

УДК 378.147. 037.1+138.146

ББК 77.2

Валерія Яцків

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті подано результати педагогічного експерименту, проведеного в інституціях Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Виявлено набір цінностей до фізичної культури і спорту. Встановлено мотиваційні чинники молодих людей до занять фізичною культурою. Визначено пріоритетні напрямки вирішення проблем залучення до занять фізичною культурою та спортом студентів.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізичне виховання, здоров'я.

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного в учреждениях Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника. Выявлено набор ценностей к физической культуре и спорта. Установлены мотивационные факторы молодых людей к занятиям физической культурой. Определены приоритетные направления решения проблем привлечения к занятиям физической культурой и спортом студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, здоровье.

The paper presents the results of the pedagogical experiment conducted in institutions Carpathian National University V.Stefanyk. Established set of values for physical culture and sports. Motivational factors identified young people to physical training. The priority areas of problem solving involving physical training and sports students.

Keywords: physical education, sport, physical education and health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В усі часи молодь була й залишається рушійною силою держави, каталізатором її розвитку і, без перебільшення, гарантом існування самого суспільства. Тому прагнення бачити її добре освіченою, духовно і фізично досконалою складовою суспільства завжди було в центрі уваги всіх небайдужих до долі держави. Належний рівень здоров'я та фізичного розвитку молоді є необхідною передумовою державного добробуту й важливим показником стану суспільства [1, 2, 4].

Гуманітарний вектор освіти, започаткований у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника із перших років його заснування, базується на приматі самоосвіти та самовдосконалення й передбачає формування в студентів широкого культурницького світогляду, національної самосвідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я як складових найбільш ефективних сучасних технологій підготовки високоосвічених фахівців.

Мета дослідження – виявити особливості ціннісних орієнтацій студентів Прикарпатського національного університету у сфері фізичної культури та здорового способу життя.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних завданням роботи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, опитування, констатувальний експеримент; методи математичної статистики.

З метою отримання зворотної інформації від студентів-першокурсників щодо їх життєвих пріоритетів, уподобань, запитів і відстеження основних тенденцій у цій сфері, нами була розроблена спеціальна анкета. У констатувальному педагогічному експерименті прийняло участь 522 студенти, з яких 220 – чоловіків та 302 – жінки.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене опитування було спрямоване на відтворення реальної картини сучасного життя університетської молоді, до-

помагало чітко розуміти ситуацію у цьому соціальному середовищі й, у порядку зворотної інформації, реагувати на неї.

Аналіз відповідей респондентів на запитання анкети дозволив вивчити широкий спектр характеристик, пов'язаних із різними аспектами способу життя, як самого студента, так і його найближчих родичів, функціональними показниками кардіореспіраторної системи, фізичного розвитку, а також кількістю днів тимчасової непрацездатності за хворобою тощо.

На початку навчального року анкета була розповсюджена серед студентів-першокурсників факультетів та інститутів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. На підставі обробки анкет були отримані такі результати.

Сумарний аналіз відповідей респондентів, серед яких 42,15% становлять чоловіки та 57,85% жінки, а їх середній вік – 16,8 років, – вказує на однорідність контингенту студентів за віком та перевагу осіб жіночої статі. Такий статево-віковий профіль студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника потребує відповідної організації занять фізичним вихованням. Адже саме на цей вік припадають суттєві зміни в біологічного та соціального статусу молоді людини.

Привертала увагу та обставина, що 47,70% респондентів, за їх твердженнями, не займалися фізичною культурою в школі протягом останнього року навчання. При цьому лише половина з них перебувала на диспансерному обліку із приводу хронічних захворювань. Між тим, 72,77% респондентів у атестаті про середню освіту мали відмінну оцінку з навчального предмета “Фізична культура”!

До цього слід додати, що 67,81% опитаних отримали середню освіту в сільських школах. Ця інформація, на нашу думку, може свідчити про формальне ставлення до викладання фізичної культури в більшості шкіл, де наші студенти отримали середню освіту.

Подальший аналіз матеріалів анкетування свідчив про досить високий відсоток респондентів (24,14%), які вказали на наявність у них хронічних соматичних захворювань, у зв'язку із чим, 22,72% з них перебували на диспансерному обліку. Ці данні збігаються з дослідженнями, проведеними в Україні в останні роки [1, 3, 4] і підтверджують загальну невтішну ситуацію щодо стану здоров'я сучасної молоді.

