

О. В. О. В. Кувалдина, Е. [и др.] // Материали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах». Дніпропетровськ, 2015. С. 33-36.

3. Козлова Е. К. Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики // Наука в олимпийском спорте. 2013. № 2. С. 31-36.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

5. Сулов, Ф. П., Гиппенрейтер, Е. Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. Москва : Терра- спорт, Олимпия Пресс, 2000. 174 с.

6. Effects of repetitive training at low altitude on erythropoiesis in elite 400 m and 800 m runners / F. Frese, E. Eisenkolb, W. F. Schmidt [and others] // ACSM 55th Annual Meeting Indianapolis : Internet resource. 2008. Presentation Number, 1266. URL : <http://coachsci.sdsu.edu/csa/vol144/frese.htm>

7. IAAF Calendar [Electronic resource] according to IAAF data – Acces mode <http://www.iaaf.org/competition/calendar/>

8. Platonov V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. Sao Paulo : Phorte, 2008. P. 730—753.

9. Pohlitz L. Praktische Einfahrungen im Hohentraining mit Mittelstrecklerinnen. // Leistungssport. 1986. № 2. S. 23—26.

10. Reiss M. Haupttrichtungen des Einzatzes und der Methodik des Hohentraining in den Ausdauersportarten. // Leistungssport. 1998. №4. S. 21-28.

Федорищева А.В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

У статті описані результати анкетування студенток 17-19 років. Було визначено, що тільки 8,0% студенток I курсу додатково займаються різними видами фізичної активності 4 рази на тиждень. Розкрито основні мотиви що спонукають студентів до самостійних занять фізичною культурою: «покращення здоров'я» у 60,0% студенток I курсу, «нормалізування маси тіла» - 48,0 % та «підвищення фізичної підготовленості» - 44,0 %. У студенток II курсу виокремлюються такі чинники, як: «досягнення гармонійності будови тіла» - 52,9 %, «нормалізування маси тіла» - 41,2 %, «підвищення фізичної підготовленості» та «покращення здоров'я» - по 29,4 % відповідей.

Отримані результати будуть використовуватися при розробці фізкультурно-оздоровчої технології зміцнення здоров'я дівчат 17-19 років засобами пілоксінгу.

Ключові слова: студентки, 17-19 років, відношення, фізичне виховання.

Федорищева Анна Валерьевна. Отношение студенток 17-19 лет к занятиям физическим воспитанием.

В статье описаны результаты анкетирования студенток 17-19 лет. Определено, что только 8,0% студенток I курса дополнительно занимаются разными видами физической активности 4 раза в неделю. Раскрыты основные мотивы которые побуждают студенток к самостоятельным занятиям физической культурой, а именно: «улучшение здоровья» у 60,0% студенток I курса, «нормализации массы тела» - 48,0% и «Повышение физической подготовленности» - 44,0%. У студенток II курса выделяются такие мотивы, как «достижения гармоничности строения тела» - 52,9%, «нормализация массы тела» - 41,2%, «повышение физической подготовленности» и «улучшение здоровья» - по 29,4 % ответов. Полученные результаты будут использоваться при разработке физкультурно-оздоровительной технологии укрепления здоровья девушек 17-19 лет средствами пилосинга.

Ключевые слова: студентки, 17-19 лет, отношение, физическое воспитание.

Fedorishcheva Anna Valeryevna. The attitude of 17-19 years old students to physical education and sports.

Studying the level of motivation of students for physical education and sports will enable us to improve the efficiency of the process of physical education and physical education and health work in higher education institutions.

To determine the attitude of students to physical education and sports, we conducted a survey of 42 students 17-19 years old.

According to the results of the survey, it was determined that only 8.0% of the students of the first year are additionally engaged in different types of physical activity 4 times a week. The results of the analysis of the organization of free time by students indicate that freshmen prefer entertainment activities (to communicate with friends, to visit discos, cafes); passive rest (social networking, computer games, listening to music and watching TV shows). Sports interests, attending sporting competitions, physical education and sports, take students one of the last places in the ranking. The main motivations of students to self-study by physical culture are defined: "improvement of health" in 60,0% of students of the first year, "normalization of body weight" - 48,0%, and "increase of physical fitness" - 44,0%. Factors such as: "achievement of the harmony of the structure of the body" - 52,9%, "body weight normalization" - 41,2%, "increase of physical preparedness" and "improvement of health" - 29,4 are distinguished among the second-year students.

The results will be use in the development of physical culture and health technology for the health of girls aged 17-19 by piloxing.

Key words: female students, 17-19 years old, attitude, physical education.

