

8. Ivashchenko L.YA. Programirovaniye zanyatiy ozdorovitel'nyy fitnessom / L.YA. Ivashchenko, A.L. Blagiy, YU.A. Usachev. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198s. – Bibliogr. : S. 197-198
9. Men'shutkina T.G. Teoriya i metodika ozdorovitel'nogo plavaniya zhenshchin raznogo vozrasta: dis ... d-ra ped.nauk. – SPb., 2000 g. – 332 s.
10. Fanygina O.YU. Korrektsiya fizicheskoy podgotovlennosti studentok vuza v protsesse zanyatiy ozdorovitel'nyimi vidami plavaniya: dis ... kand. po fiz nauk. vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / Natsional'nyy un-t fizicheskogo vospitaniya i sporta Ukrainy. – K., 2004. – 282 s.
11. Firsov Z.P. Plavaniye dlya vsekh / Z.P. Firsov. – M. : FiS, 1983. – 64 s.

УДК 796.012.1 :316.628 – 057.875

ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ МОТИВАЦІЇ І ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я В СТУДЕНТОК КОЛЕДЖУ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Голець В.О., Омеляненко Г.А.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

goletsv@i.ua

Під час теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено поступове зниження рівня здоров'я студентів. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку, недостатній рівень якого в подальшому негативно вплине на їхню репродуктивну функцію. А досвід та численні наукові дослідження свідчать, що в більшості студентів не сформована належна мотивація до занять фізичною культурою, вони без зацікавлення ставляться до цієї важливої дисципліни. Під час дослідження вивчалася динаміка мотивації до занять фізичною культурою і спортом дівчат протягом навчання в коледжі з 2 по 4 курс, а також досліджувалися зміни показників їхнього здоров'я упродовж навчального року. Під час анкетування з'ясували структурні компоненти ставлення дівчат до занять фізичною культурою і спортом. Досліджувалася динаміка рівня соматичного здоров'я дівчат на основі індексу маси тіла, життєвої ємності легень, динамометрії кисті, ЧСС, АТ, а також відновлення показника ЧСС після 20 присідань. Встановлено зниження рівня мотивації студенток від 2 до 4 курсу до занять фізичною культурою і спортом. Негативної динаміки показників здоров'я і його рівня в цілому не виявлено. Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров'я, нижчий за середній і низький, зменшилася, а з середнім – збільшилася.

Ключові слова: студентки, коледж, мотивація, соматичне здоров'я, динаміка.

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА НА ПРОТЯЖЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА

Голец В.А., Омеляненко Г.А.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

goletsv@i.ua

В ходе теоретического анализа исследуемой проблемы выявлено неуклонное снижение здоровья студентов. Особую тревогу вызывает здоровье девушек старшего школьного возраста, недостаточный уровень которого в дальнейшем негативно повлияет на их репродуктивную функцию. А опыт и многочисленные научные исследования показывают, что у большинства студентов не сформирована надлежащая мотивация к занятиям физической культурой, они без интереса относятся к этой важной дисциплине. В ходе исследования изучалась динамика мотивации к занятиям физической культурой и спортом девушек на протяжении обучения в колледже со 2 по 4 курс, а также исследовались изменения показателей их здоровья в течение учебного года. В ходе анкетирования выясняли структурные компоненты отношения девушек к занятиям физической культурой и спортом. На основе показателей исследовалась динамика уровня соматического здоровья девушек по показателям индекса массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии кисти, ЧСС, АД, а также восстановление показателя ЧСС после 20 приседаний. Выявлена негативная динамика уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом студенток со 2 по 4 курс. Негативной динамики показателей здоровья и уровня в целом не выявлено. В конце учебного года количество девушек, которые имели уровень здоровья ниже среднего и низкий, уменьшилось, а со средним – увеличилось.

Ключевые слова: студентки, колледж, мотивация, соматическое здоровье, динамика.

