

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-8-84-44>

УДК 796. 077. 5:796. 011. 3

Ванюк Д.В.¹

Запорізький національний університет

ВПЛИВ ДЕЯКИХ ФАКТОРІВ НА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЯХ СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ

Анотація. В статті розглянута проблема низького рівня рухової активності студентів та виявлені фактори які мають негативний вплив на ставлення студентів до занять у спортивних секціях в період навчання у ВНЗ. Розглянуто матеріали опитування і анкетування студентів. В результаті дослідження встановлено, що кількість годин відведена на заняття з фізичного виховання у ВНЗ не задовольняє потреби студентів у руховій активності. Це підтверджується тим, що 22,7% учбових закладів не мають спортивних секцій, які б могли забезпечити належний рівень рухової активності студентської молоді, а також лише 15,7% студентів виконують рекомендовану норму рухової активності (включаючи обов'язкові заняття з фізичного виховання та заняття в секціях спортивного напрямку). Виявлений ряд проблем, які призводять до низького рівня реалізації державної програми розвитку фізичної культури і спорту і не забезпечують потрібний рівень рухової активності студентів під час навчання в ВНЗ.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, анкетування, опитування, спорт.

Vaniuk Daria

Zaporizhzhia National University

THE INFLUENCE OF SOME FACTORS ON THE ATTITUDE OF STUDENTS TO CLASSES IN SPORT SECTIONS

Summary. The article considers the problem of low level of motor activity of students and identifies factors that have a negative impact on the attitude of students to classes in sports sections during their studies at the university. Materials of survey and questionnaire of students are considered. A number of problems have been identified that lead to a low level of implementation of the state program for the development of physical culture and sports and do not provide the required level of physical activity of students while studying in higher education. As a result of the study it was found that the number of hours devoted to physical education classes does not meet the needs of students in physical activity. This is confirmed by the fact that 22,7% of educational institutions do not have sports sections that could provide an adequate level of physical activity of student youth, and only 15,7% of students follow the recommended rate of physical activity (including compulsory physical education classes and classes in sections of sports). It should be noted that as an additional factor that reduces the motivation of students to exercise and sports, we can highlight the commercialization of sports in the extreme. As a result of the commercialization of sports, it should be noted that for many students, classes in sports sections become the only opportunity to ensure the necessary level of physical activity, maintaining and improving health. The study also showed a number of problems of organizational work. Thus, the results of the study confirm that in higher education institutions the organizational work on sectional classes is at a low level. There is no outreach to students to promote physical education as one of the most important factors in strengthening and maintaining human health. An analysis of physical education curricula and recommended norms of physical activity of students, indicate that physical education classes in the initial process do not meet the needs of students in motion and should not be the only way for students to meet the needs of movement. The results of this work showed that special attention should be paid to the forms and methods of involving students in regular classes in sports sections to ensure increased and maintained levels of physical activity of students in higher education.

Keywords: students, physical education, physical activity, health, questionnaires, surveys, sports.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя молоді та студентів з кожним роком стає більш актуальним. Молоде покоління звертає увагу на своє здоров'я, самопочуття та хоче мати чудову фізичну форму. Безперечно, це пов'язано з розвитком спорту, як одним із найважливіших складників здоров'я людини, так і з популяризацією багатьох видів спорту та напрямлень. Одночасно с тим питання покращення здоров'я студентської молоді виходить на перший план. Рішення

цієї задачі має полягати в підвищенні функціональних резервів організму та бути спрямовано на зміцнення здоров'я способами та методами ефективної організації занять з фізичного виховання [1; 9]. Сучасна молодь, з кожним роком, все більше часу проводить сидячи. Маючи доступ, практично, до всього, при цьому, йому не потрібно навіть виходити на вулицю. Щось купити, сплати рахунки, поспілкуватися з друзями та рідними, та навіть здобути освіту – все це можна зробити

¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6069-074X>

онлайн. Проте, нам слід звернути увагу на дані Державної програми розвитку фізичною культури і спорту на період 2011–2017 рр. [2]. Кількість населення залучених до фізичної культури складало лише 13% [3]. І таке гостре становище є притаманним і сфері життя студентської молоді. Кожне наступне покоління студентів знаходиться під впливом всебічної діджиталізації та онлайн занять, та через це все більше часу проводить в гаджетах, забуваючи здоров'я, фізичній розвитку та фізичну активність.

