

Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью

Шалар О.Г., Науменко М.В., Стрикаленко Е.А.

Херсонский государственный университет

Аннотации:

Представлены результаты изучения ценностного отношения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому способу жизни. В исследовании принимали участие 413 студентов. Показано физическое и функциональное состояние студентов. Определены пути привлечения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Внедренный курс самостоятельной работы среди студентов позволил повысить физическое состояние, более адекватно стала самооценка собственного здоровья, изменилось отношение студентов к активной двигательной деятельности.

Шалар О.Г., Науменко М.В., Стрикаленко Е.А. Формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до власного здоров'я. Представлено результати вивчення ціннісного відношення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя. У дослідженні брали участь 413 студентів. Показано фізичний і функціональний стан студентів. Визначені шляхи залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою. Ведений курс самостійної роботи серед студентів дещо покращив фізичний стан, більш адекватно виявилася самооцінка здоров'я, змінилося на позитивне відношення до активної рухової діяльності.

Shalar O.G., Naumenko M.V., Strikalenko E.A. Forming of motivation-value ratio of students to their health. Results are presented study of the valued relation of students to systematic employments by a physical culture and sport, to the healthy method of life. In research took part 413 students. The bodily and functional condition of students is rotined. The ways of bringing in of students are certain to independent employments by a physical culture. The inculcated course of independent work among students allowed to promote a bodily condition, the self-appraisal of own health became more adequately, attitude of students changed toward active motive activity.

Ключевые слова:

здоровье, физические упражнения, функциональная подготовка, физические качества, самостоятельные занятия.

здоров'я, фізичні вправи, функціональна підготовленість, фізичні якості, самостійні заняття.

health, exercise, functional training, physical qualities, self-employment.

Введение.

В наши дни объем информации, которую получают студенты, с каждым годом увеличивается. Поэтому молодежь все больше времени проводит сидя на занятиях, дома за компьютером и т.д. Эти факты, по мнению Г.Л. Апанасенко, А.Г. Сухарева, А.С. Куца, Т.Ю. Круцевич, способствуют малоподвижному образу жизни и ограничению мышечных усилий, что зачастую является причиной заболеваний различных систем организма. Исследования Г.Л. Апанасенко показали, что за период обучения в университете количество заболеваний среди студентов увеличилось в 2 – 3 раза, а количество студентов, имеющих нарушение осанки, достигает 80-90% от общего их числа. Препятствием к ограничению двигательной активности молодежи, является физическая культура и спорт, которая способствует сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию, улучшению трудоспособности и снижению утомляемости, повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям за период обучения в учебном заведении [1, 3].

Специфика физического воспитания заключается в том, что осознанная информация становится мотивационным стимулом к выполнению физических упражнений, использования природных факторов и формирования такого способа жизни, который способствует достижению как личных, так и общественных целей. Критерием эффективности этого процесса является уровень здоровья молодежи, уровень физической трудоспособности и социальной дееспособности [5, 6, 7].

Программа по физическому воспитанию для высших учебных заведений предусматривает формы проведения занятий, которые в определенной мере могут компенсировать дефицит двигательной активности студентов, возникающий в условиях насыщенного общеобразовательного процесса. Однако в реальных © Шалар О.Г., Науменко М.В., Стрикаленко Е.А., 2010

условиях функционирует только одна форма – урок (занятие) по физической культуре, которое проводится дважды или еще хуже один раз в неделю. Параллельно с этим существуют и самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые являются дополнением к урочным формам. Содержание самостоятельных занятий чаще всего состоит из подвижных и спортивных игр. Необходимо также отметить, что самостоятельные занятия зачастую происходят в тренажерных залах и физкультурно-оздоровительных центрах. По данным исследователей С.М. Кирильченко, А.О. Аркуша, Л.В. Хайкин, их посещают около 35% студентов [4, 8].

Улучшение физического состояния студентов, а так же и их здоровья, возможно лишь при систематических целенаправленных занятиях физическими упражнениями, которые имеют самостоятельный режим и носят развивающий характер. Такими формами в учебном заведении является занятия по физической культуре, секционные занятия и самостоятельные домашние задания. Исследования А.И. Драчука, Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич [2, 3], свидетельствуют о том, что потребности, мотивы и интересы в области физического воспитания имеют свои возрастные особенности и связаны с психологическим развитием, социальным формированием личности, темпераментом, социально-экономическими условиями жизни конкретной семьи.