STUDY OF THE LEVEL OF MOTIVATION AND HEALTH INDICATORS OF STUDENTS OF THE COLLEGE ON THE STUDY OF THE ACADEMIC YEAR

Golets V., Omelianenko H.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

goletsv@i.ua

In the course of the theoretical analysis of the investigated problem, a steady decline in the students' health was revealed. Particularly alarming is the health of girls of senior school age, whose insufficient level in the future will negatively affect their reproductive function. And experience and numerous scientific researches show that most students do not have a proper motivation for physical education, they are not interested in this important discipline without interest. In the course of the study, the dynamics of motivation for physical training and sports of girls during college studies from 2 to 4 years was studied, and changes in their health indicators during the school year were also investigated. In the course of the questionnaire, the structural components of the relationship of girls to physical culture and sports were clarified. On the basis of the indicators, the dynamics of the level of somatic health of girls in terms of body mass index, vital capacity of lungs, hand dynamometry, heart rate, blood pressure, as well as recovery of heart rate after 20 sit-ups were studied. The negative dynamics of the level of motivation to study physical culture and sports of students from 2 to 4 courses was revealed. Negative dynamics of health indicators and the level as a whole is not revealed. At the end of the school year, the number of girls who had a level of health below the average and low declined, and with the average – increased.

Key words: student, college, motivation, somatic health, dynamics.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Статистика вказує на негативні явища, які виникають з роками в українській нації з проблемами здоров'я та довголіття [1-6]. Протягом останніх років понад 40% учнів і студентів за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку, недостатній рівень якого в подальшому негативно вплине на їхню репродуктивну функцію [6].

Фізичне виховання в коледжі є навчальною дисципліною, що формує загальну і професійну культуру особистості майбутнього фахівця. Вона дає студентові необхідні знання, уміння і навички, впливає на формування потреби в систематичному фізичному вдосконаленні. Теоретичний матеріал формує світоглядну систему науково-практичних знань і відношення студентів до фізичної культури. Ці знання необхідні, аби розуміти природні і соціальні процеси функціонування фізичної культури суспільства і особистості, вміти їх творчо використовувати для професійно-особистісного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя [1-5].

Необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання в коледжах є формування в студентській молоді позитивних мотиваційних установок та звички до системних занять фізичними вправами. Проте, як показує досвід та численні наукові дослідження, в більшості студентів не сформована належна мотивація до занять фізичною культурою, вони без зацікавлення ставляться до цієї важливої дисципліни [6].

Як зазначають вчені, навчання в коледжі відбувається під впливом стимулів, бажань і мотивів, які спонукають студента до дії та утворюють мотиваційну сферу. Саме з їх дією пов'язані досягнення мети й успіхів у навчанні. Навчальний процес як спосіб студентської діяльності – це професійна освіта, розвиток уміння приймати самостійні рішення, виховання особистості. Тому він має орієнтуватися не тільки на засвоєння знань, а й на розвиток особистості, передусім на вивчення і врахування її мотиваційної сфери.

Отже, для того, щоб особистість, яка навчається, включалась в роботу, потрібно, щоб завдання, поставлені перед нею протягом навчальної діяльності, були не тільки зрозумілі, а й внутрішньо прийняті. Викладач має не тільки правильно викладати певну дисципліну, а також шляхом спілкування уміти викликати ентузіазм і довести цінність того, чому він навчає [6].

Необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання в коледжах є формування в студентській молоді позитивних мотиваційних установок та звички до системних занять фізичними вправами. Проте, як показує досвід, та численні наукові дослідження, в більшості студентів не має належної мотивації до занять фізичною культурою, вони без зацікавлення відносяться до цього важливого предмета.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз спеціальних інформаційних джерел вказує на те, що увагу цьому питанню приділяло багато дослідників. Ними доведено необхідність у вихованні та врахуванні власного інтересу студентів до фізичного виховання, озброєні теоретичними відомостями для формування переконань у необхідності систематичних занять, рейтинговій оцінці досягнень студентів. Незважаючи на досягнення вчених у вирішенні цієї актуальної проблеми, ми дійшли висновку, що побудова навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні не відбудеться із врахуванням всього комплексу чинників суб'єктивної участі студентів у фізичному вихованні.

Дослідниками встановлено, що мотиваційна сфера змінна і має вікові, динамічні і змістовні особливості, які зумовлені деякими природними й соціальними факторами.

Серед мотивів, які лежать в самому процесі навчання і базуються на ставленні до нього, виділяють внутрішні та зовнішні. Внутрішні мотиви зумовлюються процесом занять як таким, засобами дій, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання. Зовнішні мотиви залежать від факторів, які лежать поза навчальною, фізкультурно-спортивною і фізкультурно-оздоровчою діяльністю школярів.

У сучасній науково-методичній літературі мотиви навчання часто характеризуються в межах тих факторів, які сприяють належності особистості до окремого колективу, в якому вона здійснює свою діяльність. У багатьох дослідженнях підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення належності до відповідного колективу і прагнення домогтися певного успіху тощо.