Відомо, що фізична культура є одним з найважливіших факторів у формуванні, розвитку, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Користь від занять фізичною культурою важко переоцінити. Наукові дослідження довели, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [8; 9]. Але, ми бачимо, що обов'язкових занять фізичними вправами на академічних заняттях з фізичного виховання, недостатньо для підвищення фізичного розвитку та покращення фізичного стану студентів. Звернувшись до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ ми бачимо, що тижневе навантаження студентів 1-3 курсів на з фізичного виховання становить від 2 до 4 годин на тиждень. З огляду на практику організації процесу фізичного виховання студентів, в теперішній час не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин на практичні заняття на засвоєння курсу фізичного виховання [11]. Так, в навчальному процесі все більшого значення набуває секційна робота зі студентами, самостійні заняття студентів, їх активність, бажання розвиватися, досягати високих результатів [10; 12]. Для того, щоб забезпечити найкращий результат від самостійних занять, підвищити рівень здоров'я та забезпечити достатній рівень фізичної активності для студентів, треба раціонально планувати обсяг і навантаження, а також звернути увагу на низький рівень мотивації студентів до фізичної активності та здорового способу життя [11].

Слід зазначити, що основною причиною зниженої мотивації до занять у секціях спортивного напрямку є недостатньо сформовані знання у студентів про користь здорового способу життя, та роль фізичної культури у формуванні її здоров'я [4; 5; 8]. Тобто, ми можемо говорити про комплекс проблем в системі вищої освіти, які негативно впливають на ставлення студентів до фізичної активності:

- недосконалість системи фізичного виховання;
- недостатній рівень професійності деяких викладачів;
- недостатній рівень організацій секційної роботи та студентського спорту у ВНЗ;

– відсутність регулярних спортивних заходів серед студентів [10];

– незадовільний стан спортивних споруд.

Як додатковий фактор впливу на зниження мотивації студентів до занять фізичними вправами та спортом, ми можемо виділити комерціалізацію спорту в нашій країні. З вище сказаного можна зробити висновок, що для багатьох студентів, заняття в спортивних секціях – єдина можливість забезпечення необхідного рівня фізичної активності, розвитком, зміцненням та збереження здоров'я [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Тема рухової активності студентів завжди цікава для дослідження. Багато науковців присвятили цій темі свої дослідження. Так на думку Н. М. Амосова (1985), тижневе навантаження повинно бути більше 16-18 год на тиждень. В роботах М. Т. Кобзи (2002) рекомендоване навантаження 6-8 годин на тиждень, що в 2 рази менше норм 1983-1985 рр. У 2010 р., були опубліковані рекомендації з фізичної активності Всесвітньої організації охорони здоров'я – 7-9 годин на тиждень (табл. 1).

Проаналізувавши представлені рекомендації стає очевидним, що програма фізичного виховання в ВНЗ не може повністю задовольнити потреби студента в руховій активності.

Метою статті є зробити аналіз та з'ясувати фактори що впливають на ставлення студентів до занять в секціях спортивного напрямку в ВНЗ.

Викладання основного матеріалу. Останні рекомендації свідчать, що оптимальний рівень рухової активності студента повинен складатись з 14-19 тис кроків на добу, або 1,1-1,8 годин в день будь-яких фізкультурних або спортивних занять. Це дорівнює 8-11 годин занять на тиждень, включаючи 15-20 хв на щоденну ранкову зарядку, академічні заняття фізичною культурою, а також заняття фізкультурою і спортом по за навчанням. Для реалізації дослідження було проведено опитування 647 студентів 1-3 курсів навчання ВНЗ м. Запоріжжя та використано метод закритого анкетування. Анкета містила питання, які дозволили виявити фактори, що впливають на ставлення студентів до занять у секціях спортивного напрямку.

Аналіз результатів проведеного опитування та анкетування, свідчить, що 44,3% студентів займаються фізичною культурою 1 раз на тиждень на обов'язкових академічних заняттях, ще 32,6% займаються 2 рази на тиждень (включаючи обов'язкове академічне заняття з фізичного виховання та відвідування секцій спортивного напрямку). Респондентів які займаються фізичною активністю (включаючи обов'язкове академічне заняття з фізичного виховання та відвідування секцій спортивного напрямку) 3 рази на тиждень виявилось менше майже на 20%, а 4 рази на тиждень відвідують заняття з фізичного виховання та секції спортивного напрямку виявилось лише 10,8% студентів, які прийняли участь в анкетуванні (рис. 1).