Определив особенности формирования мотивов и интересов студентов в области физического воспитания и спорта, влияние внешних и внутренних факторов, которые воздействуют на мотивацию к занятиям физическими упражнениями для совершенствования своего организма, необходимо разработать рекомендации для преподавателей физического воспитания относительно организации и методики проведения физкультурно-спортивной работы, как на учебных занятиях, так и при самостоятельных работе.

Работа выполнена по плану НИР Херсонского государственного университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования: обосновать и экспериментально подтвердить влияние индивидуальной и коллективной форм физического воспитания на уровень формирования отношения студентов к здоровью и физической культуре.

Задачи исследования:

- 1) Осуществить теоретический анализ психолого-педагогических исследований по вопросам организации физического воспитания студентов.
- 2) Раскрыть состояние и специфику мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью, как составляющей части их физической культуры.
- 3) Изучить влияние различных форм занятий физическими упражнениями на уровень формирования отношения студентов к собственному здоровью.

Организация исследования предусматривала три основных направления: теоретического, экспериментального и аналитического, что составляло организационную структуру, состоящую из трех этапов.

Первый этап проходил в 2007-2008 учебном году, на базе Херсонского государственного университета (Институт иностранной филологии, институт естествознания), Киевского университета культуры (КУК) Херсонский филиал. Количество субъектов исследования составило – 363 человека.

В ходе работы, с помощью литературных источников, всесторонне изучалась тема исследования, обобщался опыт передовых специалистов по медицине и теории и методики физического воспитания, проводилось ознакомление с методикой определения (анкетирования) мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. В работе использовалась анкета, которая включала в себя следующие вопросы: отношение к количеству занятий физической культурой, к другим занятиям, к собственному здоровью, наличие заболеваний, ведения здорового способа жизни и т.д.

При решении задач данного этапа применялись следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, изучений и обобщение опыта практической работы преподавателей, анкетирование.

На протяжении 2008-2009 года обучения проходил *второй этап* на базе университетов: ХГУ (Институт естествознания) и Киевского университета культуры (КУК) Херсонский филиал. Общая численность составила 50 человек. Из которых 20 – студенты Института естествознания и 30 – студенты Киевского университета культуры.

Исследование проводилось со студентами, которые занимаются физической культурой преимущественно в системе физического воспитания вышеперечисленных вузов.

Целью данного этапа было осуществление сравнительного анализа уровня развития физической и функциональной подготовленности студентов. Для этого в исследованиях использовались педагогиче-

ские тесты и функциональные пробы. Подобранные упражнения позволили определить уровень развития: координации (ловкости), скоростно-силовых качеств, силы и гибкости. Уровень функциональной подготовленности определялся с помощью проб Штанге, Генче и Руффье.

С помощью перцентильного метода мы определили группы со средним, высоким и низким показателем физического развития. Полученные результаты заносились в протоколы наблюдения.

Третий этап работы проходил с ноября 2009 года по март 2010 года. Он состоялся с оценки здоровья студентов по показателям физического развития, физической и функциональной подготовленности и их самооценки (по методике В.П. Войтенко). Для этого были использованы тесты, которые студенты выполнили на предшествующем этапе. Также была проведена обработка полученных экспериментальных данных.

Результаты исследования.

С целью определения уровня отношения студентов к собственному здоровью было проведено анкетирование. Результаты анкетирования, что позитивное отношение к занятиям физической культурой имели 67,4% юношей и 59,4% девушек. Негативное отношение отмечено только лишь у 4,6% девушек.

Большинство студентов желает заниматься физкультурой по 2–3 раза в неделю. Такое высказывание отмечено у 55% юношей и у 54,6% девушек. При этом необходимо отметить, что 24,3% юношей и 27,7% девушек не хотели бы заниматься физической культурой вообще или отводили б на это не больше одного занятия в неделю. Желających заниматься физическими упражнениями на протяжении всей недели выявлено только лишь у 2,6% у юношей и 4,2% у девушек.

