

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕАЛЬНИХ ПОТРЕБАХ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІВНІЧНОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ**

**Анотація.** В даній статті здійснена спроба визначити місце та роль фізичної культури у реальних потребах студентської молоді на даному етапі розвитку України (на прикладі вищих навчальних закладів Чернігова).

**Ключові слова:** фізична культура, студенти, реальні потреби, мотивація.

**Annotation.** Ogienko P.N., Boykova A.A., Davidova N.A., Yakush O.A., Lisenko L.L. *Physical culture in real needs student's youth of northern region of Ukraine.* In given clause the carried out attempt determine a place and role of physical culture in real needs of student's youth at the given stage of development independent Ukraine (on an example of higher educational institutions of Chernigovs).

**Key words:** physical culture, students, real needs, motivation.

**Проблема.** Невід'ємна, обов'язкова умова суспільного прогресу – вдосконалення фізичної культури людини, яке є необхідним засобом всебічного розвитку і, в кінцевому підсумку, повноцінної тривалої життєдіяльності. Досягнення цієї умови можливе при ефективному цілісному управлінні усіма формами організації фізкультурно-оздоровчої роботи з підростаючим поколінням, зокрема студентською молоддю.

*Актуальність проблеми* обумовлена необхідністю постійного росту загальної та спеціальної фізичної працездатності студентів, зміцнення та збереження їх здоров'я. Визначальне місце в управлінні процесом формування фізичної культури молоді займає проблема мотивації занять фізичною культурою, свідомого відношення до формування гармонії культури тіла та душі в нинішніх умовах життя студентської молоді [10].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У процесі фізичної підготовки вирішуються задачі зміцнення здоров'я, формування статури й розвитку та удосконалення фізичних (рухових) якостей, що безпосередньо відбивається на життєвому тонусі людини, її загальній та спеціальній працездатності, задоволенні результатами своєї навчальної чи професійної діяльності [3, 4, 8, 10]. Ряд авторів [1, 2, 5, 6, 8] надають неабиякого значення вивченню інтересів, потреб та мотивації молоді до занять фізичною культурою, ведення здорового стилю життя.

Слід зауважити, що наявні літературні дані [6, 7, 9] досить відмінні як за групами мотивів, пропонованих для соціолого-педагогічних досліджень, так і за дольовим представництвом опитаних за окремими групами мотивів. Це певним чином утруднює порівняльний аналіз отримуваних даних.

**Мета даного дослідження** – вивчити питання про місце та роль фізичної культури в реальних потребах студентської молоді в умовах сьогодення. *Об'єкт дослідження* – фізична культура як частина загальної культури людства і складова життя студентської молоді. *Предметом дослідження* стали місце та роль фізичної культури у реальних потребах студентської молоді м. Чернігова.

**Завдання дослідження:** 1) вивчити стан питання в літературі та практиці; 2) здійснити педагогічні спостереження за заняттями фізичною культурою студентами вищих навчальних закладів м. Чернігова в нинішніх умовах навчальної та позанавчальної діяльності; 3) виявити місце та роль фізичної культури в реальних потребах студентської молоді.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи дослідження: 1) вивчення наукової та науково-методичної літератури; 2) педагогічні спостереження; 3) анкетування, опитування; 4) аналіз, синтез та узагальнення отриманої інформації.

Дослідження проводилися на протязі 2006–2007 років. Анкетування здійснене серед 120 студентів на різних факультетах вищих навчальних закладів Чернігова (інституту регіональної економіки, педагогічного та технологічного університетів) у віці від 17 до 30 років ( 50 дівчат (ще 20 відповіли, що практично не займаються фізичною культурою) та 70 юнаків) з метою виявлення змісту мотивів, що спонукали і досі спонукають їх займатися фізичною культурою.

Питання анкети були запропоновані нами на основі літературних даних та власного досвіду занять фізичною культурою та спортом.

### Результати дослідження та їх обговорення

Виходячи з того, що дослідження, спрямовані на визначення мотиваційних установок занять фізичною культурою різних верств населення, вважаються перспективними [1, 3, 6, 7, 9], нами було проведене соціолого-педагогічне дослідження серед студентської молоді.