Слід також відзначити, що 27,77% респондентів вказали про наявність захворювань серцево-судинної системи у кровних родичів, що, на нашу думку, мало негативний вплив на формування у сім'ї активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Важливим показником нормального перебігу адаптаційного процесу до нових умов, пов'язаних із життям та навчанням у першокурсників, є характеристика стану фізичної та розумової втоми. Виявлено, що 77,02% респондентів висловлювали скарги на сильну та помірну втому в кінці робочого дня, а 67,04% із них скаржилися на вегетативні розлади й не почувалися активнішими після нічного сну, хоча і не вважали себе хворими.

Слід підкреслити, що майже 75% респондентів вказали, що вони нерідко перебувають у стресових ситуаціях під час навчання та в побуті. На нашу думку, ці цифри, скоріш за все, свідчать про низький рівень адаптації першокурсників до нового ритму життя та умов існування. Наведені факти потребують уваги з боку викладачів фізичного виховання й вимагають безумовного дотримання індивідуального підходу до визначення інтенсивності фізичних навантажень під час проведення практичних занять.

Цікава інформація була отримана при аналізі відповідей респондентів про свій фізичний розвиток, ставлення до власного здоров'я та розуміння важливості його покращання

засобами фізичної культури і спорту. Результати анкетування показали, що обізнаність студентів щодо показників власного фізичного розвитку досить низька. Так, 77,58% респондентів не знають свого артеріального тиску, 11,30% – маси тіла й 9,58% – зросту.

Важливо, що більше 90% респондентів хотіли б займатися спортом упродовж усього навчання в Прикарпатському національному університету імені Василя Стефаника, а 93,29% визнають, що фізична культура і спорт потрібні для здоров'я, 90,99% опитаних займалися ними у минулому.

Встановлено, що майже 60% респондентів намагаються використовувати свій вільний час для занять фізичними вправами, тоді як теоретичну можливість залучення до цього визнають 42,12%. Ця обставина, на наш погляд, підтверджує низький рівень мотивації студентів до використання фізичної культури і спорту задля зміцнення здоров'я. Саме в зміні цієї мотивації ми бачимо шлях до корекції способу життя студентів у напрямку підвищення їх рухової активності.

Щодо використання вільного від академічних занять часу, то більшість респондентів (64,27%) вказали, що витрачають його на виконання домашніх завдань і поглиблене вивчення фахової літератури. При цьому близько 32,19% респондентів вважають завищеним рівень щоденного розумового навантаження, що є підтвердженням загально-визнаної репутації Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника як навчального закладу з високим рівнем вимог до підготовки майбутніх фахівців.

В анкетах також містилися питання стосовно таких чинників здорового способу життя, як харчування й шкідливі звички. Так, 73,56% респондентів вважають своє харчування достатнім. Щодо якісного складу харчового раціону, то 78,73% опитуваних віддають перевагу м'ясній їжі, 12% – вегетаріанській і лише 24,23% не звертають уваги на якісний склад свого меню.

На питання анкети про ставлення до паління 93,29% респондентів дали негативну відповідь. Це викликає певні сумніви щодо правдивості відповідей на дане питання, бо спостереження за поведінкою студентів під час перерв між заняттями виявило значно більшу поширеність паління. Це може бути ознакою того, що студентство загалом усвідомлює шкідливість цієї звички й не бажає її афішувати. Тому інформування про сучасні методи усунення залежності від паління може бути дієвим засобом залучення студентів до здорового способу життя.

Необхідно відзначити, що переважна більшість респондентів (74,71%) не піклуються про своє здоров'я. Однак тих, хто, займаючись спортом, розглядає це як турботу про здоров'я, лише 52,16% респондентів. Це досить низький результат, який свідчить про недостатню поінформованість студентів щодо оздоровчого впливу занять спортом.

У переліку способів піклування про здоров'я перше місце з великим відривом (59,00%) займає нейтральна позиція “не роблю того, що шкодить здоров'ю”, яка не вимагає витрат часу, сил та додаткових ресурсів, тобто пасивне піклування про стан здоров'я. Третина респондентів вказала, що вони взагалі не займаються спортом. Більше половини опитаних засвідчили, що вони займаються фізичною культурою або менше 1 разу на тиждень, або 1–3 рази на тиждень.