Для повышения своей двигательной активности большинство студентов хотели б заниматься: в спортивных секциях (31,7%), оздоровительным бегом (28,9%), самостоятельными занятиями (23,2%) и прогулками на велосипеде (2,4%). Представительницы женского пола при ответах на вопросы анкет выбирали более умеренную деятельность: гимнастика – 24,2%, дозированная ходьба – 20,1%, плавание – 15,1% и бег в умеренном темпе – 22,5%.

Анализируя отношение к собственному здоровью установлено, что 60,8% девушек следят за здоровьем периодически, 28% – делают это очень тщательно и регулярно. Однако незначительный процент (2,3%) совсем не обращают внимание на здоровье, а 11,1% занимаются самолечением не переживая за осложнения.

Большинство студентов считают, что они придерживаются здорового способа жизни (юноши – 63,5%, девушки – 59,9%). Однако 17,4% юношей и 18,2% девушек сознались в ежедневном употреблении алкогольных напитков. И только 5,7% девушек не употребляют спиртные напитки вообще.

В ходе исследования установлено, что из-за наличия значительных учебных нагрузок в вузе довольно таки сложно следить за режимом питания. Исходя из выше изложенного всего 16,9% юношей и 18,8 деву-

шек утверждают, что они придерживаются правильного режима питания. Несколько больше студентов указали на тот факт, что они вообще не придерживаются режима питания (19,8% у юношей и 23,2% у девушек). Остальные ответили, что стремятся соблюдать режим питания, но это не всегда удается. Большинство юношей принимают пищу в «сухую пачку». Только 41,6% студентов питается один раз в день жидкой пищей, а 16,8% совсем ее не едят. У девушек ситуация несколько отличается – им больше нравится «жидкая еда» (63%) нежели «сухой паек» (24,5%).

Молодой организм постоянно требует восстановления сил после учебного дня. В связи с этим 44% юношей и 22,3% девушек, понимая это, отдыхают по 9 – 10 часов, а 45% девушек и 33% юношей на отдых отводят не более 7 – 8 часов.

Рассматривая соотношение антропометрических данных можно отметить, что большинство студенток характеризуются удовлетворительным уровнем физического развития (33,3% развиты гармонично, 34,2% имеют дисгармоничный уровень развития). Среди основных отклонений в уровне развития необходимо выделить признаки излишнего веса и отсутствие пропорциональных форм грудной клетки. У юношей ситуация несколько отличается от девушек – 60% имеют гармоничный уровень физического развития. Однако вызывает беспокойство тот факт, что 40% юношей имеют резко дисгармоничный уровень физического развития.

Анализируя уровень физической подготовленности студентов необходимо отметить, что практически по всем тестовым заданиям результаты были не высокие.

Так уровень развития силовых качеств по тесту сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола у 60% юношей был средний, у 20% ниже среднего и у 20% низкий. У девушек показатели силы верхних конечностей по идентичному тесту у 6,6% был выше среднего, 46,8% низкий, а 46,6% вообще не выполнили нормативы низкого уровня.

Показатели теста поднимание в сед из положения лежа за 1 минуту указывают на то, что у девушек 13,3% характеризовались высоким уровнем, 26,6% выше среднего, 33,3% средним, остальные имели более низкий уровень развития силовых способностей. Анализируя результаты юношей, отмечено, что незначительное количество студентов имели показатели выше среднего (20%), а остальные не достигали даже средних результатов. Уровень развития скоростно-силовых качеств по показателям теста прыжок в длину с места был существенно выше у представительниц женского пола, нежели у юношей.

Идентичная ситуация отмечена и при сравнительном анализе результатов тестирования уровня развития ловкости и гибкости: большинство девушек имели высокий и вышесреднего уровень развития данных качеств при том, что у юношей практически никто не обладал даже средним уровнем развития.

Функциональная подготовленность студенток в ходе исследования доказала несоответствие установленным нормам. Так большинство девушек выпол-

нили функциональные пробы на умеренном и низком уровне. У юношей наоборот показатели проб Штанге, Генче и индекс Руффье у 40% соответствовали высокому уровню функциональной подготовленности.

