

УДК 373. 5 : 355] : 37. 037

Воронецький В.Б.

**ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ДІВЧАТАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
ПІД ЧАС ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Проведеним дослідженням одержали інформацію про різні аспекти фізичної активності дівчат, які розпочали навчання у вищому навчальному закладі. Для проведення такого дослідження залучили 116 дівчат, які тільки розпочали навчання на факультетах гуманітарного профілю. Для одержання необхідних емпіричних даних використали анкету закритого типу, яку розробили з урахуванням рекомендацій фахівців. Після відповідей дівчат на питання анкети встановили, що збільшилася кількість таких, які бажають займатися певним видом спорту. Про це свідчив результат порівняння даних щодо їх фізичної активності під час навчання в старшій школі та даних про реалізацію тепер фізичної активності у позааудиторний час. Водночас відзначили, що тижневий обсяг фізичних навантажень більшості респондентів відповідає науково обґрунтованому, а 20,7 % використовує більші обсяги в зв'язку із заняттями у секціях з видів спорту. Встановили також, що дівчата, окрім тих, хто систематично і тривалий час займається обраним видом спорту, надають перевагу індивідуальним і самодіяльним груповим формам організації занять. Змістом таких занять вони бачать вправи під музику, гімнастичні та бігові вправи швидкісного змісту. Зазначене свідчить, передусім про необхідність обов'язкового врахування одержаної інформації в процесі обов'язкових занять з фізичної культури та формування мотивації до фізичної активності дівчат у позааудиторний час.

Ключові слова: дівчата, студенти, фізична активність, стан реалізації, мотивація.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Систематична фізична активність індивіда, яку він здійснював раніше у певних умовах життєдіяльності, є одним із визначальних чинників продовження такої активності в інших умовах життєдіяльності, зокрема в даний момент [7; 13; 15; 20; 21]. Тому актуалізується питання про стан реалізації дівчатами фізичної активності до вступу у вищий навчальний заклад (ВНЗ), тобто під час навчання в старшій школі. У зв'язку з цим важливою є також інформація про зв'язок між позитивним результатом в означеному питанні та заняттями певним видом спорту із початком навчання у ВНЗ. Тут необхідно зазначити, що використовували таке термінопоняття "фізична активність": мотивована діяльність у аспекті досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для забезпечення й підтримання високого рівня здоров'я, фізичних розвитку і підготовленості [9].

З іншого боку відзначаємо, що на сучасному етапі означені показники в переважній більшості дівчат 16–18 років суттєво відрізняються від необхідних значень [8; 11; 12]. Іншими словами вони є значно меншими, ніж визначені дослідниками значення вищого від середнього та високого рівнів, що забезпечують відповідний стан соматичного здоров'я [1; 6; 10]. При цьому, за даними деяких фахівців [4; 14] показники фізичного стану є складовими рухової активності, адже у сучасній педагогічній науці її розглядають як м'язову діяльність із формування умінь і навичок у різних рухових діях, що залежно від віку індивіда встановлені відповідною програмою з фізичної культури. Ураховуючи зазначене актуалізується проблема покращення показників рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання.

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії "Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації" Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою "Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді", а також темою "Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення" (номер державної реєстрації 0115U002344) плану науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі у більшості учнівської та студентської молоді не сформовано мотивації до занять фізичними вправами, передусім у вільний від навчання час [5; 14]. Водночас відзначаємо неоднакове тлумачення окремих термінопонять, як у педагогічній науці, так і теорії й методиці фізичного виховання. Зокрема, окремі дослідники зазначають: "фізична активність" – це цілеспрямована рухова діяльність людини, що виступає як природно і

соціально детермінована необхідність й потреба організму та особистості у підтриманні гомеостазу, забезпеченні морфологічних, функціональних, біомеханічних і соціальних умов реалізації генетичної, соціокультурної програм розвитку в онтогенезі й подолання чинників, що йому перешкоджають [2, с. 243].

