

*Зеленюк О. В., Біловол Г. В.*

## **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я, МОТИВАЦІЇ ТА ПОТРЕБИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»**

*На підставі соціологічного дослідження накреслено узагальнений портрет студента НаУКМА, його стану здоров'я та спортивних уподобань.*

### **1. Постановка проблеми**

Стратегічна важливість сфери фізичного виховання студентської молоді зумовлена її тісним зв'язком зі зміцненням здоров'я та фізичного гарту майбутніх фахівців [4, 5]. Здоров'я нації було, є і залишається найвищою гуманітарною цінністю суспільства, передумовою стійкого і впевненого розвитку держави. Підготовка освічених і здорових фахівців, здатних творчо і плідно працювати у ринкових соціально-економічних умовах, потребує широкого залучення студентської молоді до фізичної культури і спорту, до здорового способу життя [1,2].

Гуманітарна парадигма освіти у НаУКМА, втілена у структурі навчально-виховного процесу, базується на приматі самоосвіти та самовдосконалення студентів як складових най-

більш ефективних сучасних технологій підготовки високоосвічених фахівців [3,5].

Належний рівень здоров'я та спортивного розвитку молоді є необхідною передумовою державного добробуту і важливим показником розвитку суспільства. Відстеження основних тенденцій, що стосуються спортивної сфери, серед студентства дає змогу отримати досить точну інформацію про окремі глибинні процеси у нашому суспільстві.

Кожен вуз має на меті гармонійний розвиток особистості студентів, що неможливо без підтримки і поліпшення здоров'я та піклування про задоволення спортивних зацікавлень. Щоб найкраще зорганізувати цей процес, необхідне всебічне дослідження усіх сфер студентського життя, пов'язаних зі спортивною діяльністю.

Звичайно, стан здоров'я, специфічні психологічні особливості студентів потребують окремого

спеціального дослідження і опрацювання, а тому це не належить до предмета нашої роботи.

Нашим першоплановим завданням було з'ясування ставлення студентів до спортивної діяльності, потреби та мотивація до неї, окреслення кола спортивних зацікавлень та оцінка власних можливостей щодо фізичного самовдосконалення.

З огляду на підвищену увагу до суб'єктивного фактора **найоптимальнішим методом дослідження було обрано анкетування** з подальшою обробкою та аналізом отриманих результатів.

## 2. Контингент та методи дослідження

### 2.1. Структура анкети

Метою анкетування було визначення ролі і місця фізичної культури та спорту у житті першокурсників, з'ясування рівня загального фізичного розвитку та стану здоров'я, а також кола їх спортивних зацікавлень. Відповідно до мети роботи було розроблено спеціальну анкету. Нижче наводимо опис її структури.

Анкета складалася з таких пунктів:

- *Загальні дані:* ПІП, вік, стать.
- *Основні показники життєвого рівня і фізичного розвитку:* як оцінюють своє харчування (недостатнє, помірне, надмірне), чи палять (декілька варіантів відповідей: менше 10 сигарок на день; від 10 до 20; від 20 до 30; більше 30), як часто стикаються зі стресовими ситуаціями, як оцінюють своє навантаження, як проводять дозвілля (варіанти: навчаюсь, працюю, займаюся фізкультурою та спортом, свій варіант), де навчалися до вступу до НаУКМА (у селі чи в місті), чи мали у школі спортивний зал, яку оцінку з фізичної культури мали у школі, вказати свої уподобання<sup>1</sup>.
- *Заняття фізичною культурою і спортом та спортивні уподобання:* чи займалися спортом у школі, чи займаються спортом зараз (пропонувалося вибрати один з трьох варіантів: взагалі не займаюся, займаюся фізкультурою, займаюся спортом (вказати вид спорту і розряд)), чи бажають займатися спортом у НаУКМА (якщо так, яким саме), чи вважають спорт потрібним для здоров'я, чи вміють плавати (можливі варіанти: не вмію, тримаюся на воді, пропливаю більше 25 метрів).

• *Стан здоров'я:* чи мають скарги на здоров'я (пропонувалося вибрати: серцебиття, головний біль, відсутність відчуття відпочинку після сну...), чи спостерігалися у родині перелічені захворювання (гіпертонія, стенокардія,

інфаркт міокарда, цукровий діабет, випадки раптової смерті у віці до 50 років), чи знають (якщо так - вказати) свій зріст, вагу та артеріальний тиск, скільки пропусків занять через хворобу мали протягом останнього року, чи перебувають на диспансерному обліку.