Постановка проблеми. Як відомо, галузь фізичної культури і спорту є невід'ємною частиною існування сучасного суспільства, задовольняючи специфічні потреби його у цілому й окремо взятої особистості зокрема у спілкуванні, грі, фізичному удосконаленні, розвагах, самовираженні. У той самий час у наукових і офіційних державних джерелах фізичну

культуру розглядають в оздоровчому аспекті як здоровий спосіб життя людини з його складовою – фізичною активністю [5, 8]. Нажаль в Україні ще не удосконалено модель розвитку масового спорту. Впровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес різних закладів освіти, і вишів зокрема. Вона не враховує інтереси студентів, здібності, соціальної диференціації громадян, недооцінюється роль особистості. Збереження і підвищення рівня здоров'я студентської молоді є важливою складовою вищої освіти. В цей період закладається фундамент успішності майбутньої професійної діяльності молодих фахівців [1, 3, 2]. Характерною особливістю студентського образу життя є збільшенні витрат часу на навчальну діяльність, зниження рухової активності, зміна системи харчування, режиму дня, що приводить до зниження рівня здоров'я студентської молоді.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми, на думку Круцевич Т.Ю., Москаленко Н.В., Сичової Т.В., є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні студентів з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою. Необхідно підвищити інтерес до виховання тілесної культури і включити студента в простір фізичної культури не тільки як користувача, а і як суб'єкта, здатного творити в цій сфері діяльності [5,9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення рівня мотивації студенток до занять фізичною культурою і спортом дозволить нам підвищити ефективність процесу фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти.

Про необхідність вивчення мотиваційних чинників для занять фізичними вправами вказують багато авторів [4, 6, 10], тому що вибір засобів і форм занять фізичною культурою оказує певний вплив на організм людини. У роботах Ільїна Є. П. дається теоретичне обґрунтування проблеми співвідношення фізичного удосконалення і моральних орієнтацій особистості [5]. Питанням мотивації студентської молоді до занять різними видами оздоровчого фітнесу займалися Круцевич Т. Ю. [5], Москаленко Н. В. [8], Борисова Ю.Ю. [3], Безверхня Г. [2], Сичова Т. [9], Кошелева О. [4]

Не зважаючи на те, що багато науковців приділяють пильну увагу до вивчення мотивів студенток до занять фізичною культурою і спортом, саме ці знання допоможуть створити умови і виробити стимули, які сприятимуть формуванню внутрішніх мотивів діяльності студенток, спрямованих на вдосконалення організму засобами фізичного виховання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Наукова робота виконана відповідно до державної бюджетної теми Міністерства освіти і науки України «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Мета роботи: вивчити відношення студенток 17-19 років, економічних спеціальностей, до занять фізичною культурою і спортом. **Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури і документальних матеріалів; педагогічне спостереження; анкетування; методи математичної статистики. **Організація дослідження.** Для визначення ставлення студенток до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено анкетування 42 студенток 17-19 років, які навчаються у Придніпровської державної академії будівництва та архітектури на I і II курсах (59,52% і 40,48% відповідно).

Результати дослідження та їх обговорення. Обираючи професію економіста, студенти вибирають не тільки статус, рівень добробуту, а й спосіб життя, і якість життя, його тривалість. Близько 80% офісних працівників страждають від сидячого способу життя. Серед них надзвичайно поширені остеохондроз, різні види викривлень хребта, синдром зап'ястного каналу, що виражається в зниженні чутливості пальців кисті, набряклості, появі болю, слабкості кисті. Студенти-економісти майже не замислюються щодо впливу їх професійної діяльності на стан їх здоров'я. Робота економіста та навчання за цією спеціальністю проходить переважно у сидячому положенні, за умов перевантаження розумовою діяльністю та напруженої роботи за комп'ютером. На жаль, під час навчання у вишій системі проведення занять з предмету «Фізичне виховання» не може поповнити дефіцит рухової активності студентів. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є секційні зняття фізичною культурою і спортом. За результатами анкетування було визначено, що тільки 8,0% студенток I курсу додатково займаються різними видами фізичної активності 4 рази на тиждень; 20,0 % студенток I курсу і 35,3% - II курсу додатково займаються 3 рази на тиждень. Майже 1/3 дівчат I і II курсів (36,0% і 41,2%) відвідують заняття 2 рази на тиждень. У динаміці навчання спостерігається тенденція щодо зменшення кількості студенток які займаються фізичними вправами більше ніж 2 рази на тиждень.