Обобщая полученные результаты необходимо констатировать, что большинство студентов, принявших участие в исследовании, не отвечают необходимому уровню физической трудоспособности. Практически всем студентам не хватает регулярных занятий по физическому воспитанию. Существующая в большинстве вузов практика проведения занятий в период осень (сентябрь, октябрь) и весна (апрель, май) не способствует развитию физической подготовленности студентов, а наоборот негативно влияет на состояние здоровья.

На протяжении третьего этапа исследования была проведена работа по привлечению студентов II курса Института естествознания к самостоятельным занятиям физической культурой. Сущность самостоятельной работы заключалась в том, что студентам были предложены комплексы физических упражнений, как для улучшения недостаточно развитых физических качеств, так и для повышения общей физической подготовленности.

Обязательным условием разработанной методики был дневник самоконтроля, в которая включала в себя карточку физкультурника.

Также учитывалось проведение ежемесячных консультаций: групповых (при кураторских часах) и индивидуальных (по желанию студентов), по проблемам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. В ходе консультаций преподавателями физической культуры тщательно разъяснялись все аспекты самостоятельных занятий, а именно: эффективность тех или иных физических упражнений и их влияние на организм, правила проведения самоконтроля, коррекция в планировании физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья студента т.д. По окончании этой работы анализировалась самооценка здоровья студентов, физическая и функциональная подготовленность.

Результаты анкетирования выявили завышенную самооценку у юношей. Это обусловлено тем, что большинство, а именно 60%, считали состояние своего здоровья идеальным. Для сравнения у девушек таких случаев было отмечено лишь у 15% всех исследуемых.

По уровню физической подготовленности наиболее позитивные изменения были обнаружены в тестированиях силовых качеств, а именно мышц брюшного пресса (на 20% среди девушек и на 40% среди юношей). Незначительные сдвиги произошли и в результатах теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа: результаты улучшились на 5% у девушек и 20% у мальчиков. Только в тесте на гибкость наблюдалось ухудшение результатов: среди девушек на 10%; среди юношей на 20%. Студенческая молодежь в физическом самосовершенствовании обратила внимание на те виды тестовых упражнений, которые им труднее давались и сделали определенную работу над улучшением слабо развитых физических качеств.

По результатам функциональных проб наблюдался незначительный рост функциональной подготовленности студентов. Этому способствовали методики самостоятельных занятий физкультурой которые были предложены студентам для выполнения упражнений в домашних условиях.

Выводы.

Исследовав отношение студентов к средствам физической культуры, можем отметить позитивное отношение студентов к активной двигательной деятельности, как основного фактора их здоровья. Значительное количество студентов считают, что придерживаются здорового образа жизни, при этом употребляют алкоголь и курят, не придерживаются режима питания. Такой стиль жизни и привычки студентов могут привести к негативным последствиям (психическое расстройство, заболевание органов и систем организма). Также необходимо отметить завышенную самооценку собственного здоровья студентами, так как они не совпадают с объективными данными, которые характеризуют состояние заболеваемости студенческого контингента, уровнем их физической и функциональной подготовленности. Физическая и функциональная подготовленность студентов отвечает достаточно низкому уровню. Введенный курс самостоятельной работы пока не дал значительных улучшений в физическом состоянии студентов, но на наш взгляд, предотвращает ухудшение состояния здоровья и поддерживает жизненный тонус при отсутствии регулярных академических занятий по физической культуре.

Дальнейшие исследования предполагают исследование различных форм проведения самостоятельных занятий физической культурой студентов (индивидуальных, групповых и т.п.). Очень важен при этом процесс усвоения студентами физкультурных знаний, степень дозирования физических упражнений, формы самоконтроля.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. Выпуск. – С. 56-60.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 272 с.
3. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізичне виховання, фізичне виховання різних верст населення» / А.І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
4. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
5. Кирильченко С.М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С.М. Кирильченко, А.О. Аркуша // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №12. – С. 35 – 41.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 374 с.
7. Маслякова В.А. Массовая физическая культура в вузе / В.А. Маслякова – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.
8. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів: [навчальний посібник] / Л.В. Хайкін. – Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2001. – 96 с.

Поступила в редакцию 01.10.2010г.

Шалар Олег Григорьевич
 Науменко Мария Валентиновна
 Стрикаленко Евгений Андреевич
 shalar@ksu.ks.ua