### 2.2. Методи дослідження та контингент

В анкетуванні взяли участь 454 студенти НаУКМА першого року навчання, з них 155 чоловіків і 299 жінок.

Вік учасників: від 15 (1 представник) до 24 (1 представник) років. Переважна більшість учасників опитування мала вік 17-19 років.

## 3. Результати дослідження

### 3.1. Знання студентами власних показників фізичного розвитку

Стан обізнаності студентів із найелементарнішими показниками свого фізичного розвитку (зріст, вага, артеріальний тиск) викликає занепокоєння.

Так, 300 опитаних (66 % від загальної кількості) не знають свого артеріального тиску, 99 (21,8 %) - ваги і 81 (17,8 %) - зросту.

### 3.2. Загальна характеристика стану соматичного здоров'я учасників анкетування

93 першокурсники (20 % від загальної кількості) мають ризик розвитку небезпечних захворювань, таких як гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарда та цукровий діабет. У сім'ях 1,3 % студентів спостерігались випадки раптової смерті у віці до 50 років.

Згідно з результатами анкетування, не виявлено залежності між скаргами респондентів на здоров'я та палінням. Так, з 36 студентів, що палять, 23 скаржаться на здоров'я (63,9 %). Загальний відсоток скарг на здоров'я серед опитаних становить 67,8 % (308 осіб). В той же час лише 96 студентів (21 %) перебувають на диспансерному обліку. Отже, 212 респондентів, що становить 46,7 % від загальної кількості, не перебувають на диспансерному обліку, але мають проблеми зі здоров'ям.

### 3.3. Спортивні уподобання студентів

В одному з пунктів анкетування учасники мали зазначити свої уподобання<sup>2</sup>. Отримані результати дали змогу визначити, які саме види

<sup>1</sup> Пропонувалося зазначити не лише спортивні уподобання, а й інтереси в інших сферах життя.

<sup>2</sup> Учасники анкетування могли вказувати декілька видів спорту, якими б хотіли займатися; жодного обмеження їх вибору (наприклад, переліку можливих видів спорту на вибір) не було.

Таблиця 1. Спортивні уподобання студентів НаУКМА

Вид спорту	Всього студентів, що бажають ним займатися	Чоловіків	Жінок
Плавання	65	15	50
Шейпінг	61	–	61
Теніс	51	12	39
Баскетбол	35	15	20
Футбол	35	33	2
Волейбол	31	15	16
Шахи	21	12	9
Аеробіка	20	–	20
Легка атлетика	16	3	13
Бойовий гопак	14	13	1
Бадмінтон	10	2	8
Гімнастика	9	–	9
Інші види спорту	36	17	18

спорту є найпопулярнішими серед студентів. Це є важливим для підтримки зацікавленості першокурсників НаУКМА в заняттях фізкультурою і спортом, добору оптимальних видів

додаткових (факультативних) напрямків фізичної підготовки (табл. 1).

Як бачимо, спортивна активність жінок значно вища, ніж чоловіків. Так, у перспективі маємо 137 учасників різних секцій - чоловіків і 268 - жінок.

27 % (121 чол.) респондентів взагалі не бажають займатися спортом. Імовірно, така позиція пов'язана з високим навчальним навантаженням, яке відчують 163 учасники (35,9 % від загальної кількості). Зазначимо, що негативне ставлення до спорту є поодиноким явищем: лише 19 респондентів (3,5 % всіх учасників анкетування) вважають спорт не потрібним для здоров'я, і це може розглядатися скоріше як виняток.

168 студентів (37 %) захоплюються спортом. Загалом рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом можна вважати досить високим. 248 учасників анкетування (54,6 %) займаються різними видами фізичної культури (біг, ранкова гімнастика, загартування), проте зовсім невелика кількість серед них має професійні спортивні досягнення (лише 10 чоловік).

Зведена таблиця відображає основні результати анкетування (табл. 2).