Ми вважали, що в нашому регіоні займатися фізичною культурою студентську молодь обох статей можуть спонукати наступні основні мотиви: 1) красива фігура, статура, схема тіла; 2) впевненість у собі; 3) бадьорість; 4) гарний настрій; 5) здоровий стиль (спосіб) життя; 6) фізична та розумова працездатність; 7) соціальні мотиви; 8) емоційні мотиви; 9) прикладно-професійні мотиви; 10) цілеспрямована підготовка до служби в армії і подальшої роботи в силових структурах.

Очевидно, можуть бути й інші мотиви (менш популярні серед студентської молоді). У відповідях респондентів практично були відсутні варіанти вибору якоїсь однієї групи мотивів, більшість називала кілька груп одночасно.

Як видно з таблиці 1, серед дівчат (жінок) домінуючою є група мотивів з категорією „красива фігура” (загальне число відповідей 43 з 50, що становить приблизно 86 %). Значну долю становлять такі групи мотивів, як гарний настрій (74 %), впевненість у собі (70 %), фізична та розумова працездатність (68 %). Десь на третьому місці опинилися мотиви бадьорості та здоров'я, чомусь відносно невеликою виявилася доля емоційних мотивів (22 %) і зовсім незначною була доля прикладно-професійних мотивів (10 %) та цілеспрямованої підготовки до служби в армії з подальшим працевлаштуванням у силовій структурі (4 %). Причини такого розкладу, крім біологічного, психологічного та соціального віку, очевидно, в основному знаходяться в індивідуальній психологічній сфері (відома Я-концепція).

Серед юнаків (чоловіків) спостерігалася дещо інша картина розподілу значущості груп мотивів. Так, на першому місці виявилася група мотивів впевненість у собі (97 %), на другому – красива статура, схема тіла (80 %), на третьому – фізична та розумова працездатність (74 %). Досить важливими виявилися мотиви прикладно-професійної підготовки (60 %) та гарного настрою (57 %). Мотивація здорового стилю життя була виражена на 40 % (трохи менше, ніж у дівчат). Очевидно, проблеми зі здоров'ям торкнулися ще далеко не кожного, більшості у цьому віці суб'єктивно здається, що здоров'я ще, образно кажучи, вагон, все ще попереду, встигнуть ще і розвинути, і зміцнити, і зберегти.

Емоційні мотиви у юнаків (чоловіків) виявилися більш значущими, ніж у дівчат (жінок), соціальні ж, навпаки, менш виражені. Вагомішою, порівняно з дівчатами (жінками), виявилася і група мотивів цілеспрямованої підготовки до служби в армії з подальшим працевлаштуванням на службу у силових структурах (10 відповідей із 70, що склало приблизно 14 %).

Таким чином, як жінки, так і чоловіки, у нинішніх умовах, бажаючи оволодіти фізичною культурою чи принаймні бути причетними до неї, хочуть бути красивими, впевненими у собі, здоровими, отримувати гарний настрій і бадьорість від занять масовою фізичною культурою чи любительським спортом. Менш вагомими виявилися за значущістю у студентів Чернігова професійні та кар'єрні мотиви занять оздоровчою фізичною культурою.

Виявлені розбіжності потреб, уподобань і мотивів юнаків (чоловіків) та дівчат (жінок), очевидно, можна пояснити статево-ролевими відмінностями в реальному житті.

Очевидно, що бути стрункою й гарною – провідна потреба жінки, домінуючий мотив до занять фізичними вправами. Аналіз отриманих результатів показав, що заняття жінок оздоровчою фізичною культурою в більшості мотивуються в першу чергу результатом занять – гарною фігурою, у той час як соціальні й емоційні мотиви присутні в меншій мірі. У чоловіків переважають мотиви бути впевненим, сильним, красивим, професійно придатним, боєздатним, що пов'язане, очевидно, з усвідомленням своєї чоловічої ролі в житті, сім'ї, суспільстві.