У дослідженнях зазначається, що з віком інтерес школярів (особливо дівчат) до уроків фізичної культури знижується. Причина цього явища полягає в недостатньому врахуванні вчителями фізичної культури індивідуальних можливостей дітей, їхніх морфологічних і функціональних особливостей (у тому числі – рухових).

Активний інтерес до фізичної культури і спорту дітей в більшості випадків формується в підлітковому періоді їхнього життя. Необхідною умовою виникнення свідомого і стійкого інтересу учнів є наявність достатньої суми знань про конкретний вид фізкультурної діяльності. Вчителям фізичної культури слід прагнути до того, щоб школярі отримували правильні й повні знання про значення і вплив фізичних вправ на організм людини. Це можливо за рахунок вмілого педагогічного впливу, який допомагає учням накопичувати спеціальні знання про фізичну культуру і спорт, приводить до переконань необхідності таких занять у повсякденному житті.

Викладене дозволяє зробити висновок, що формування стійких мотиваційних установок студентів до занять фізичним вихованням можна забезпечити шляхом комплексної реалізації охарактеризованих завдань та тісної співпраці усіх учасників педагогічного процесу [1, 2, 5].

Практикою підтверджено, що у зв'язку з переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти в навчальних закладах скорочується кількість навчальних годин на фізичне виховання і дві третини їх припадає на самостійні та факультативні заняття.

Ця ситуація реорганізації системи освіти і умов майбутньої виробничої діяльності вказує на необхідність формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів, формування в них потреби до систематичних занять фізичними вправами, прагнення до фізичного

самовдосконалення і підтримки організму в належній формі, що сприятиме виконанню їх професійної діяльності на високому рівні.

Формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу студентів коледжу [1-6].

Отже обрана тема дослідження є актуальною й сьогодні. А одним із шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної освіти й фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів коледжу вважається формування в них повноцінної мотивації до занять фізкультурно-спортивною спрямованості.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – вивчення динаміки мотивації до занять фізичною культурою і спортом та показників здоров'я студенток коледжу упродовж навчального року.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Виявити динаміку мотиваційних пріоритетів студенток коледжу 2-4 курсів до занять фізичною культурою і спортом.
2. Дослідити динаміку показників здоров'я дівчат упродовж навчального року.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження за фізичним вихованням студентів коледж; оцінка рівня мотивації студенток за допомогою анкети (20 запитань); опитування викладачів кафедри фізичного виховання; оцінка показників соматичного здоров'я дівчат за методикою Г.Л.Апанасенко. Здійснювали оцінку показників індексу маси тіла, життєвої ємності легень, динамометрії кисті, ЧСС, АТ, а також відновлення показника ЧСС після 20 присідань; методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{x}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t)).

Дослідження проводилося з вересня 2016 року по березень 2017 року на базі Економіко-правничого коледжу Запорізького національного університету. У дослідженні брали участь студентки 2-4 курсів Економіко-правничого коледжу ЗНУ різних спеціальностей в загальній кількості 42 особи.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Важливим завданням фізичного виховання учнівської молоді є виховання в учнів відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик щодо занять фізичною культурою і спортом, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Науковцями встановлено, що байдужість до занять фізичною культурою, небажання займатись фізичними вправами негативно позначаються на стані здоров'я дівчат.

Під час дослідження вивчалось наскільки свідомо дівчата ставляться до занять фізичною культурою і спортом; виявлялися фактори, що спонукають їх до активної рухової діяльності; визначали мету, яка ставиться ними при відвідуванні фізкультурно-оздоровчих занять; з'ясували причини, що заважають більшості дівчат систематично займатися фізичною культурою і спортом.

Відповіді дівчат на запитання анкети показали, що відсоток дівчат, що регулярно займаються фізкультурною діяльністю і спортом, з курсом поступово зменшується.

Так, на 2 курсі таких дівчат було – 60 %. Проте кількість дівчат, які займаються спортом і фізкультурно-оздоровчою діяльністю, зменшується на 3 і 4 курсах і становить 55 і 38 % відповідно.

При опитуванні дівчат, не залучених до фізкультурної діяльності, було виявлено, що більшість із них мають бажання займатися окремими видами спорту та фізичними вправами.

Аналіз відповідей показав, що таких бажаючих було більше на 2 і 3 курсах, а на 4 дещо менше – 68-76 %.