Таблиця 1

Норми фізичної активності на думку різних авторів г/тиж

М.Я Віленьський, Б.Н. Мінаєв 1975	П.А. Назаров 1977	Л.П. Матвеев 1982	Н.В. Амосов 1985	М.Т. Кобза 2002	ВООЗ 2010
9-12	16-18	7-14	16-18	6-8	7-9

Джерело: розробка автора

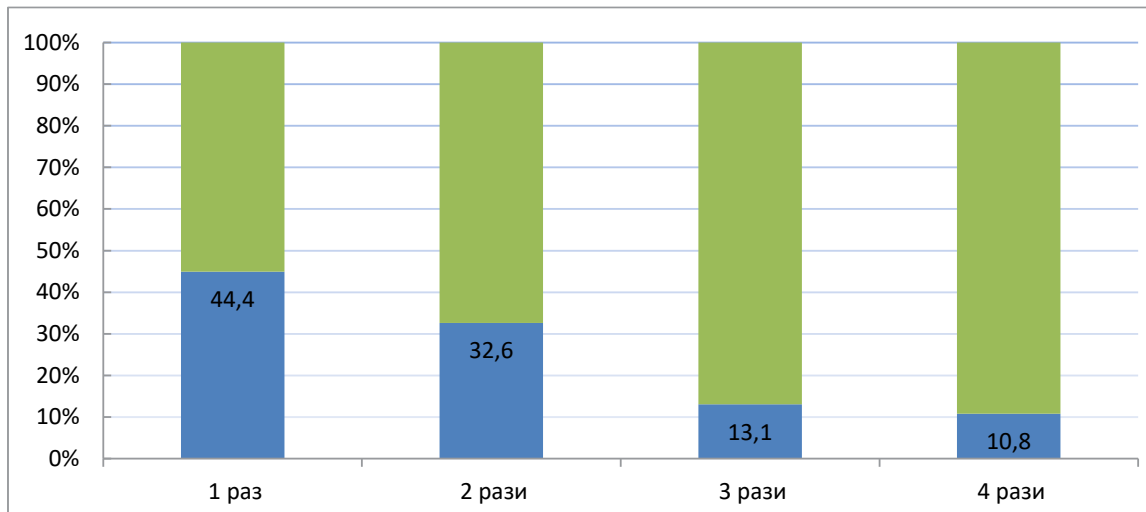


Рис. 1. Кількість занять на тиждень

Джерело: розроблено автором

Результати обробки анкет студентів свідчать, що переважна більшість опитаних (62,4%) вважають, що заняття з фізичного виховання та секційні заняття повинні бути направлені на збереження та зростання рівня здоров'я студентів, 29,1% – на досягнення та зростання спортивних результатів, 10,2% опитуваних виявили бажання на заняттях підвищувати рівень своїх знань з фізичною культурою.

Результати проведеного дослідження, свідчать про те, що, на думку 28,5% студентів 1-3 курсів на заняттях з фізичного виховання приділяється увагу вивченню тільки одного виду спорту. При цьому оволодіти двома видами спорту в період навчання бажають 26,9% опитаних; вивчати три види спорту – 39,7% студентів; чотири види спорту і більше – 4,9% всіх опитаних.

Такі командні види спорту як волейбол, футбол та баскетбол обирають для себе 54,1% опитаних; 45,9% віддають перевагу індивідуальним видам спорту таким як стрейтчинг, йога, теніс, бадмінтон, легка атлетика та інші. Також сту-

денти відмічають, що лише 7,4% часу на заняттях приділяється правилам; техніці дій – 12,8%; тактичним діям – 11,1%.

Одночасно треба звернути увагу, що за даними анкетування більш ніж третина студентів (34,4%) вказують на відсутність часу на відвідування в спортивних секцій через навчальну завантаженість. Проте 65,5% зазначили, що мають бажання займатися в секціях спортивного напрямку у навчальному закладі. Попри ці данні, результати опитування наведені в рис. 2 свідчать, що від двох до трьох годин на тиждень займаються фізичними вправами або займаються в секції – 44,4% студентів; від трьох до чотирьох годин на тиждень – 23,1%; від чотирьох до шести годин – 16,8%; від шести до восьми годин на тиждень – 9,6%; від восьми до одинадцяти годин на тиждень – 6,1% студентів. Так як, обґрунтована норма рухової активності, рекомендована для студентів складає, 8-11 годин на тиждень то, за результатами дослідження лише 15,7% студентів виконують норму рухової активності (рис. 2).

