

ФОРМУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПОЗИТИВНОМУ
СТАВЛЕННЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Роман Райтер, Лідія Щур, Галина Гнедько

Львівська національна академія мистецтв

Анотація. Проаналізовано результати анкетування студентів спрямованого на вивчення їх інтересів і ставлення до занять фізичним вихованням і спортом сформованого в школі. Подаються співставлення результатів опитування з показниками фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів в залежності від їх інтересів. Даються рекомендації з організації навчальних занять зі студентами закладів вищої освіти.

Ключові слова: анкетування, рухова активність, серцево-судинна система, здоров'я, заклади вищої освіти.

Abstract. This paper analyzes the results of a questionnaire survey of students at studying interests and attitudes toward physical education and sports formed at school. Submission of the results of the survey with indicator of physical development and physical preparation of students depending on their interests is given. Recommendations are given on organization of training sessions with students of secondary schools.

Key words: Questionnaire, motor activity, rate of heart contraction, health, general educational institutional.

Постановка проблеми. Аналіз вітчизняної науково-методичної літератури свідчить, що фізична культура і спорт в житті людини є ефективним засобом формування організму, профілактики простудних, професійних захворювань, виховання високої трудової і громадської активності. Організовані заняття фізичним вихованням мають більш цілеспрямований напрямок і відновлювальне та рекреаційне значення [2, 4]. Тому впровадження фізичної культури і спорту в побут молоді – одна з основних задач в сфері виховання. Відомо, що поширення фізичної культури і спорту серед молоді залежить від багатьох факторів, серед яких важливе значення мають умови і середовище в яких зростають школярі [1, 6]. Дослідження питань фізичного виховання дозволяє констатувати вплив різних факторів на формування рухових функцій, відношення до фізичного виховання і відповідно, цілеспрямовано знаходити шляхи і прийоми покращення цих факторів і умов.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літератури з проблем фізичного виховання і спорту студентської молоді свідчить, що за останні роки

суттєво знизилися показники здоров'я, фізичного розвитку й рухової активності молоді [1]. Тому, фізична культура і спорт в вищих навчальних закладах залишається важливою частиною освітньої програми і виступає як засіб соціального становлення майбутнього спеціаліста, активного вдосконалення індивідуальних, особистих і професійно-значимих якостей студента, досягнення ним фізичного вдосконалення [2]. Незважаючи на практичну значущість, науково-обґрунтовані методики здійснення індивідуально-типологічного підходу ще не розроблені. Тому сучасна методика диференційованого фізичного виховання, значною мірою носить емпіричний характер. Відсутність на сьогодні вузівської програми є однією із основних проблем фізичного виховання. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів [3, 4, 6], актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності молоді, поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок упровадження нових засобів, методів та форм фізичного виховання.

Мета дослідження. Пошук основних факторів, які негативно впливають на ставлення до фізичного виховання і спорту і оптимальних методів індивідуалізації підходів скерованих на фізичний розвиток, корекцію фігури, фізичну підготовленість.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування та педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення: Анкетування проводилося за участю всіх студентів 1-2 курсів у період з 2009 по 2019 роки. Результати опитування співставлялися із показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. Усього було досліджено 3245 студентів ЛНАМ.

Результати проведеного нами соціологічного дослідження за участю студентів 1-го курсу при вступі до ЗВО свідчать про низький стан здоров'я. Як видно із табл. 1, число студентів, які відповіли про перенесені захворювання, навчаючись у школі, з кожним роком збільшується. Це стосується відповідей студентів у продовж шести років (табл. 1).

Проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів вказують на катастрофічне становище. По 4-х бальній шкалі оцінки (високий, достатній, середній і низький рівень фізичної підготовленості) – у 49% студентів рівень був оцінений як середній, у 37,7% – як низький і у жодного студента не було зафіксовано високого рівня фізичної підготовленості.

Дослідження, показали, що в період навчання в середній школі, учні проявляють певний інтерес до багатьох видів спорту, при цьому їх фізкультурні і спортивні інтереси дуже диференційовані.