Серед опитаних на кожному курсі було виявлено незначний відсоток дівчат, які негативно ставляться до спорту і фізкультурної діяльності й не виявляють ніякого бажання до занять (8 %-16%).

На питання анкети, якими видами спорту займаються дівчата, встановлено, що вони відвідують ті секції, що є у ЗНУ. А саме: з баскетболу, аеробіки, йоги, відвідують тренажерну залу.

Вивчаючи мотивацію, ми прагнули встановити, яким видам занять фізичними вправами дівчата хотіли б займатися на різних курсах.

За результатами анкетування було встановлено, що більшість дівчат всіх курсів цікавлять спортивні або бальні танці (20-38%), шейпінг (27-46%) і естетична гімнастика (10-24%).

Результати анкетування дівчат дали змогу встановити найпопулярніші види спорту.

Визначальним у формуванні мотивації є мета діяльності. Саме тому під час анкетування було з'ясовано, яку мету переслідують дівчата, займаючись фізичними вправами.

Дослідження мети фізкультурних занять виявило такі результати: більшість опитаних дівчат 2 курсу та 3 курсу – активно відпочивати (30%, 27%) і спілкуватися з друзями (27%), а дівчата 4 курсу – удосконалити форми тіла (40%).

Отже, виявлені тенденції повинні враховуватись у формуванні змісту мотиваційної діяльності, які здатні вплинути на залучення дівчат до фізкультурної активності.

Це свідчить про необхідність розробки стимулів, які можна використовувати в процесі фізичного виховання.

Результати опитування дали змогу з'ясувати, що дівчата не асоціюють заняття з фізичного виховання із можливістю досягнення зазначеної мети. Такий висновок було зроблено в результаті аналізу інформації про пропуски дівчат занять з фізичного виховання. Слід зазначити, що зовсім незначний відсоток дівчат пропускає їх регулярно, однак досить істотний – інколи.

Під час дослідження нас цікавили причини, які заважають дівчатам відвідувати фізкультурні заняття у позанавчальний час.

Обробка результатів відповідей на запитання анкети засвідчила, що на кожному курсі на перше місце поставлена причина «Відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що цікавлять»: на 2 курсі – 40 %, на 3 курсі – 37 %, на 4 курсі «Брак часу» – 38%.

Особливо це стосується сучасних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Але це свідчить не тільки про зайнятість дівчат іншими видами діяльності, а й завантаженістю в коледжі. У першу чергу, це означає, що в них не сформовані ціннісні орієнтації щодо занять фізичними вправами.

Причини негативного ставлення до фізкультурної активності ми намагалися з'ясувати, аналізуючи відповіді на запитання: «Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?».

Кількість дівчат, які дали позитивну відповідь на це запитання, до 4 курсу зменшується і коливається між 70 і 54%.

Відповіді дівчат на запитання стосовно того, що їх не влаштовує в заняттях з фізичного виховання, з'ясовано, що причинами є надмірне фізичне навантаження, а також відсутність видів вправ, які подобаються.

Для з'ясування стану фізичного здоров'я дівчатам було запропоновано оцінити його за чотирма рівнями: відмінний, добрий, задовільний і незадовільний. Ми встановили, що більшість дівчат оцінюють його на «добре». Однак виявлено, що до 4 курсу лише 15% дівчат оцінили стан свого здоров'я як відмінний.

Також дівчата у своїх відповідях зазначали важливість всіх запропонованих складових здорового способу життя.

Дівчата кожного курсу називають головними характеристиками здорового способу життя гігієну і відсутність шкідливих звичок. Кількість таких відповідей складає приблизно 1/4.

Лише в групі дівчат 2 курсу перевага віддається дотриманню режиму дня (30% відповідей). Серед характеристик здорового способу життя, запропонованих респондентам в анкеті, є рухова активність.

Результати обробки анкет виявили незначну кількість дівчат, які зазначають названу характеристику. Разом з тим, позитивним є зростання їх кількості від курсу до курсу приблизно у два рази.

Отримані результати свідчать, з одного боку, про формування розуміння важливості рухової активності, з другого боку, про недостатню інформованість дітей щодо таких характеристик здорового способу життя, як загартовувальні процедури, правильне харчування і рухова активність.

Про спеціальні фізкультурні інтереси можна також судити за результатами аналізу причин незадоволеності змістом занять з фізичного виховання. Результати обробки відповідей дівчат свідчать про відсутність видів вправ, які їм подобаються.