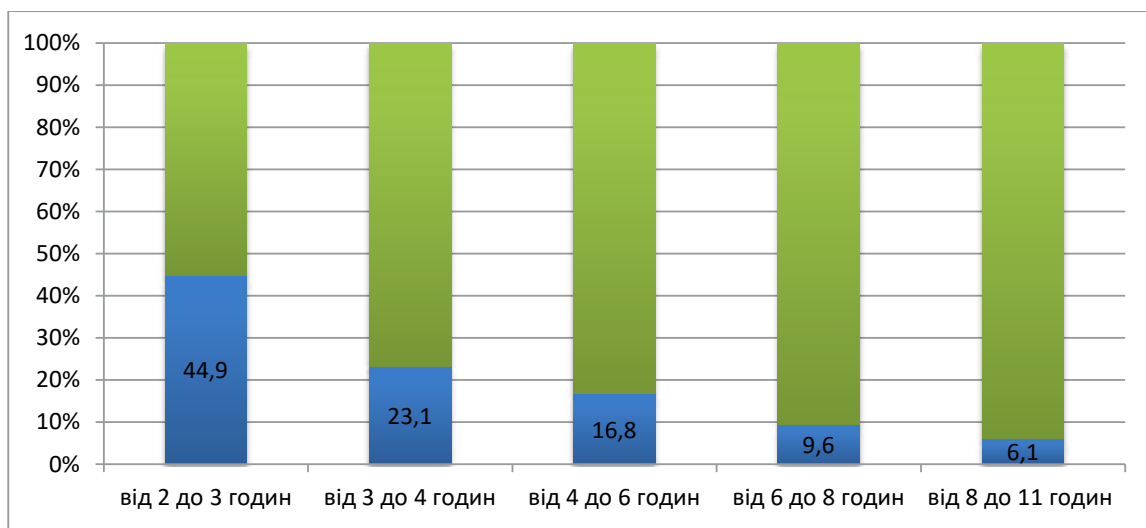


Рис. 2. Тижневий об'єм рухової активності

Джерело: розробка автора

Отримані дані дозволяють говорити про те, що основною причиною такої ситуації є недостатня увага розвитку секцій спортивного напрямку, та низький рівень мотивації студентів до занять в спортивних секціях. Так, 22,7% учбових закладів – не мають ніяких спортивних секцій для занять студентів; 25,2% мають лише одну спортивну секцію для студентів; у 30,7% закладів проводяться дві секції спортивного напрямку; три секції мають 12,1% навчальних закладів; 9,3% – проводять чотири і більше спортивних секцій (рис. 3).

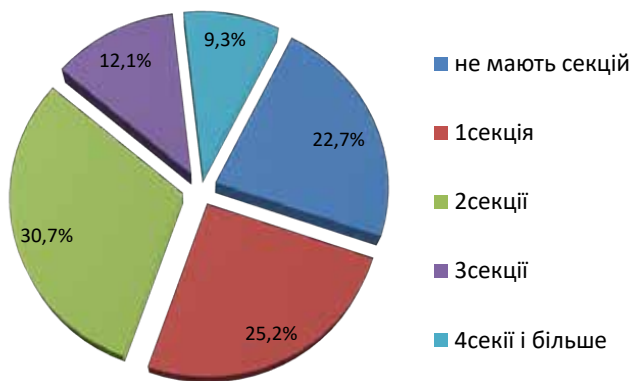


Рис. 3. Співвідношення секцій спортивного напрямку у ВНЗ

Джерело: розробка автора

Список літератури:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
2. Державна програма розвитку фізичної культури на 2017–2020 рр. Редакція від 04.03.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text> (дата звернення: 24.07.2020).
3. Електронний ресурс Державного комітету статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення: 24.07.2020).
4. Ионов А.А., Софронов Н.Н. Физическая культура и спорт в воспитании учащейся молодежи. *Педагогика – психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2009. № 13(4). URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogiko-psihologicheskie-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta?i=946414> (дата звернення: 24.04.2020).
5. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. *Теория и практика физической культуры*. 30.04.2004. № 5. URL: http://sportfiction.ru/magazine/teoriya-i-praktika-fizicheskoy-kultury/?issue=199196&sort=PROPERTY_pagefrom&method=desc (дата звернення: 24.07.2020).
6. Луценко Л.С., Бондаренко И.Ф. Физическое воспитание студентов ВУЗов на основе выбора спортивной специализации. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118(3). С. 177–181.
7. Мельник М.Г. Становлення та розвиток студентського спорту України в ХХІ столітті : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Львівський державний інститут фізкультури. Львів, 2016. 231 с.
8. Павленко Е.Е., Павленко Т.В. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн.* 2008. № 4. С. 28–31.
9. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивная медицина*. 2006. № 2. С. 3–14.
10. Тищенко В.О. Мотивація самореалізації в спорті. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 114–117.
11. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 75–79.
12. Чередниченко І.А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у процесі секційних занять з волейболу : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання : 24.00.02. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2018. 21 с.

