

МОТИВАЦІЯ ТА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Понікарьова В. Г.

*61000, Харківський інститут фінансів кївського національного торговельно-економічного
університету, Плетнівський пров., 5, м. Харків, Україна*

ponikareva@gmail.com

В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням, що сьогодні різко знизився інтерес студентської молоді до фізичного виховання, здорового способу життя і всього того, що пов'язане із заняттями фізкультурно-масовою та спортивно-оздоровчою діяльністю. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів. На основі аналізу результатів анкетування визначено ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя. Встановлено, що 69,35% опитаних студентів позитивно ставляться до здорового способу життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються (не долучилися до цього процесу) – 30,65%. У результаті дослідження встановлено, що позитивне ставлення студентів до здорового способу життя нижче, ніж позитивне ставлення до фізичного виховання. Більшість студентів, 68,8% відзначили, що у них немає шкідливих звичок. Позитивне ставлення до фізичного виховання спостерігається у 84,8% опитаних студентів; «скоріше позитивне, ніж негативне» – у 15,2%. Вважають себе фізично активними та займаються у спортивних секціях – 23,4%, а тих, хто займаються лише на заняттях у межах навчальної програми, – 37,7%. Задоволених власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7%, незадоволених – 59,4%. Результати дослідження не підтверджують даних про те, що зараз спостерігається суттєвий спад інтересу і рівня мотивації студентів до здорового способу життя та фізичного виховання. Для залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності, необхідно впровадити в навчальний процес сучасні інноваційні навчальні програми, реалізовувати принцип індивідуального підходу (враховувати побажання та фізичні можливості студентів), проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази навчального закладу.

Ключові слова: інтерес, мотивація, позитивне ставлення, навчальний процес, фізичні якості.

MOTIVATION AND ATTITUDES OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFE

Ponikar'ova V.

*61000, Kharkov Institute of Finance of the Kiev National Trade and Economic-Economic
University, Pletnivs'kij lane, 5, Kharkiv, Ukraine*

ponikareva@gmail.com

The analysis is based on the assertion that today the students' interest in physical education, healthy lifestyle and all that is associated with physical education, sports and recreation activities has sharply decreased. The main problem of the modern system of higher education is the search for optimal ways of training of competitive specialists. On the basis of the analysis of the results of the survey, determine the attitude of students to physical education and healthy lifestyles. It has been established that 69.35% of the respondents are positive about a healthy lifestyle. Also positive, but not adhered to (not involved in this process) – 30.65%. The study found that the positive attitude of students to a healthy lifestyle is lower than the positive attitude toward physical education. Most students, 68.8%, said they had no bad habits. Positive attitude to physical education is observed in 84.8% of the students surveyed; rather positive than negative in 15.2%. They consider themselves physically active and engage in sports sections of 23.4%, and those engaged only in classes in the framework of the curriculum of 37.7%. Satisfied with their own level of physical preparedness – 40.7%, dissatisfied – 59.4%. The results of the study do not support the evidence that there is currently a significant decline in the level of interest and level of motivation of students to a healthy lifestyle and physical education. In order to attract more students to a healthy lifestyle, to increase the interest and motivation to engage in various types of sports and recreation activities, it is necessary to introduce modern educational curricula in the educational process, to implement the principle of an individual approach (to take into account the wishes and physical abilities of students), to conduct a variety of sports - mass events and renovation of the material and technical base of the educational institution.

Key words: interest, motivation, positive attitude, educational process, physical qualities.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які висуває їхня майбутня професійна діяльність.

Аналіз «Положення про організацію фізичного виховання й масового спорту у вищих навчальних закладах» свідчить про те, що загалом вони не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, а також не зорієнтовані на вирішення завдань формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я студентів, підвищення їхнього фізичного розвитку та формування необхідних фізичних якостей.

Інтенсивність навчального процесу у вищих закладах освіти, збільшення психологічних навантажень на студентів, гостро поставило питання щодо ролі спортивно-оздоровчої діяльності в їхньому щоденному житті. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психологічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентської молоді [1, 2, 8].

За даними науковців 2010-2017, років в Україні спостерігалось погіршення стану здоров'я студентської молоді. Серед захворювань переважають хронічні хвороби. Поширеність серцево-судинної патології збільшилась в 1,9 разу; онкологічні – на 21%; бронхіальної астми – на 39,3%; цукрового діабету – на 11,4%; кожен п'ятий хворіє артеріальною гіпертонією. Спостерігається зменшення кількості студентів, які за станом здоров'я відносяться до основної групи: з 87,4% до 69,2%, кількість підготовчих та спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах зросла від 5,76 % на першому курсі, до 18,68% на четвертому [1, 6, 9].