У ході нашого дослідження виявлені певні особливості мотивів залежно від віку жінок та чоловіків, які займаються в оздоровчих групах. Наприклад, у зовсім юних дівчат домінують мотиви, що визначаються потребою виглядати зовні привабливою, отримувати гарний настрій, реалізувати його у спілкуванні з ровесниками. А у жінок дещо старшого віку мотиви визначаються потребою бути молодою, мати бадьорий настрій, на перше місце починають виходити оздоровчі потреби та відповідні мотиви.

Респонденти обох статей також указували на підвищення самооцінки, тому що вони не кинули заняття, продовжують підтримувати себе в спортивній формі і як результат – позитивні емоції й гарний настрій, бадьорість до, під час і після занять.

Активність жінок та чоловіків, які займаються в оздоровчих групах, залежить від позитивних емоційних переживань, що викликають заняття фізичними вправами (в залежності від інтенсивності навантаження). У педагогічних спостереженнях відзначено, що чим більше задоволення отримують дівчата (жінки) та юнаки (чоловіки) від тренування, тим більшу активність вони проявляють у заняттях вибраним видом фізичної культури чи спорту.

Отже, більшість респондентів нашого дослідження відзначають такі мотиви, як красу тіла, впевненість у собі, поліпшення фізичної підготовленості, прикладно-професійні вміння та навички, зміцнення здоров'я, поліпшення самопочуття.

Таблиця 1

**Мотиви занять оздоровчою фізичною культурою студентської молоді Чернігова**

Групи мотивів	Зміст груп мотивів	Загальна частота відповідей, що зустрічаються, по групах мотивів	
		♀	♂
1. Красива фігура, статура, схема тіла	а) бажання схуднути (не розтовстіти); б) підтримка м'язового тону; в) струнке, привабливе мускулисте тіло	43 (86 %)	56 (80 %)
2. Впевненість у собі	а) на тренуванні; б) після тренування; в) на заняттях з фізичної культури за розкладом; г) на контрольних тестуваннях; д) на змаганнях; е) взагалі в життєвих ситуаціях	35 (70 %)	68 (97 %)
3. Бадьорість	а) на навчальних заняттях; б) під час тренувань; в) протягом діяльного часу доби	30 (60 %)	47 (67 %)
4. Гарний настрій	а) поява перед тренуванням; б) отримання на тренуванні; в) збереження після тренування; г) підтримання у наступні дні	37 (74 %)	40 (57 %)
5. Здоровий стиль (спосіб) життя	а) зміцнення здоров'я; б) підтримка здоров'я; в) профілактика захворювань; г) гарне фізичне самопочуття; д) фізично активний, здоровий спосіб життя.	27 (54 %)	28 (40 %)
6. Фізична та розумова працездатність	а) здатність витримувати значні навчальні та побутові навантаження; б) розвинуті рухові якості; в) підвищення психофізіологічних параметрів розумової діяльності	34 (68 %)	52 (74 %)
7. Соціальні мотиви	а) спілкування; б) приємне дозвілля; в) бажання познайомитися; г) керівництво тренера.	20 (40 %)	19 (27 %)
8. Емоційні мотиви	а) задоволення від програми занять; б) м'язова радість під час і після спортивних занять; в) зменшення стресу; г) підвищення самооцінки.	11 (22 %)	36 (51 %)
9. Прикладно-професійні мотиви	а) спеціальні знання, вміння та навички; б) психофізіологічна придатність; в) рухові та спеціальні якості; г) об'єктивна готовність до професійної діяльності	5 (10 %)	42 (60 %)
10. Цілеспрямована підготовка до служби в армії і подальшої служби в силових структурах	а) психологічна стійкість; б) надійність; в) розвинуті рухові якості; г) заняття єдиноборствами (боротьба, бокс, рукопашний бій та ін.); д) спортивна кваліфікація; е) міцне здоров'я	2 (4 %)	10 (14 %)

Таким чином, отримані результати показують ті діючі мотиви й джерела активності, які змушують жінок та чоловіків студентського віку після трудового навчального дня займатися оздоровчою фізичною культурою. Високий рівень мотивації в збереженні здоров'я, можливість поліпшити фігуру, потреба змінити спосіб життя, характер і деякі особливості особистості, глибока переконаність у сприятливому впливі фізичної культури формують відповідні психологічні установки жінок та чоловіків, які займаються в фізкультурно-оздоровчих групах. Ці установки й очікування надалі підкріплюються поліпшенням стану здоров'я, підвищенням продуктивності праці, поліпшенням психічної сфери, посиленням соціальної активності. Це в сукупності поліпшує соціальне благополуччя й, у свою чергу, підсилює мотивацію занять оздоровчою фізичною культурою. Саме цього практично позбавлені ті студенти, які віддали перевагу антифізкультурі. І саме це певним чином визначає місце та роль фізичної культури у реальних потребах студентської молоді.