References:

1. Bal'sevich, V.K. (1988). Fizicheskaja kul'tura dlja vseh i dlja kazhdogo [Physical culture for everyone and for everyone]. Moscow: Fizkul'tura i sport. (in Russian)
2. Derzhavna prohramma rozvytku fizychnoi kultury na 2017–2020 rr. Redaktsiia vid 04.03.2020 [State Program for the Development of Physical Culture for 2017–2020]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text> (accessed 24 July 2020).
3. Elektronnyi resurs Derzhavnoho komitetu statystyky Ukrainy [Electronic resource of the State Statistics Committee of Ukraine]. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/> (accessed 24 July 2020).
4. Ionov, A.A., & Sofronov, N.N. (2009). Fizicheskaja kul'tura i sport v vospitanii uchashhejsja molodezhi [Physical culture and sports in the upbringing of students]. *Pedagogika – psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy*

- fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogy – psychological and medico-biological problems of physical culture and sports] (electronic journal), vol. 13, no. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/journal/n/pedagogiko-psihologicheskie-i-mediko-biologicheskie-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta?i=946414> (accessed 24 July 2020).
5. Kobjakov, Ju.P. (2004). Dvigatel'naja aktivnost' studentov: struktura, normy, sodержani [Motor activity of students: structure, norms, content]. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture] (electronic journal), vol. 5. Available at: http://sportfiction.ru/magazine/teoriya-i-praktika-fizicheskoy-kul'tury/?issue=199196&sort=PROPERTY_pagefrom&method=desc (accessed 24 July 2020).
 6. Lucenko, L.S., & Bondarenko, I.F. (2014). Fizicheskoe vospitanie studentov VUZov na osnove vybora sportivnoj specializacii [Physical education of university students based on the choice of sports specialization]. *Visnik Chernigiv's'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Serija: Pedagogichni nauky. Fizychne vyhovannja ta sport*, vol. 118(3), pp. 177–181.
 7. Melnyk, M.G. (2016). *Stanovlennja ta rozvytok studentskogo sportu Ukrainy v XXI stolitti* [Formation and development of student sports of Ukraine in the XXI century] (PhD Thesis). Lviv: Lvivskij derzhavnyj instytut fizkultury, 231 p.
 8. Pavlenko, E.E., & Pavlenko, T.V. (2008). Fizicheskaya kultura kak osnovnoj faktor formirovaniya i sokhraneniya fizicheskogo zdorovia studentov [Physical culture as a major factor in the formation and maintenance of physical health of students]. *Slobzhanskyj naukovy-sportyvnyj visnyk: nauk.-teoret. zhurnal*, no. 4, pp. 28–31.
 9. Platonov, V.N. (2006). Sohranenie i ukreplenie zdorovya lyudej – prioritnoe napravlenie sovremennogo zdavoohraneniya [Preservation and strengthening of human health is a priority of modern health care]. *Sports medicine*, no. 2, pp. 3–14.
 10. Tyshhenko, V.O. (2013). Motyvaciya samorealizacii v sporti [Motivation of self-realization in sports]. *Science and education*, no. 4, pp. 214–217.
 11. Futornyj, S.M. (2013). Problema defecita dvigatelnoj aktivnosti studencheskoj molodezhi [The problem of motor activity deficit of student youth]. *Physical education of students*, no. 3, pp. 75–79.
 12. Cherednychenko, I.A. (2018). *Pidvyshhennja fizychnogo stanu studentiv na osnovi kompleksnogo vykorystannja zasobiv sportyvnyh igor u procesi sekcijnyh zanjat' z volejbolu* [Improving the physical condition of students on the basis of integrated use of sports games in the process of sectional volleyball classes] (PhD Thesis). Dnipro: Prydniprov's'ka State Academy of Physical Culture and Sports, 21 p.