Деякі вітчизняні дослідники пропонують інше визначення, а саме: фізична активність – це мотивована діяльність у аспекті досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для забезпечення й підтримання високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості [9, с. 45]. За іншим визначенням, фізична активність – цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [22].

За інформацією деяких дослідників наведені ознаки є характерними для рухової активності, яка є цілеспрямованим здійсненням індивідом рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників його фізичного потенціалу та засвоєння цінностей фізичної і спортивної культури [2, с. 244]. Водночас рухову активність пропонують розглядати з позиції звичної та спеціально організованої, де перша – це рухи, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, витрачені на її приготування зусилля, придбання продуктів харчування) та на навчальну діяльність [16, с. 13], а друга – різновид рухової активності в межах виконання тренувальних програм (рухових тестів), що відрізняється від спонтанної, неорганізованої рухової активності [16, с. 76]. Необхідно зазначити, що найпоширенішим поміж іноземних фахівців є таке тлумачення поняття "рухова активність" – будь-який рух тіла, що зумовлений скороченням скелетних м'язів і який призводить до витрат енергії [3, с. 75]. Ураховуючи наявні дані, заняття фізичними вправами у різних формах під час навчання дівчат у ВНЗ розглядали як "фізичну активність".

Мета, методи та організація дослідження. Мета дослідження – встановити стан реалізації фізичної активності першокурсницями ВНЗ, під час навчання в старшій школі. У зв'язку з цим використали метод аналізу, систематизації, письмового опитування та методи математичної статистики. Питання анкети були сформульовані з урахуванням рекомендацій дослідників [17; 18; 19; 23; 24]. Кількість питань в анкеті – 9, для одержання правдивих відповідей використовували анкету закритого типу. Відбувалося анкетування під час заняття з фізичної культури, що визначене розкладом, на відповіді дівчатам було надано до 30 хвилин. До початку анкетування викладач фізичного виховання роз'яснював дівчатам необхідність якісного і коректного виконання завдання, а також сутність питань анкети. Дослідження було проведено на початку навчального року. Необхідну інформацію одержали у 116 дівчат, які тільки розпочали навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка на факультетах гуманітарного профілю. Середній вік дівчат у досліджуваній вибірці становив $17,1 \pm 1,5$ років, за станом здоров'я всі були віднесені до основної медичної групи.

Результати дослідження. Дані складової, пов'язаної зі сформованістю мотивації, засвідчили таке: під час навчання в старшій школі тільки 20,7 % досліджуваних дівчат систематично здійснювали фізичну активність у вигляді занять в секції з певного виду спорту (табл. 1). Водночас, більшість дівчат (51,7 %) здійснювали фізичну активність епізодично, інші 27,6 % – взагалі не використовувало її у позанавчальний час. Такі дані в подальшому можна використовувати для формування однорідних вибірок, а також для встановлення наявності або відсутності розбіжності в цих вибірках досліджуваних параметрів фізичної активності.

Із початком навчання у ВНЗ використання дівчатами фізичної активності в позааудиторний час суттєво змінилося, порівняно з тим, яким воно було під час навчання у старшій школі. Зокрема, систематично почали здійснювати фізичну активність 72,4 %, епізодично – решта 27,6 %. Іншими словами, з початком навчання у ВНЗ позиція дівчат щодо необхідності здійснювати фізичну активність суттєво змінилася на краще. Так, більш, ніж утричі, зросла кількість дівчат, які систематично відвідувати спортивні секції; не було жодної, котра не використовувала фізичної активності в позааудиторний час.

Результати відповіді на інше питання анкети (Чи подобається Вам займатися вправами на заняттях із фізичної культури, що передбачені розкладом?) засвідчували, що практично в усіх респондентів сформовано позитивне ставлення до таких обов'язкових занять. Зокрема, однозначно подобалися такі заняття 58,6 % респондентів, скоріше подобалися, ніж не подобалися, – 34,5 %, а однозначно негативну позицію виказало лише 3,4 %.

