

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вікторія Тулайдан

Ужгородський національний університет



### Аннотация

В статье подан авторский подход к оцениванию качества жизни студенческой молодёжи. На основании социологических исследований проанализированы главные показатели влияния занятий физической культурой на качество жизни студенток разных специальностей.

### Annotation

Author's approach to estimation of life quality of the students is given in the article. The analysis of the particular influence factors of the physical culture activity on students' life quality of different speciality on the basis of sociological studies were fulfilled.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізична культура є формою задоволення необхідних потреб у руховій діяльності студентської молоді. Фізична культура – єдина навчальна дисципліна, програмний матеріал якої спрямований на навчання молоді зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості. Сьогодні серед студентів втрачені стимули для занять фізичною культурою і спортом. Причинами цього є зниження інтересу молоді до систематичних занять фізичними вправами, недосконалі методика й одноманітність проведення занять фізичною культурою, недостатня виховна й освітня спрямованість, неналежна пропаганда здорового способу життя [1, 2, 3]. Результати аналізу теоретичних та експериментальних досліджень свідчать, що вплив занять фізичним вихованням на якість життя студентів є актуальним на сучасному етапі розвитку суспільства. Проблеми фізичного виховання студентської молоді стосуються праці відомих учених В.Г. Арєф'єва (1997), Є.В. Столітенко (1997), Є.Н. Приступи (1994, 1996), А.С. Куца (2002). Невраховання рівня фізичного розвитку та підготовки студентів у процесі фізичного виховання призводить до зниження його ефективності, і цим суттєво впливає на якість життя студентської молоді. Після закінчення дворічного навчального курсу з фізичної куль-

тури студентки мають самостійно продовжувати заняття в будь-якій зручній для них формі, але через слабку мотивацію більша частина студенток взагалі перестає виконувати фізичні вправи і через це знижує свій рівень фізичної активності вже в молодому віці. На тлі несприятливої екологічної ситуації та в умовах постійного психологічного стресу молоді люди регулярно наражаються на ризик захворіти.

**Мета дослідження** – визначити роль занять фізичним вихованням на сучасному етапі у студенток вищого навчального закладу з урахуванням їх майбутнього фаху.

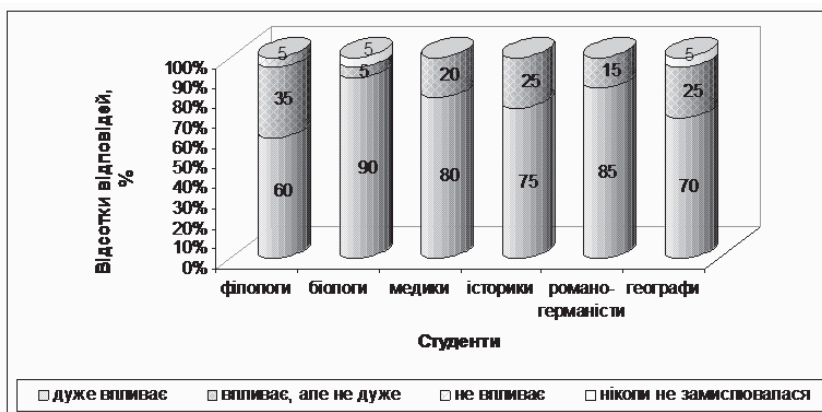
**Методи та організація дослідження.** У процесі дослідження було проведено анкетування, в якому брали участь 120 студенток 18-21 року з шести факультетів Ужгородського національного університету: філологічного, біологічного, медичного, географічного, історичного та факультету романо-германської філології. Всі питання в анкеті поділено на два блоки. Питання першого блоку стосувалися продовження самостійних занять студенток після закінчення навчального курсу з фізичного виховання. Оцінювання впливу фізичної активності на якість життя студенток було головним у другому блоці питань.

**Результати дослідження.** Під час проведення експерименту виявлено виразну суперечливість між рівнем розуміння важливості занять фізичною культурою і необхідністю продовження відвідувати



такі заняття на старших курсах університету. Така суперечність полягала в тому, що на запитання «Чи впливає на якість життя фізична активність» позитивну відповідь дали від 95 до 100% респондентів. При цьому від 60 до 90% студентів, залежно від факультету навчання, відповідали на це питання визначенням «дуже впливає» (рис.1).

Натомість, на питання «Чи вважаєте Ви за потрібне продовжувати на 3-ому та 4-ому курсах відвідувати заняття з фізичного виховання» тільки 32,5% студенток відповіли позитивно; 42,5% – не вважають це за потрібне; 26% – взагалі не визначилися. При цьому займатися самостійно фізичною культурою після закінчення курсу фізичного виховання будуть 75% респондентів; 8,3% – не будуть займатися категорично, а 16,7% – ще не визначилися. Цікаво, що серед філологів лише 40% студенток будуть займатися самостійно фізичними вправами і це найнижчий результат серед усіх факультетів, а 60% – взагалі не визначилися. Студентки медичного та біологічного факультетів навпаки більше за інших зацікавлені продовжувати заняття фізичними вправами (80%), 20% респондентів відповіли «ні» та «не знаю». Такий високий відсоток позитивних відповідей обумовлений, можливо, більш прагматичним ставленням до свого здоров'я, адже ці студентки детально ознайомлені з анатомією та фізіологією людини. Щодо визначення форми занять фізичними вправами, то 27,5% студенток будуть виконувати комплекс вправ вдома; 15,8% – займатимуться в спортивних секціях; 21,6% – віддають перевагу заняттям на тренажерах; 35,1% – ще не визначились, але будуть це робити. Те, що фізичний стан після занять фізичними вправами покращується, зауважили 76,6% респондентів, зокрема серед студенток біологічного та факультету романо-германської філології найвищий показник – 90%, а найнижчий у студенток фі-