Дані опитування свідчать про те, що найбільший інтерес школярі проявляють до занять аеробікою, плаванням, настільним тенісом, карате, атлетичною гімнастикою, стрільбою з луку, східними одноборствами, волейболом, плаванням, шейпінгом (особливо в останні роки). Зростає інтерес до силових

видів спорту і падає – до занять легкою атлетикою, гімнастикою, лижним спортом, баскетболом, тенісом, туризмом, шахам. Все більш популярними стають аеробіка, шейпінг, настільний теніс, бадмінтон, фітнес.

Таблиця 1

**Динаміка показників захворюваності респондентів
під час навчання в школі**

Вид захворювання	% респондентів, які хворіли					
	Роки					
	2009 р.	2011 р.	2013 р.	2015 р.	2017 р.	2019 р.
Органів дихання	9%	8%	9%	10%	11%	12%
Шлунково-кишкові	9%	9%	8%	9%	10%	9%
Серцево-судинні	8%	8%	10%	12%	14%	14%
Травми опорно-рухового апарату	6%	5%	4%	5%	6%	6%
Сколіоз	24%	27%	32%	41%	54%	63%
Болі, які часто турбували						
Головний біль	15%	17%	17%	%	23%	27%
Біль у ділянці серця	3%	3%	4%	6%	6%	7%
Біль у суглобах	4%	3%	4%	4%	4%	4%
Біль в області хребта	20%	22%	27%	31%	33%	34%
Біль в області шиї	19%	22%	25%	31%	33%	33%

У сільській місцевості і в невеликих містах культивуються в основному види спорту, які не потребують складного и дорогого обладнання, якими можна займатися самостійно, використовуючи природні умови

В силу того, що в Україні відбувся суттєвий занепад дитячих спортивних шкіл, відсутні хороші спортивні бази, недостатня пропаганда фізичної культури і спорту, фізкультурні і спортивні інтереси молоді не втілюються в життя у вигляді організованих занять, більшість займаються фізичною культурою і спортом самостійно. Самостійні заняття лише певною мірою сприяють зміцненню здоров'я і активному відпочинку.

Суттєве значення для формування здорового способу життя має сім'я. Так, певна частина батьків відзначає позитивний вплив фізкультурних и спортивних занять в школі в сім'ї на виховання дітей. Із числа опитаних батьків 67% вважають, що фізична культура і спорт зміцнюють здоров'я дітей, позитивно впливають на навчання в школі (31,2%), сприяють розвитку працьовитості и самостійності (39,4%), вихованню організованості і почуття впевненості в собі (33,7%). Однак, ще багато батьків недостатньо свідомо ставляться до фізичного виховання своїх дітей. Всі ці фактори є причиною низького рівня здоров'я і фізичної підготовленості молоді.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури показав, що для того, щоб розвивати зацікавленість у заняттях фізичною культурою, необхідно дотримання певних умов: на заняттях з фізичного виховання необхідно проводити роз'яснювальну роботу, про їх користь та переваги, необхідність і важливість спортивної спеціалізації.

Висновки:

1. Результати отримані за допомогою анкетування свідчать про низький рівень фізичного виховання в школі, що позначається на зниженні інтересу до цієї дисципліни у студентів. На заняттях з фізичного виховання недостатньо переконливо проводиться роз'яснювальна робота, пропаганда фізичної культури і спорту, як важливого засобу підтримання високої працездатності і творчої активності, фізкультурні і спортивні інтереси студентської молоді не задовольняються у зв'язку із відсутністю хороших спортивних баз, недостатньо ефективною організацією занять і рівня їх проведення.

2. Дані наших досліджень підтверджують також, що заняття із врахуванням інтересів студентів є невід'ємною складовою фізичного виховання і повинні враховувати їх мотиви самовдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Дух Т. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Тетяна Дух, Орест Лєсько, Надія Рачук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 82–85.

2. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.

3. Лисюк С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями / Сергій Лисюк Сергій Кулібаба, Ірина Лисак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. у-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 274–279.

4. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / О. Логвиненко // Молодь і ринок. – 2014. – № 5(112). – С. 62–65.

5. Про затвердження Положення Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» : наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 31.01.2014 р. № 323.

6. Соловей А. В. Порівняння рухової активності дітей 13–15 років України та Польщі / А. В. Соловей, О. В. Римар, М. Я. Ярошик // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86)17. – С. 312–315.