Відповідаючи на питання «З якою метою Ви займаєтесь спортом?» більшість студенток I курсу (60,0%) відповіли «Покращити здоров'я». Другим мотивом, який спонукає дівчат займатися фізичними вправами, як у студенток I курсу так і II це «Нормалізувати масу тіла» - 48,0% та 41,2 % відповідей. Третім чинником за значущості - підвищення фізичної підготовленості - 44,0 % відповідей. Отримують задоволення від рухової активності 32,0% студенток I курсу і 17,7 % - II курсу ($p < 0,05$). Займаючись спортом активно проводять дозвілля 28,0 % дівчат I курсу і 5,9 % - II курсу ($p < 0,05$). Студентки II курсу (52,9%) займаються спортом для досягнення гармонійності будови тіла. Серед першокурсниць цей мотив виокремили тільки 28,0% дівчат. 11,8 % студенток II курсу бажають досягти високі спортивні результати, і 5,9 % - брати участь у змаганнях. Також 11,8% студенток II курсу використовують заняття спортом для самоствердження. Отримані результати підтверджують притаманну особливість розвитку нашої молоді, «Хочу все. Терміново. Але робити нічого не буду», тобто «Я хочу бути гарним спортсменом, але займатися спортом не більше 2 разів на тиждень». Кожна людина розуміє, що для досягнення певної мети необхідна постійна, цілеспрямована праця, майже кожен день будь то спорт чи інша діяльність.

На питання щодо кількості пропущених занять з фізичного виховання спостерігається тенденція до збільшення кількості студенток, які часто пропускають заняття від 0% - на I курсі до 11,8 % студенток II курсу (рис. 1).

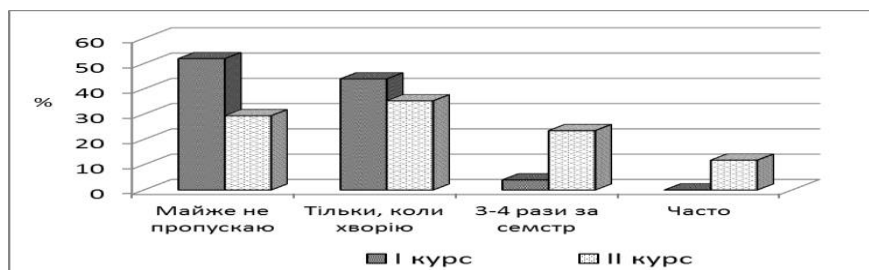


Рис. 1. Розподіл відповідей студенток за питання «Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?».

На питання «Кого на ваш погляд можна вважати фізично культурною людиною?» більшість студенток відповіла «того хто дотримується здорового способу життя» та «того, хто займається спортом», далі «того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку» та «підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні» (табл. 1).

Таблиця 1

Рейтинг чинників, які відображають «фізично культурну людину», на думку студенток I і II курсу

№	Чинник	I курс	II курс
1	Займається спортом	2	2
2	Дотримується здорового способу життя	1	1
3	Досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку	3	4
4	Досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні	4	3
5	Володіє фізичними навичками у різних видах спорту	5	11
6	Регулярно займається фізичними вправами самостійно	6	6
7	Має вищу фізкультурну освіту	7	5
8	Має знання про вплив фізичних вправ на організм людини	8	10
9	Може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять	10	7
10	Має фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей	9	8
11	Має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях	11	9

До п'ятої позиції студентки I курсу віднесли «того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту», студентки II курсу «того, хто має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях». Ствердження «того, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно» відмітили на шостій позиції студентки як I так і II курсу.

Наявність вищої фізкультурної освіти, як показника фізично культурної людини відмітили на 7 місці студентки I курсу та на 9 – II курсу. Наявність знань про вплив фізичних вправ на організм людини та вміння самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять посідають 8 і 10 місце у студенток I курсу та 10 і 11 місце – II курсу відповідно. Відповідаючи на питання «Що більш за все цінуєте в людях» дівчата були єдині у думці, а саме: «товариськість і комунікабельність», «інтелігентність та широке коло інтересів», «вміння себе поводити на людях», «оптимістичність та виваженість». На 1 позицію студентки I курсу поставили цінність «Фізична сила», а студентки II курсу – «Безапеляційність та жорсткість». Це підтверджує дослідження різних науковців щодо розповсюдження культу сили у молодіжному середовищі, який є продуктом ідеології суспільства споживання [7].