Це, скоріш за все, пов'язане з тим, що саме з такою періодичністю студенти відвідують заняття з курсу “Фізичне виховання” в університеті й вважають цього достатнім для підтримання задовільного стану свого здоров'я.

В анкеті містилися також питання про роль фізичного статусу людини у визнанні її лідером. Для цього в анкеті запропоновано перелік рис лідера, з яких необхідно було обрати не більше чотирьох найважливіших, які, на думку студентів, є необхідними для ролі лідера.

Серед запропонованого списку були й риси групи А, представлені такими якостями, як фізична краса, сексуальність та спортивність. Фізична краса в загальному рейтингу опинилася на 9-му місці серед 14 альтернатив, сексуальність – на 10-му, фізичний розвиток (альтернатива “гарний спортсмен”) – на 12-му. На думку студентів, саме особистісні (харизматичні) риси дозволяють людині стати лідером (розум, сильна воля, комунікабельність).

Отже, можна зробити висновок, що фізичний статус не відіграє суттєвої ролі у формуванні лідерських рис порівняно з іншими особистісними рисами людини серед студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Щодо гендерних відмін у шкалі ціннісних орієнтацій, то значних розбіжностей у значеннях рівня інтелекту, здоров’я та фізичного розвитку нами не було виявлено. Проте ставлення до зовнішньої краси суттєво відрізняється: у чоловіків вона займає 9-му позицію в ієрархії цінностей, жінки ж ставлять зовнішню красу на 2-е місце. Щодо цінності грошей, то жінки ставлять їх на 5-е місце, віддаючи перевагу зовнішній красі та культурному розвитку, чоловіки ж схильні вище оцінювати важливість грошей і відводять їм 3-ту позицію.

Звертає на себе увагу, що у визначенні способів піклування про здоров’я спостерігається певна залежність відповідей респондентів від статі. Так, для підтримання здоров’я займаються спортом 45,45% чоловіків і лише 34,77% жінок. Ці показники співвідносяться з порівняно великою кількістю часу, яку чоловіки витрачають на заняття спортом. Чоловіки скоріше не схильні піклуватися про стан свого здоров’я, ніж жінки, хоча й віддають йому друге місце в ієрархії цінностей.

Іншим гендерно забарвленим елементом є застосування дієт як засобу піклування про стан здоров’я. При розгляді цього питання необхідно враховувати, що дієти досить часто асоціюються не стільки з поліпшенням стану здоров’я, скільки з покращанням зовнішнього вигляду, що узгоджується з відносно високою значущістю його для жінок.

Висновок

Таким чином, можна стверджувати, що студенти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника першого року навчання надають фізичній культурі і спорту невелике значення та приділяють їм небагато свого часу, порівняно з іншими сферами діяльності.

Цей розрив між розумінням та безпосередньою дією можна помітити майже в усіх сферах сучасного загальнодержавного життя, що пояснюється, мабуть, перебуванням суспільства на перехідному етапі розвитку, для якого характерні руйнування духовності, зміна соціальних пріоритетів, ослаблення ідеологічних і суспільних зв’язків тощо. Насамперед, це стосується соціального та культурного середовища, у якому, на жаль, досі ще не сформовані мотиваційні стимули до ведення здорового способу життя.

Разом із тим, певний оптимізм і сподівання на краще знаходимо у відповідях більшості респондентів-першокурсників, які вважають, що їх спосіб життя може бути скоригованим у бік його оздоровчої спрямованості за рахунок власних зусиль у напрямку розвитку тілесних і духовних якостей. Заважає цьому, на їх думку, невміння раціонально розподіляти вільний від навчання час. Але, як вважають респонденти, це тимчасова ситуація, яку можна виправити заради покращання здоров’я.

1. Зеленюк О. В. Валеологічна спрямованість фізичного виховання студента як шлях його гуманізації / О. В. Зеленюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХХІІ, 2001. – № 25. – С. 29–33.
2. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна

- наука України :зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4 т. – Львів : НФВ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 131–135.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
 4. Підгорний Г. Динаміка функціональної і рухової підготовки студенток в наслідок спрямованого використання засобів фізичної культури / Г. Підгорний, В. Підгорний // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 14–15.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.