**Висновки**

1. Із результатів вивчення стану питання в літературі та практиці констатоване наступне: а) фізична культура була, є і буде частиною загальної культури людства; б) у системі людських цінностей фізична культура займає цілком певне і не останнє місце; в) більшість студентів займаються переважно оздоровчою фізичною культурою, не систематично (епізодично), в залежності від життєвих ситуацій;

заняття спортом переважно характерні для тих, хто займався ним у шкільному віці і продовжує займатися у вищій школі; г) програми обов'язкових занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах розроблені достатньо адекватно вимогам сьогодення, але потребують розумної, творчої та наполегливої реалізації для досягнення необхідного позитивного результату; д) потреба, бажання займатися фізичною культурою у середовищі студентської молоді пов'язані не лише зі станом соціальної сфери, а й значною мірою з психологічною сферою та біологічним віком.

2. Результати здійснених педагогічних спостережень в нинішніх умовах навчальної та позанавчальної діяльності студентської молоді (як програмної, так і самостійної за вибором) підтвердили низький рівень занять фізичною культурою. Це пояснює певним чином загальний низький рівень фізичної культури даної верстви населення і спонукає не лише до роздумів, а й до активних рятувальних дій.

3. Виявлене місце та роль фізичної культури в реальних потребах студентської молоді взагалі та Чернігова зокрема. Показано, що потреби реалізуються через відповідні мотивації. Потреби і мотивації взаємозв'язані. Мотивації формуються з дитинства і зміцнюються у період дорослішання, який включає студентські роки. Важливо набути необхідної мотивації і не втратити її з часом. Стимулом до занять фізичною культурою є підкріплення правильних дій при досягненні позитивного пристосувального результату. На жаль, в ієрархії життєвих цінностей студентської молоді Чернігова фізична культура займає не перші місця, а заняття нею носять здебільшого епізодичний характер (примусовий чи вільний) і не достатні за якістю оздоровчого впливу чи прикладно-професійної спрямованості.

Більшість студентів відносять себе до категорії співчуваючих: дивитися, слухати, вболівати – це ще можна, а от самим зайнятися – це вже занадто. У більшості студентів наявний могутній супротивник – лінощі. Так як знаходиться він всередині людини, то боротися з ним доступно кожному, проте сили волі бракує багатьом. Дана ситуація має інший характер у студентів факультету фізичного виховання, які мають відповідне професійне забарвлення потреби і мотивації занять фізичною культурою.

#### **Рекомендації**

1. Формуйте мотивацію з дитинства. Переконайте дошкільника, школяра і навіть студента у необхідності бути причетним до фізичної культури як частини загальної культури людства (будь що переконайте, а якщо ні, то змусьте прийнятними засобами та методами займатися принаймні оздоровчою фізичною культурою). Пізніше, можливо, Вам подякують за це.

2. Підносьте рівень фізичної культури відповідно до вимог соціального та біологічного середовища. Покажіть це на власному прикладі!

3. Бережіть мотивацію змолоду! Не слід боятися її трансформації в розумних межах біологічного, психологічного та соціального статусу.

4. Переборіть власні лінощі і допоможіть це зробити принаймні Вашим близьким та рідним. Позитивний ефект перемоги над собою – це суттєва винагорода.

5. Займайтеся доступними і придатними саме для Вас різновидами фізичної культури. Так більше шансів отримати позитивне підкріплення у вигляді задоволення, а отже, зберегти необхідну мотивацію.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** уявляються нами у вивченні питання формування потреби та адекватної мотивації до занять фізичною культурою в дошкільному віці.