Відповіді на детекторне до зазначеного питання підтверджували позицію дівчат, яку вони виказали стосовно занять з фізичної культури. Так на питання "Ваше ставлення до занять з фізичної культури, що передбачені розкладом" варіанти відповідей були такими: позитивне – у 65,5 %, більшою мірою позитивне, ніж негативне – у решти 34,5 %.

Наступним кроком в аналізі стану фізичної активності та ставленні студенток ВНЗ такої активності в різних формах занять під час першого року навчання було визначення обсягів навантажень, які вони використовували протягом одного тижня. Одержані дані свідчили про таке: для найбільшої кількості дівчат (55,2 %) такий обсяг становив 3-4 заняття в тиждень, для дещо меншої (37,9 %) – 2 заняття у тиждень, а однакова кількість (по 3,4 %) фізичну активність використовувала щотижня у вигляді п'яти занять.

Таблиця 1

Стан сформованості мотивації до фізичної активності та параметри такої активності
у дівчат під час першого року навчання у ВНЗ

Питання (1)	Варіант відповіді (2)	Кількість (n=116)	
		абс. (3)	% (4)
Чи займалися Ви в 9, 10, 11 класах у секції з певного виду спорту ?	так, систематично	24	20,7
	так, але епізодично	60	51,7
	ні, взагалі не відвідувала	32	27,6
Чи подобається Вам займатися вправами на заняттях із фізичної культури, що передбачені розкладом ?	так	68	58,6
	ні	4	3,4
	скоріше так	40	34,5
	скоріше ні	4	3,4
Чи використовуєте Ви фізичну активність у позанавчальний час ?	так	84	72,4
	ні	–	–
	епізодично	32	27,6
Як часто Ви використовуєте фізичну активність протягом тижня ?	двічі на тиждень	44	37,9
	3-4 разів на тиждень	64	55,2
	5 разів на тиждень	4	3,4
	не використовую взагалі	4	3,4
	інший варіант	–	–
Яка тривалість Вашого окремого заняття, що передбачає фізичну активність ?	до 10 хвилин	16	13,8
	10-20 хвилин	4	3,4
	20-30 хвилин	40	34,5
	30-60 хвилин	32	27,6
	1-2 години	24	20,7
	інший варіант	–	–
Оцініть стан свого здоров'я	відмінне	20	17,2
	добре	72	62,1
	посереднє	8	6,9
	задовільне	16	13,8
	незадовільне	–	–
У яких формах Ви реалізуєте фізичну активність в позанавчальний час?	ранкова гімнастика	16	13,8
	заняття у секції з виду спорту	32	27,6
	індивідуальне заняття (без відвідування секції)	36	31,0
	самодіяльне групове заняття (без відвідування секції)	24	20,7
	фізкультурхвилинки між навчальними парами за розкладом	–	–
	фізкультурпаузи під час підготовки домашніх завдань	8	6,9
	інший варіант	–	–
Якими вправами Ви бажаєте займатися найбільше ?	стрибками	–	–
	метаннями	–	–
	швидкісним бігом	20	17,2
	бігом на довгі дистанції	4	3,4
	гімнастикою	28	24,1
	вправи під музику (аеробіка)	40	34,5
	спортивні ігри	8	6,9
	вправи на гнучкість	12	10,3
	інший варіант	4	3,4
Ваше ставлення до занять з фізичної культури, що передбачені розкладом	Позитивне	76	65,5
	Негативне	–	–
	Більшою мірою позитивне	40	34,5
	Більшою мірою негативне	–	–

Щодо тривалості окремого заняття у зазначеному обсязі, то тут результат був таким: найбільша кількість дівчат (34,5 %) здійснювала фізичну активність протягом 20-30 хв., дещо менша кількість дівчат – протягом 30-60 хв., а 20,7 % – протягом 60-120 хв. Водночас встановили, що 13,8 і 3,4 % дівчат займалися тільки ранковою гімнастикою або використовували фізкультпаузи під час підготовки домашніх завдань, адже тривалість реалізації фізичної активності становила відповідно до 10 хв. та 10-20 хв.