Узагальнені результати відповідей свідчать, що дівчата всіх курсів не впевнені в своїй спроможності скласти програму. Серед причин неможливості скласти програми називають відсутність бажання або відсутність знань про структуру та зміст програми.

Вирішення наступного завдання дослідження передбачало вивчення динаміки соматичного здоров'я дівчат упродовж навчального року.

Результати оцінки індивідуального соматичного здоров'я дівчат на початку навчального року свідчать про неоднорідність їх за рівнем соматичного здоров'я (переважно низький і нижче середнього рівні).

Аналізуючи результати оцінки рівня здоров'я дівчат наприкінці першого семестру, можна зробити висновок лише про тенденцію до позитивних зрушень у показниках індексу маси тіла та життєвої ємності легень. Проте рівень цих показників не змінився і залишився середнім (індекс маси тіла) і нижче середнього (життєва ємність легень). Щодо інших показників, то їх динаміка не мала статистично достовірних змін.

Причинами такого слабкого динамічного коливання величин досліджуваних показників є загальноновизнана думка про те, що позитивні зміни у стані здоров'я виникають лише при частоті практичних занять фізичними вправами не менше 3-4 разів на тиждень. На жаль, існуюча ситуація у фізичному вихованні дівчат не може забезпечити вираженого оздоровчого ефекту.

Разом з тим, встановлена нами тенденція щодо позитивних зрушень деяких показників стану здоров'я дівчат, може бути обумовлена новими мотиваційними потребами до фізичного самовдосконалення як засобу покращання власного здоров'я. Отже, дівчата зацікавилися результатами оцінки власного здоров'я і деякі з них кардинально змінили ставлення до занять не тільки фізичною культурою (стали більше зацікавленими у покращанні рухових якостей). Майже половина з них почали відвідувати спортивні секції.

Результати тестування соматичного здоров'я дівчат наприкінці навчального року свідчать про те, що рівень здоров'я дівчат покращився, проте залишився на середньому рівні.

Так, середньостатистичні величини усіх показників дівчат помітно змістилися у бік переходу до більш високого рівня.

Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем (індекс маси тіла, ЖЄЛ).

Більшість досліджуваних показників досягли величин, які наближаються до середнього рівня.

Тобто можна стверджувати, що загальний стан здоров'я дівчат у другому семестрі безумовно покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів).

Середнє значення ЖЄЛ та рівень індексу маси тіла дівчат достовірно підвищилися, а рівень його змінився з середнього до вищого за середній. Значення показника динамометрії кисті наприкінці другого року навчання підвищилося з рівня нижче середнього на середній.

Також значних змін зазнав рівень показників відновлення ЧСС після 20 присідань. На початку навчального року він відповідав середньому рівню, а наприкінці – вже вищому за середній.

Найбільше змінилася кількість дівчат з 3-им рівнем здоров'я з 18% (початок навчального року) до 42% наприкінці навчального року.

За результатами вихідного тестування 30% дівчат мали 1-й рівень здоров'я, тоді як заключне тестування показало зменшення кількості дівчат цього рівня, відповідно з 30 до 21%. При цьому слід наголосити, що студентки, які не спромоглися перейти до вищого рівня здоров'я, все ж покращили показники функціонального стану організму.

Особливо показовим свідченням позитивної динаміки змін стану здоров'я слід вважати перерозподіл дівчат у 2-му рівні. На наш погляд, під впливом наполегливої праці дівчат над своїм способом життя, роботи викладачів у напрямку підвищення мотивації студенток до занять фізичними вправами в цій найбільшій групі учасників дослідження спостерігався статистично достовірний перехід до вищого рівня здоров'я. Так, при вихідному тестуванні кількість дівчат з 2-м рівнем здоров'я складала 42%, тоді як в заключному – зменшилася до 22%.

Важливі зміни результатів зафіксовані при порівнянні вихідного і заключного тестування у 4-му рівні. Кількість дівчат, які увійшли до цієї групи, збільшилася з 3% до 9%.

Узагальнюючи отримані результати, маємо підставу констатувати, що абсолютна більшість дівчат почала належати до 3-го рівня (42%), тобто досягла середнього рівня здоров'я, хоча на початку навчального року найбільша кількість дівчат мала 2-й (42%) і 1-й (30%) рівні здоров'я, тобто належала до низького рівня здоров'я. Встановлений факт дає підставу зробити висновок про позитивний вплив на дівчат правильної організації заходів, що сприяли підвищенню рівня мотивації в дівчат протягом навчання.