Зараз зростає суперечність між рівнем соціальних потреб і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цієї проблеми проводиться багато різних досліджень. Зокрема, пропонується удосконалити методи і форми проведення занять [6]; покращити програмно-нормативне забезпечення та посилити професійно-прикладну фізичну підготовку [8]; формувати здоровий спосіб життя; збільшити рухову активність студентів [5, 9]; підвищити інтерес до фізичного виховання, одним із засобів оптимізації фізичного виховання студентів; диференціації та індивідуалізації навчального процесу є організація спортивно-оздоровчих секцій та самостійних занять [1, 6]; удосконалення системи оцінювання рівня фізичної підготовленості [7]; здійснити нове, сучасне методичне забезпечення предмета «Фізичне виховання» [3].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням про те, що сьогодні різко знизився інтерес студентської молоді до фізичного виховання, здорового способу життя і всього того, що пов'язане із заняттями фізкультурно-масовою та спортивно-оздоровчою діяльністю.

Вирішення проблеми наступності на стику «школа – вищий навчальний заклад» зводиться лише до організації підготовчих курсів, мета яких полягає в тому, щоб підготувати випускників шкіл до вступних іспитів. Але практично не розглядається проблема «комплексної наступності», яка б сприяла фізіологічній, психологічній та соціальній адаптації майбутніх студентів [8].

Для виявлення ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання було складено анкету та проведено опитування. У результаті отримані такі дані (табл. 1).

Таблиця 1 – Ставлення студентів до здорового способу життя та фізичного виховання

| № | Зміст запитання та варіанти відповідей | Всього студентів (%) | Юнаків (%) | Дівчат (%) |
|----|--|----------------------|------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Ставлення до здорового способу життя | | | |
| | Позитивне (дотримуються ЗСЖ) | 69,4 | 62,3 | 76,4 |
| | Позитивне (але не дотримуються ЗСЖ) | 30,6 | 37,7 | 23,6 |
| | Байдуже | 0 | 0 | 0 |
| 2. | Наявність шкідливих звичок | | | |
| | Відповідь «ні» | 68,8 | 62,3 | 75,3 |
| | Відповідь «так» | 14,3 | 19,5 | 9,0 |
| | «Іноді» (випивають або палять) | 16,9 | 18,2 | 15,8 |
| 3. | Ставлення до фізичного виховання | | | |
| | Позитивне (усвідомлюють корисність занять) | 84,8 | 83,1 | 86,5 |
| | Негативне | 0 | 0 | 0 |
| | Скоріше позитивне, ніж негативне | 15,2 | 16,9 | 13,5 |
| | Скоріше негативне, ніж позитивне | 0 | 0 | 0 |
| 4. | Вважають себе фізично активним | | | |
| | «Так» (займаються в спортивних та спортивно-оздоровчих секціях) | 23,4 | 29,9 | 16,9 |
| | «Досить» активні (ведуть ЗСЖ) | 38,9 | 35,1 | 42,7 |
| | Займаються лише на заняттях у межах навчальної програми (за розкладом) | 37,7 | 35,0 | 40,4 |
| | Ведуть малорухливий спосіб життя | 0 | 0 | 0 |
| 5. | Задоволені рівнем своєї фізичної підготовленості | | | |
| | «Так» | 40,7 | 53,2 | 28,1 |
| | «Ні» | 59,4 | 46,8 | 71,9 |
| 6. | Участь у спортивно-масових заходах, які проводяться у навчальному закладі | | | |
| | Беруть участь | 27,7 | 35,1 | 20,2 |
| | Беруть участь | 72,4 | 64,9 | 79,8 |

Аналіз отриманих результатів показує, що 69,35% опитаних студентів позитивно ставляться до здорового способу життя. Також позитивно ставляться, але не дотримуються (не долучилися до цього процесу), – 30,65%.

У результаті дослідження встановлено, що позитивне ставлення студентів до здорового способу життя нижче, ніж позитивне ставлення до фізичного виховання (рис. 1).