Узагальнюючи інформацію про параметри фізичних навантажень, які використовували дівчата протягом одного тижня, відзначаємо таке. У більшості дівчат, а саме у 62,1 %, вони відповідали визначеному науковцями оптимуму. Інші 20,7 % дівчат використовували параметри, що перевищували цей оптимум. Важливим у досліджуваній проблемі було питання про форми занять, які дівчата бажають використовувати для реалізації фізичної активності. У зв'язку з цим відзначили, що найбільше дівчат (31 %) віддають перевагу індивідуальним заняттям без відвідування секції, дещо менше (27,6 %) – заняттям в одній зі спортивних секцій ВНЗ; інші 24 % респондентів використовували самодіяльні групові заняття, 13,8 % – тільки ранкову гімнастику, решта 6,9 % – паузи для фізичної активності під час підготовки домашніх завдань. Зазначене вказало на пріоритети дівчат стосовно форм, у яких вони бажають здійснювати свою фізичну активність, а також на напрями діяльності викладача фізичного виховання в аспекті зміни позиції дівчат задля досягнення більш високого позитивного результату.

Продовжуючи розгляд результатів анкетування відзначили, що стан здоров'я 17,2 % дівчат був відмінним, у інших 62,1 % – на вищому від середнього рівні. Водночас, 6,9 % дівчат оцінило стан свого здоров'я як посереднє, а 13,8 % – як задовільне.

Що стосується уподобань видів вправ дівчатами, які розпочали навчання у ВНЗ, то тут одержали такі дані. У структурі їхніх уподобань домінували (34,5 % респондентів) вправи під музику, які вони асоціювали із заняттями аеробікою, потім – гімнастичні вправи (24,1 %), що розглядалися дівчатами саме як заняття вправами атлетичної гімнастики. Завершували трійку найбільш затребуваних видів фізичної активності заняття швидкісним бігом (17,2 %), а наступними були заняття на гнучкість (10,3 %), які дівчата ототожнювали з таким різновидом фітнесу, як стретчинг.

Висновки. 1. Позиція першокурсниць ВНЗ на початку навчального року щодо фізичної активності відзначається позитивною тенденцією, що відзначається збільшенням кількості дівчат, які бажають займатися певним видом спорту, порівняно з ситуацією, що була під час навчання в основній школі. Це зумовлено формуванням у дівчат позитивного ставлення до занять фізичними, що підтверджується відповідями на детекторне питання. 2. Тижневий обсяг навантажень, який використовує більшість дівчат, відповідає науково обґрунтованому, а 20,7 % у зв'язку із заняттями спортом використовує обсяги, що перевищують зазначені та відповідають обсягам для кваліфікованих спортсменів. 3. Провідними в структурі інтересів дівчат є вправи під музику, гімнастичні та бігові вправи швидкісного змісту, які реалізуються у формі індивідуальних або самодіяльних групових форм, за винятком дівчат, які систематично і тривалий час займаються обраним видом спорту.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення питання, пов'язаного з особливостями відповідей на питання запропонованої анкети з урахуванням стану реалізації фізичної активності під час навчання в старшій школі, зокрема систематично, епізодично або відсутність такої активності.

Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія человека. Москва: Теория и практика физ. культуры, 2000. 275 с.
3. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 528 с.
4. Галаманжук Л. Л. Теоретико-методичні засади превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою: дис... д-ра пед. наук: 13.00.02. Східноєвропейський нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2015. 602 с.
5. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2014. Випуск 118, Т. 3. С. 109-114.
6. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
7. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
8. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичного виховання і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
9. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Киев, 2000. 508 с.
10. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
11. Левицька О., Єдинак Г. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів спеціальних медичних груп як проблема галузі фізичного виховання і спорту. Вісник Прикарпатського нац. у-ту. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ, 2013. Випуск 19. С. 93-99.

12. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012. № 2. С. 66-70.
13. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.
14. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.09. Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 2003. 53 с.
15. Путров С. Ю. Чинники формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів гуманітарно-технічних спеціальностей. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2009. № 14. С. 294-299.
16. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник, за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008, Т. 1. 391 с.
17. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.
18. Adamčák, Š., Nemes, M., Bartík, P. (2017). Opinions of primary school students on taking part in sport activities in selected regions of Slovakia. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(Suppl. 1), 74-83. doi: 10.7752/jpes.2017.s1012
19. Bardus, M., Blake, H., Lloyd, S., Suggs, L. S. (2014). Reasons for participating and not participating in a e-health workplace physical activity intervention: a qualitative analysis. *International Journal of Workplace Health Management*, 7(4), 229-246. doi: 10.1108/IJWHV-11-2013-0040
20. Green, K. (2008). *Understanding Physical Education*. London: SAGE Publication Ltd.
21. Horvat, M., Block, M. E., Kelly, L. E. (2007). *Developmental and adapted physical activity assessment*. Champaign: Human Kinetics.
22. <http://medbib.in.ua/optimalnyiy-dvigatelnyiy-rejim.html> (режим доступу 17.09.2017)
23. Marcus, B. H., Williams, D. M., Dubbert, P. M., Sallis, J. F., King, A. C., Yancey, A. K., Franklin, B. A., Buchner, D., Daniels, S. R. and Claytor, R. P. (2006). Physical activity intervention studies: what we know and what we need to know: a scientific statement from the American heart association council on nutrition, physical activity, and metabolism (subcommittee on physical activity); council on cardiovascular disease in the young; and the interdisciplinary working group on quality of care and outcomes research, *Circulation*, 114(24), 2739-2752. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.179683
24. Suggs, S. & McIntyre, C. (2011). Public opinion towards health communication measures to address childhood overweight and obesity in the European Union. *Journal of Public Health Policy*, 32 (1), 91-106.

Voronetskyi V.

FEATURES OF THE USE OF PHYSICAL ACTIVITY BY GIRLS IN THE FIRST YEAR OF STUDY AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

The purpose of the study was to obtain information related to various aspects of the physical activity of girls who began to study in higher educational institution. 116 girls, who began studying in a higher educational institution of the humanitarian profile were involved for conducting such a study. For obtaining the necessary empirical data a closed-form questionnaire, which have been developed taking into account the experts' recommendations was used. Questioning was conducted at the beginning of the academic year during compulsory physical education classes. Girls were given about 30 minutes to answer the questions. Before it teacher instructed about correct understanding of questions and filling out the questionnaires and gave motivational installation. The obtained data showed that the number of girls who wish to carry out physical activity during extracurricular time, including going in for chosen kind of sport was increased. The result of comparing data of the respondents' physical activity during high school education and data of the implementation now such an activity during extracurricular time confirmed this information. At the same time, it was found that a weekly volume of the physical activity of the majority of respondents corresponds to scientifically grounded, and 20.7 % uses larger volumes due to occupations in the section of the chosen sport. The proposal for respondents to select a certain proposed variant concerning the number of classes in a week and the duration of a separate lesson contributed to this. Girls, excepting of those who go in for chosen kind of sport systematically and for a long time prefer individual and amateur group forms of organization of physical activity during extracurricular time. The content of such activity is mostly girls (34.5 %) see exercises to music, 24,1 % – gymnastics, 17,2 % – race exercises of high-speed content. Mentioned affirms the necessity of compulsory consideration of the received information in the process compulsory physical education classes and the formation of the girls' motivation to the physical activity in extracurricular time.

Keywords: girls, students, physical activity, state of implementation, motivation.

Стаття надійшла до редакції 28.08.2017