Зазначене дозволяє стверджувати, що вкрай необхідно постійно підвищувати рівень мотивації дівчат протягом навчання відповідними заходами, а також забезпечити повноцінний (у кількісному та якісному відношенні) руховий режим і контроль за показниками їхнього здоров'я.

ВИСНОВКИ

Зафіксовано негативну динаміку рівня мотивації студенток 2-4 курсів до занять фізичною культурою і спортом. Відсоток дівчат, які займаються фізкультурною діяльністю і спортом, зменшується до 4 курсу порівняно з 2 курсом. Також зменшується кількість дівчат, яким подобаються навчальні заняття з кожним курсом.

Не зафіксовано негативної тенденції в зниженні рівня здоров'я дівчат упродовж навчального року. Виявлена позитивна динаміка зрушень у рівні здоров'я дівчат наприкінці першого семестру порівняно з початком. Достовірні зміни зафіксовано в показниках індексу маси тіла

та життєвої ємності легень. Проте їх рівень залишився середнім (індекс маси тіла) і нижче середнього (життєва ємність легень).

Наприкінці навчального року середньостатистичні величини всіх показників дівчат помітно змістилися в бік переходу до більш високого рівня.

Особливо виражені позитивні зміни стосуються показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем (індекс маси тіла, ЖСЛ).

Наприкінці навчального року кількість дівчат, які мали рівень здоров'я нижчий за середній і низький, зменшилася, а з середнім – збільшилася.

Подальші дослідження планується проводити в напрямі вивчення впливу рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом дівчат та рівнем їхньої фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бужикова Р. Мотиваційне та емоційне стимулювання студентів-нефілологів у процесі навчання / Р.Бужикова, Р. Бужиков // Вища освіта України. – 2004. – №4. – С. 73-76.
2. Гендин А.М. О здоровом образе жизни студентов : желаемая ситуация и реальная действительность / А.М.Гендин, М.И. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 15-16.
3. Мосійчук Л.В. Чинники формування у студентської молоді стійких мотивів та звички до систематичних занять фізичним вихованням / Л.В.Мосійчук, А.Б.Дзюбановський, Б.І. Мельникович // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №2. – С. 46-47.
4. Іванько О.А. Формування у студентів мотиваційної потреби до регулярних занять фізичними вправами / О.А. Іванько. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2001. – С. 152-155.
5. Данило С.М. Деякі аспекти стану соматичного здоров'я студентів ВНЗ з порушенням постави / С.М. Данило // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №10. – С.38.
6. Хрипко Л.В. Упровадження оздоровчо-спортивних заходів в побут студентської молоді, як фактор здорового способу життя / Л.В.Хрипко, В.А.Хаджинов, Н.Г. Чекмарьова. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2001. – С. 82-83.

REFERENCES

1. Buzhykova R. Motyvatsiyne ta emotsiyne stymulyuvannya studentiv-nefilolohiv u protsesi navchannya / R.Buzhykova, R. Buzhykov // Vyshcha osvita Ukrainy. – 2004. – №4. – S. 73-76.
2. Hendyn A.M. O zdorovom obraze zhyzny studentov : zhelaemaya situatsyya y realnaya deystvytelnost / A.M.Hendyn, M.Y. Serheev // Teoryya y praktyka fizycheskoy kultury. – 2007. – № 7. – S. 15-16.
3. Mosiychuk L.V. Chynnyky formuvannya u student-skoyi molodi stiykykh motyviv ta zvychky do systematychnykh zanyat fizychnym vykhovanniam / L.V.Mosiychuk, A.B.Dzyubanovskyy, B.Y. Melnikovych // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2009. – №2. – S. 46-47.
4. Ivanko O.A. Formuvannya u studentiv motyvatsiyanoi potreby do rehulyarnykh zanyat fizychnymy vpravamy / O.A. Ivanko. – Zaporizhzhya : ZNTU, 2001. – S. 152-155.
5. Danylo S.M. Deyaki aspekty stanu somatychnoho zdorovya studentiv VNZ z porushennyam postavy / S.M. Danylo // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – 2009. – №10. – S.38.
6. Khrypko L.V. Uprovadzheniya ozdorovcho-sportyvnykh zakhodiv v pobut studentskoyi molodi, yak faktor zdorovoho sposobu zhyttya / L.V.Khrypko, V.A.Khadzhynov, N.H. Chekmarova. – Zaporizhzhya : ZNTU, 2001. – S. 82-83.