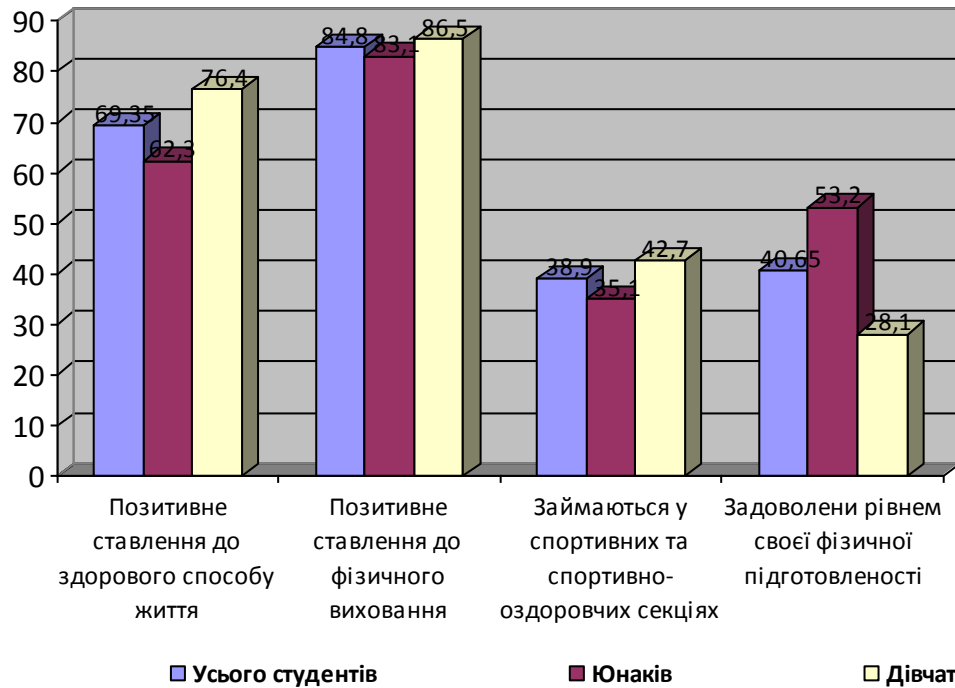


Рис. 1. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя (%)

Більшість студентів, 68,8% (62,3% юнаків та 75,3% дівчат), зазначили, що в них немає шкідливих звичок. Позитивне ставлення до фізичного виховання спостерігається у 84,8% опитаних студентів; «скоріше позитивне, ніж негативне» – у 15,2%. Вважають себе фізично активними та займаються в спортивних секціях 23,4% (29,9% юн. та 16,9% дів.), а тих, хто займаються лише на заняттях у межах навчальної програми – 37,7% (35,0% юнаків та 40,4% дівчат). Задоволених власним рівнем фізичної підготовленості – 40,7% (53,2% юн. та 28,1% дів.), незадоволених – 59,4% (46,8% юнаків та 71,9% дівчат).

Отримані результати свідчать про те, що студенти усвідомлюють корисність здорового способу життя, але з різних причин не дотримуються цих вимог.

ВИСНОВКИ

1. Результати проведеного дослідження не підтверджують даних про те, що зараз спостерігається значний спад рівня інтересу студентів до здорового способу життя та фізичного виховання.
2. Причинами отримання високих позитивних результатів є те, що: *по-перше*, опитування проводилося серед тих студентів, які *відвідують* заняття з фізичного виховання (були присутні); *по-друге*, студенти усвідомлюють позитивний вплив занять з фізичного виховання та здорового способу життя на стан їхнього здоров'я, але з різних причин ще не долучилися до цього процесу; *по-третє*, *бажання* показати себе з найкращої сторони, навіть при проведенні анонімного опитування.
3. Для залучення більшої кількості студентів до здорового способу життя, підвищення інтересу і мотивації до занять різними видами спортивно-оздоровчої діяльності, необхідно впровадити в навчальний процес сучасні інноваційні навчальні програми, реалізовувати принцип індивідуального підходу (враховувати побажання та фізичні можливості студентів), проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази навчального закладу.

Подальші дослідження планується проводити в напрямі підвищення мотивації та ставлення студентів до фізичної культури і здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бедрецька Л. О., Павлось Т.В. До питання мотивації в умовах тестування фізичної підготовленості студентів. *Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя*. Львів, 1999. С. 17–19.
2. Виленский М.Я., Соков Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2001, №3. С. 2–7.
3. Грибан Г.П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 2 (40). С. 67–71.
4. Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. *Науковий часопис. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. 2015. № 12(67)15. С. 42–45.
5. Дичек Т. А. Особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой. URL: [www.rusnauka.com/21 NNP 2010/Sport/70719.doc.htm](http://www.rusnauka.com/21_NNP_2010/Sport/70719.doc.htm).
6. Зубалій Н.Д. Зміст і структура становлення студентів до навчання. *Теоретико-методологічні проблеми совершенствования психологической подготовки менеджеров*. Київ, 2000. С. 108–109.
7. Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутєєв В.В., Батєєва Н.П., Мельничук Д.Р. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період їх навчання у вищому навчальному закладі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 5(43). С. 35–40.
8. Мунтян В.С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання. *Науковий часопис. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. 2013. № 5(30)13. С. 108–113.
9. Сергієнко Л.П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХХПІ, 2003. № 16. С. 69–73.

УДК 796.32:796.06:796.012.1–053.66

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Соколова О.В., Тищенко В.О., Луценко Т.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

sokolovaznu@gmail.com

В учнів середнього шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними іграми, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Метою дослідження є розробка та експериментальне обґрунтування методики проведення секційних занять засобами спортивних ігор зі школярами середнього шкільного віку. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол). Суб'єкт дослідження – хлопці