Таблиця 2. Порівняльна оцінка результатів анкетування

	Факультет						Разом
	ФСНТ	ФЕН	ФГСН	ФПН	ФПвН	ФІН	
Всього студентів:	62	57	134	96	60	45	454
чоловіків	13	23	38	35	21	25	155
жінок	49	34	96	61	39	20	299
Палять:	6	3	15	5	4	3	36
чоловіки	3	1	8	4	2	3	21
жінки	3	2	7	1	2	–	15
Захворювання родичів:	14	7	36	22	7	7	93
гіпертонія	9	3	26	18	4	4	64
стенокардія	1	1	12	2	2	1	19
інфаркт міокарда	2	1	11	3	2	1	20
цукровий діабет	–	2	–	–	–	1	3
раптова смерть батьків у віці до 50 років	2	–	2	1	1	–	6
Не знають свого:							
артеріального тиску	48	40	79	57	43	33	300
ваги	12	7	35	24	11	10	99
зросту	12	8	20	18	10	13	81
Не займаються спортом	30	30	74	40	27	25	206
Бажають займатися спортом у КМА	45	36	109	69	49	29	333
Вміють плавати	47	45	96	45	40	34	327
Тримаються на воді	13	11	30	24	18	7	103
Не вміють плавати	2	1	8	7	2	4	24
Вважають навчальне навантаження високим	14	22	57	31	30	9	163
Часто відчувають стреси	6	6	25	25	8	7	77
Відчують сильну втому	15	13	27	15	15	5	90
Скаржаться на стан здоров'я	38	35	86	54	72	23	308
Перебувають на диспансерному обліку	11	12	33	20	12	7	95
Не мали спортивного залу у школі	2	3	3	4	3	2	17
Вважають спорт не потрібним для здоров'я	1	1	11	1	–	5	19
Захоплюються спортом	20	25	39	44	25	15	168
Мають спортивні досягнення	3	1	1	4	–	1	10

### Висновки та пропозиції

Спираючись на отримані результати дослідження, можна зробити такі загальні висновки.

1. Стан здоров'я першокурсників НаУКМА можна визначити як посередній. Особливу увагу слід звертати на студентів, що не перебувають на диспансерному обліку, але мають скарги на стан здоров'я. Необхідно запобігати їх перевантаженню на заняттях, стимулювати потяг до самостійного фізичного вдосконалення, заохочувати зацікавлення до фізичної культури і спорту.

2. Найперспективнішими видами спорту для першокурсників є плавання, шейпінг, теніс, баскетбол, футбол, волейбол, шахи, аеробіка, легка атлетика. Щоб задовольнити спортивні потреби студентів, важливо створити відповідну матеріально-технічну базу для занять цими видами спорту.

1. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства.- К: ІЗМН, 1997.-С. 270.
2. *Кривошеєва Г. С.* Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема//Шлях освіти.-2001,-№ 1.-С. 35-37.
3. Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України / Най, ун-т «Києво-Могилянська академія». Заг. ред. В. Зубка.-

3. Обізнаність студентів із найважливішими показниками свого здоров'я та рухової підготовленості можна кваліфікувати як незадовільну. У поєднанні з небезпекою спадкових захворювань (вона є невеликою, але цим фактором не можна знехтувати) така непоінформованість може спричинити погіршення здоров'я. З метою поточного контролю за станом здоров'я корисним було б забезпечити студентам можливість перевіряти свої фізіологічні показники (зріст, вагу і тиск) у будь-який час на території НаУКМА.

4. Оскільки більшість респондентів має потяг до занять фізичною культурою і спортом, рівень мотивації до спортивної діяльності студентів можемо визначити як задовільний. Для більшого зацікавлення молоді власним фізичним розвитком і здоров'ям важливо запровадити систему матеріального та морального стимулювання студентів до здорового способу життя.

К: КМ Akademia,1997.- С. 288.

4. *Магльований А. М., Сафронова Г. Б., Белова Л. А., Галайтій Г. Д.* Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління.-Львів, 1997.-С. 126.
5. *Жаліло Л.* Проблеми валеологічної освіти в Україні // Вісник Української Академії державного управління при Президенті України.- 1999 - № 3.-С. 253-256.

*O. V. Zeleniuk, G. V. B ilovol*

## PHYSICAL HEALTH AND MOTIVATION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE NaUKMA STUDENTS

*Based on a sociological research we have portrayed an average UKMA student, his/her state of health and sport preferences.*