#### **Література**

1. Доленко Ф.Л., Резцов С.И., Мостова Ф.И. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 9. – С. 38–40.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.
3. Карпюк І. Вивчення компетентності студентів технічного вузу з питань ведення здорового способу життя // Збірник наукових праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2005. – С. 235–237.
4. Петренко МЛ. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. – 104 с.
5. Романенко В.А. Физическая подготовка студентов: проблемы без решений: Матер. межд. конф. „Молодь третьего тысячелетия: гуманитарные проблемы та шляхи їх розв'язання”. – том № 1. – С. 111–113.
6. Воронова Ю.В. Особливості мотивації жінок, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах. – Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів, ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 50–53.
7. Герасимчук А.Ю., Ужеліна О.М. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. – Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів, ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 440–442.
8. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

9. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту // Збірник наукових праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2005. – С. 251–253.
10. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

Надійшла до редакції 29.02.2008 р.

УДК 371.13

Огієнко П.М., Багінська О.В., Поклад Л.П.,  
Якуш О.А., Бойкова А.О., Давидова Н.А.

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'Я І ПЕРЕДУМОВА АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

**Анотація.** У статті розглядається проблема фізичної підготовки дітей дошкільного віку до умов навчання у школі.

**Ключові слова:** фізична підготовка, дошкільний вік, здоров'я, передумови адаптації.

**Annotation.** Ogiyenko P.N., Baginskaya O.V., Poklad L.P., Yakush O.A., Boykova A.A., Davidova N.A. *Physical training of children preschool age as a component of health and precondition of adaptation of training at school.* In clause the problem of physical preparation of children preschool age to conditions of training at school is considered.

**Key words:** physical training, preschool age, health, precondition of adaptation.

**Проблема.** Фізичний розвиток підростаючого покоління є не лише компонентом здоров'я кожної дитини, а й важливою складовою економічного потенціалу держави, не кажучи вже про генофонд нації. Проблема даної роботи відноситься до загальнонаукової проблеми морфофункціональних резервів адаптації людини до умов діяльності. Для забезпечення успішної рухової активності дорослої людини, її здоров'я та працездатності необхідно закладати міцні підвалини адекватного фізичного розвитку та здоров'я з раннього віку. Задачі зміцнення здоров'я, формування статури й розвитку та удосконалення рухових навичок та рухових якостей вирішуються у процесі фізичної підготовки.

**Актуальність.** Нині в Україні склалася критична ситуація, пов'язана з негативними змінами у стані здоров'я та фізичної підготовленості дітей. Вивчення стану здоров'я дітей у взаємозв'язку з фізичним вихованням є важливим для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення їх здоров'я. Не викликає сумніву існування тісної залежності між здоров'ям дітей та організацією і методикою фізичного виховання у дошкільних закладах та сім'ї.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Численними дослідженнями в нашій країні і за рубежем [2, 4, 6] підтверджено, що систематичні заняття фізичними вправами в різноманітних організаційних формах (навчальні заняття, рухливі ігри, ранкова гімнастика) багатогранно впливають на організм дошкільника, що росте і формується. Здоров'я і працездатність дітей і підлітків багато в чому залежать від розвитку їх моторики [1, 3, 5, 6]. Організація діючої системи фізичного виховання створює фундамент для нормального психічного розвитку дітей, сприяє удосконалюванню їхніх інтелектуальних функцій [1, 6, 7]. Проте, не зважаючи на значний накопичений досвід, проблеми фізичної підготовки дітей дошкільного віку продовжують існувати (як загальні, так і регіональні).

**Мета роботи** – вивчити особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку як компоненту здоров'я та можливості її коригування у ослаблених дітей засобами фізичного виховання в умовах дошкільного дитячого закладу та сім'ї.

**Завдання дослідження:** 1) вивчити стан питання в літературі та практиці; 2) виявити особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку та можливості її корекції; 3) розробити загальні рекомендації з методики коригування фізичного розвитку ослаблених дітей.

**Методи дослідження:** 1) вивчення та аналіз літературних джерел (наукової та фахової літератури); 2) педагогічні спостереження; 3) фізіологічне тестування; 4) математичні методи варіаційної статистики (метод середніх величин та парного кореляційного аналізу).