До аутсайдерів рейтингу студентки I курсу визначили такі цінності як «Авантюризм та безцеремонність» - 12 позиція, а студентки II курсу цю цінність виокремили на 5 позиції. Студентки II курсу на 12 позицію віднесли вміння себе поводити на людях. Наявність гарного одягу не важливо для дівчат обох курсів, ця цінність займає останнє місце у рейтингу.

На питання «Чим захоплюєтеся у вільний час?» студентки I і II курсу були майже єдині у своїх вподобаннях, а саме «Спілкування з друзями», «Читання художньої літератури», «Вивчання іноземної мови», «Грають на музичних інструментах».

Цікаво, що таке заняття як читання спеціальної літератури займає 13 місце з 16 пунктів.

Висновки. Отже, незалежно від часу молодь залишається головним резервом процвітання держави і які у неї будуть цінності, від цього буде залежати подальша доля країни. Якщо співвіднести негативні і позитивні особливості студентської молоді, ми можемо побачити деякі протиріччя: їй одночасно властиві цілеспрямованість і нехлюйство, альтруїзм і егоїзм, людинолюбство і агресивність, підприємливість і надмірна апатичність, наявність розумового потенціалу та відсутність духовного, тяга до знань і жага багатства, в загальному, - все людські пороки й чесноти.

Результати аналізу організації студентами вільного часу, свідчить про те, що першокурсники надають перевагу розважальним заходам (спілкуванню з друзями, відвідуванню дискотек, кафе); пасивний відпочинок, (спілкування у соціальних мережах, комп'ютерні ігри, прослуховування музики і перегляд телевізійних передач). Спортивні інтереси, відвідування спортивних змагань, заняття фізичною культурою та спортом, займають у студентів одне з останніх місць в рейтингу.

Визначено основні мотиви що спонукають студентів до самостійних занять фізичною культурою: «покращення здоров'я» у 60,0% студенток I курсу, «нормалізування маси тіла» - 48,0 % та «підвищення фізичної підготовленості» - 44,0 %. У студенток II курсу виокремлюються такі чинники, як: «досягнення гармонійності будови тіла» - 52,9 %, «нормалізування маси тіла» - 41,2 %, «підвищення фізичної підготовленості» та «покращення здоров'я» - по 29,4 % відповідей.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати будуть використовуватися при розробці фізкультурно-оздоровчої технології зміцнення здоров'я дівчат 17-19 років засобами пілоксінгу.

Література

1. Alforov A. Motyvatsiini priorityty studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom / A. Alforov, O. Kravchenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2013. - №1. - S. 74-76.
2. Bezverkhnia H. Faktory, shcho vplyvaiut na vybir dozvillia liudyny / H. Bezverkhnia // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2009. - №2. - S. 56-59.
3. Borysova Iu. Iu. Hidravlichni trenazhery u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv / Iu. Iu. Borysova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk - 2015. - № 1. – S. 20-25.
4. Kosheleva E. A. Orhanyzatsyonno-metodycheskye uslovyia postroyeniya protsessa fizycheskoho vospytanyia v VUZe kak faktor formirovaniia motyvatsyy studentov k zaniatiam fizycheskoi kulturoi / E. A. Kosheleva // Fizycheskoe vospytanye studentov : nauchnyi zhurnal. – Kharkov : KhOVNOKU – KhHADY, 2012. - №3 – S.70-73.
5. Krutsevych T. Otnoshenye yunoshei y devushek k zaniatiam po fizycheskomu vospytanyiu v VUZe // T. Krutsevych, E. Bylychenko / Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2012– №1. – S. 114-119.
6. Marchenko O.Iu. Formuvannia tsinnisnykh katehorii osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi : dys. ... kand.nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia»/ O.Iu. Marchenko. – Dnipropetrovsk, 2010. – 224 s.
7. Matvyenko M. A., Ehushev K. E., Pymenov N. O., Fairuzov R. R. Tsennosty sovremennoi molodezhy // Molodoi uchenyi. — 2015. — №10. — S. 1523-1525. — URL <https://moluch.ru/archive/90/18759/> (data obrashchenia: 06.12.2017)
8. Moskalenko N. Tekhnolohiia formuvannia tsinnisnoho stavlennia u studentiv do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu / Moskalenko N., Korzh N. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2016. – № 1. – S.201-206
9. Moskalenko N. V. Motyvatsiini priorityty studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom / N. V. Moskalenko, T. V. Sychova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauk.-prakt.zhurn. Dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2010. - №2. - S. 10-13.
10. Tsybulska V.V. Formuvannia motyvatsii do profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh spetsialnostei na riznykh formakh navchannia: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia» / V.V. Tsybulska. – Dnipropetrovsk, 2015. –21 s.