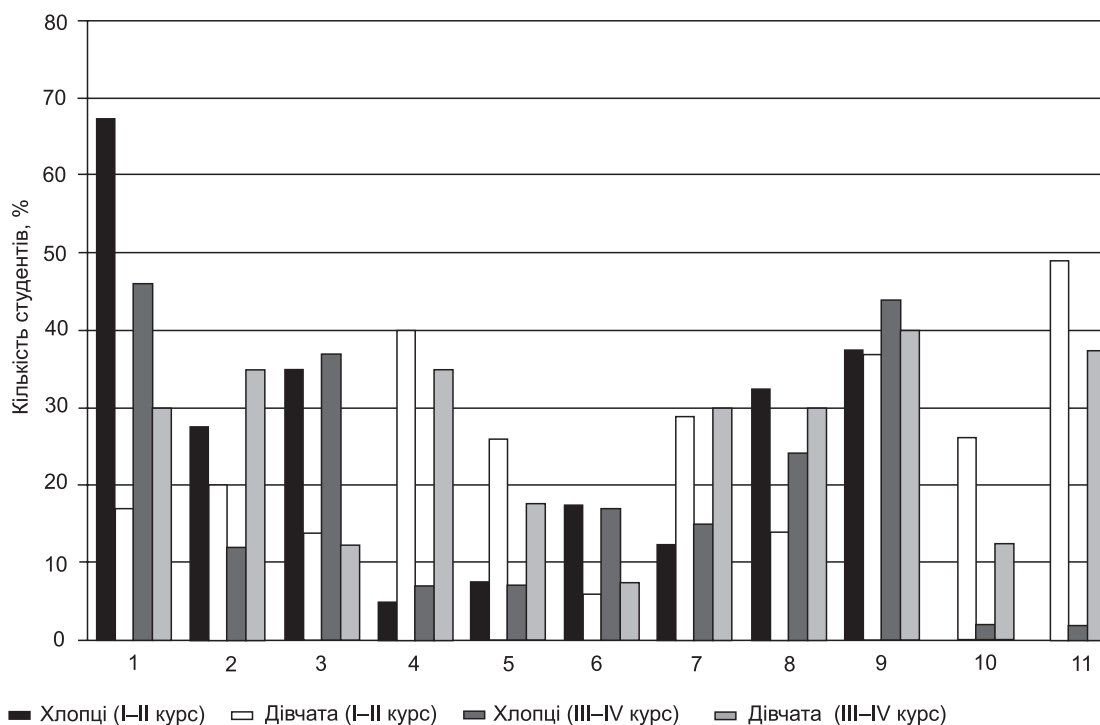


Рисунок 4 – Види рухової активності, які викликають у студентів найбільший інтерес (n = 161):

1 – командні види спорту; 2 – циклічні види спорту; 3 – види єдиноборств; 4 – естетичні види спорту; 5 – ігрові види спорту; 6 – екстремальні види спорту; 7 – туризм, спортивне орієнтування; 8 – рекреаційні ігри; 9 – заняття у тренажерному залі; 10 – фітнес-програми аеробної та силової направленості; 11 – заняття циклу Mind and Body

них особливостей юнаків та дівчат при плануванні позанавчальної діяльності з фізичного виховання; створення умов для активного спілкування студен-

тів у вільний час, що допоможе їм у засвоєнні соціальних норм і цінностей, знань, навичок і створить необхідні умови для їх соціалізації.

Література

1. *Анікеєв Д. М.* Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.
2. *Дворак В. Н.* Общее физкультурное образование студенток на адаптационном этапе физического воспитания: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. Н. Дворак; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2013. – 27 с.
3. *Иситов Д. Т.* Организация внеучебного физического воспитания в вузе / Д. Т. Иситов – [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://conference.osu.ru>.
4. *Корж Н.* Ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 68–72.
5. *Круцевич Т.* Отношение юношей и девочек к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Круцевич, Е. Биличенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 114–120.
6. *Круцевич Т. Ю.* Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. *Футорний С.* Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99–104.

References

1. *Anikeiev D. M.* Motor activity in the students' lifestyle : authoref. of diss. of Cand. of Sci. in physical education and sport : 24.00.02 / D. M. Anikeiev. – Kyiv, 2012. – 20 p.

2. *Dvorak V. N.* General physical education of female students at the adaptation stage of physical education: authoref. of diss. of Cand. of Sci. in pedagogy: 13.00.04 / V. N. Dvorak, Belarusian State University of physical culture. – Minsk, 2013. – 27 p.
3. *Isitov D. T.* Organization of extracurricular physical education in high school / D.T. Isitov. – [Electronic resource]. – Mode of access: <http://conference.osu.ru>
4. *Korzh N.* Attitude to individual physical training in students of technical specialties / N. Korzh // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. – 2012. – № 1. – P. 68-72.
5. *Krutsevich T.* Attitudes of boys and girls to physical education classes at the high educational institutes / Krutsevich T., Bilichenko E. // *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. – 2012. – N 1. – P. 114–120.
6. *Krutsevych T. Yu.* Recreation in physical culture of different population groups / T. Yu. Krutsevych, G. V. Bezverhnia. – Kyiv: Olympic literature, 2010. – 248 p.
7. *Futorny S.* Characteristics of students' health in higher education institutions / S. Futorny, O. Rudnytskyi // *Theory and methods of physical education and sports*. – 2013. – N 2. – P. 99–104.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
ulyana_katerina@mail.ru

Надійшла 11.12.2013