**Рис.1. Розподіл відповідей студенток на запитання про вплив занять фізичним вихованням на якість життя.**

лологів – 50%. Поганий стан після відвідування занять в середньому у 7,5% студенток, а в студенток філологічного факультету – аж 20%. Це найвищий показник серед усіх респондентів. Фізичний стан не змінюється у 15,9% респондентів. І тут знову на першому місці студентки філологічного факультету – 30%. Основною мотивацією регулярних занять фізичною культурою респонденти вважають підтримку здоров'я та самопочуття в доброму стані (60%); не замислюються над цим 22,6%; звичка бути завжди бадьорим і мати гарний настрій приваблює 20% студенток; народження здорових дітей і передання їм звички до занять фізичними вправами зауважили 13,3% респондентів; 4,1% вважають важливою доступність спортивних споруд і залів для бажаючих. Цікаво, що при цьому не відчувають дискомфорт або брак фізичної активності в дні, коли занять з фізичного виховання немає, 35% респондентів; відчувають дискомфорт – 33,5%, а не звертають на це уваги 31,7% студенток. Тут провідну роль має відігравати особистість викладача. Його вміння знаходити спільну мову зі студентами, з розумінням ставитися до проблем кожного та навчальної групи загалом, цікавитися самопочуттям на початку й у кінці заняття.

Значний вплив на студенток має зовнішній вигляд самого викладача, а також рівень його фізичної

підготовленості. Тому на питання, чи має позитивне ставлення до занять фізичного виховання на Вас особистість викладача 94% респондентів відповіли позитивно, а 6% – дали відповідь «ні». Основними складовими якості життя 70% студенток вважають здоровий спосіб життя, який містить, такі компоненти: режим дня, якість і режим харчування та регулярні заняття фізичною культурою. Тут найвищий показник у студенток біологічного факультету (90%) та факультету романо-германської філології (90%), а найнижчий – у студентів-медиків (65%). Комфортні умови життя – основна складова якості життя для 17% респондентів. Найвищий показник у студенток географічного (20%), історичного (20%) та медичного факультетів (20%). Найнижчий – у студенток біологічного факультету (5%). 13% респондентів ніколи над цим не замислювалися. Тут найвищий показник серед студенток-філологів (20%), а найнижчий – у студенток географічного та біологічного факультетів – по 5%. На питання, чи допомогли заняття з фізичного виховання особисто Вам переглянути свій режим фізичної активності упродовж, позитивну відповідь дали 77,6% усіх респондентів. Серед них найбільший показник у студенток медичного факультету та факультету романо-германської філології – по 85%. Найнижчий показник у студенток філологічного



та історичного факультетів – по 70%. Відповідь «ні» дали на це питання 14,1% студенток, у студенток історичного факультету показник найвищий – 25%. Ніколи не замислювалися над цим питанням 8,3% респондентів. Найбільший показник тут у студенток-філологів (20%), далі – студентки географічного (15%), історичного (5%) та медичного факультетів (5%). Не останнє місце студентської молоді посідає матеріальний чинник у виборі форми та змісту самостійних занять фізичною культурою. Дали ствердну відповідь 85% студенток філологічного факультету, 75% – факультету романо-германської філології, 70% – біологічного та медичного факультетів, 65% – історичного факультету, 60% географічного факультету, а для 29,2% студенток це не має жодного значення. Більшість студентів Ужгородського національного університету приїхали на навчання в місто з сільської місцевості і перебувають на утриманні батьків. Якщо студентові не вистачає грошей на найнеобхідніше, то витрати на платні абонементи в спортивні клуби та секції для нього будуть на одному з останніх місць у бюджеті. Матеріальний фактор – один із важливих чинників, який впли-

ває на продовження відвідувань студентами самостійних занять з фізичної культури.

Відповіді другого блоку питань, щодо оцінювання впливу фізичної активності на якість життя, розподілилися таким чином: дуже впливає – 76,4% респондентів; впливає, але не дуже – 20%; вважають, що не впливає – 2,4% респондентів; ніколи не замислювалися над цим – 1,2% студенток. Тому вважаємо, що заняття, які проводяться один раз на тиждень, не дають ані оздоровчого, ані тренувального ефекту; не спонукають студентів до занять у спортивних секціях і самостійних занять, оскільки мають епізодичний характер.

#### **Висновки.**

1. На основі соціологічних досліджень виявлено суперечності між розумінням позитивного впливу занять з фізичної культури і потребою продовжувати ці заняття на старших курсах у студентів університету.
2. Визначено особливості ставлення студенток різного фаху до занять фізичними вправами. Відповідні спеціалізовані теоретичні знання у студенток медичного та біологічного факультетів опосередковано підвищують мотивацію до занять.

3. Результати анкетування підкреслюють те, що основними причинами негативного ставлення студенток до занять фізичною культурою є відсутність належної спортивної бази, недостатня кількість досвідчених кваліфікованих викладачів і недостатня пропаганда здорового способу життя.

**Перспективними** є проведення соціологічних досліджень серед студентів старших курсів для вивчення організаційних форм самостійних занять фізичною культурою в позанавчальний час.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 332 с.
2. Ковынёва О. А. Управление качеством жизни населения: монография / О. А. Ковынёва, Б. И. Герасимов – Тамбов: Издательство ТГТУ, 2006. – 88 с.
3. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа – Л.: ЛОНМІД, 1996. – 220 с.

