**УДК 37.037 – 057.87**

**ББК 74.580.055**

**I-74**

*Рекомендовано до друку рішенням кафедри*

*Прикарпатського національного університету*

*імені Василя Стефаника*

*протокол № 2 від 25 вересня 2018 року*

редакційна колегія: доктор медичних наук, професор Левченко В.А.; завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент Файчак Р.І.; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент Бублик С.А.; кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент Крижанівська О.Ф.; кандидат наук з фізичної виховання та спорту Човган Р.Я.

Випусковий редактор: кандидат наук з фізичної виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Файчак Р.І.

Інформаційний бюлетень кафедри фізичного виховання: зб. Наукових праць. – Івано-Франківськ, Видавець Кушнір Р.І., 2018. - №4 – 76 ст.

У бюлетні кафедри вміщено статті викладачів кафедри фізичного виховання та факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і присвячені актуальним питанням фізичного виховання, здоров’я та спорту.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

**УДК 76.19**

**ББК 21.1 Світлана Марчук**

старший викладач кафедри фізичного виховання

**РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО**

**ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

*Актуальність.* На кожному етапі розвитку суспільства формулюється коло першочергових проблем, що мають бути вирішені фундаментальною наукою у зв’язку з новими, чи такими що стали особливо важливими потребами практики. Однією з таких проблем для сучасного фізичного виховання є створення базових знань з мотиваційної сфери студентської молоді до занять фізичними вправами [1, 2, 3].

Спеціально організована рухова активність людини, будучи специфічною формою діяльності, сприяє вдосконаленню організму. За допомогою рухової діяльності здійснюється взаємодія організму з навколишнім середовищем та відбувається пристосування до його умов. Тренований до фізичних навантажень організм стає більш стійким до умов середовища, а також характеризується специфічними особливостями функціонування окремих психологічних систем як у спокої, так і під час навантаження.

Проблема існує у тому, що на сьогодні немає науково обґрунтованої системи знань про специфіку використання фізичного виховання і спорту у фізичній культурі студентів. Це б дозволило швидко й ефективно підбирати засоби і методи підготовки, розвитку соматичного здоров’я студентів завдяки занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі.

Дані положення обумовлюють актуальність теми дослідження, пов'язаної з необхідністю вирішення проблеми, що має істотне теоретичне і практичне значення для вдосконалювання системи фізичного виховання студентів.

*Зв'язок роботи з науковими програмами, темами.*Наукову роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.2 “Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та молоді” (номер державної реєстрації 0111U001717).

*Мета*– вивчити рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту .

*Результати дослідження та їх обговорення.* Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є виховання у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації.

У науковій літературі [1, 2] інтерес визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, що пов’язана, як правило, з позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об’єкта або до опанування тієї чи іншої діяльності. Інтерес завжди вибірковий, чим і спонукає особу звертати увагу на об’єкти певного типу, на пізнання їх чи на виконання певної дії. Інтерес відіграє першорядну роль у здійсненні будь-якої діяльності людини: він є одним з найістотніших стимулів до надбання знань, розширення кругозору, підвищує пізнавальну активність людини, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є одним із важливих чинників справді творчого ставлення до праці.

На думку психологів і педагогів [2] виявлення інтересу неможливе поза діяльністю людини, яка детермінує його появу, розвиток. Водночас, уся діяльність людини вагомо визначається інтересами, що з’являються у процесі її життєдіяльності. Отже, інтерес є важливим чинником для особистості в цілому, він діє як важливий суб’єктивний фактор, що сприяє успішній реалізації психічних процесів (пам’яті, мислення, уяви, емоцій, уваги та ін.), доцільнішому виконанню тієї чи іншої діяльності в цілому.

Розкриваючи сутність інтересу, дослідники наводять найрізноманітніші його визначення, зокрема: інтерес – це вибіркова спрямованість людини, її уваги, думок, помислів; виявлення розумової й емоційної активності; активатор різноманітних почуттів, активне пізнавальне, емоційно-пізнавальне ставлення людини до навколишнього світу. Більшість авторів [3] наголошує на тому, що інтерес містить у собі емоційний компонент, який виявляється у вибірковому позитивному ставленні особистості до об’єктів навколишньої дійсності, а також у потребі до пізнання й практичної діяльності.

Інтерес породжує особливо сильну і відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи це матеріальні потреби в діяльності, у спілкуванні з іншими людьми, чи духовні потреби, тобто інтереси виступають як усвідомлена необхідність реалізації потреб, що породжує стимул до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посильна і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко спадає. Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу, позитивна атмосфера в колективі.

Результати анкетування свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури у студентів вищих закладів освіти невисокий (табл. 1).

Результати, подані в таблиці, показують, що лише 9,71 – 23,72 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичної культури. Найчисельніша група молоді має середній або вище середнього інтерес до фізичного виховання і спорту.

Таблиця 1

Рівень інтересу студентів до фізичної культури, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівень інтересу | Стать | Курс навчання | |
| 1 | 2 |
| Високий | Ч | 23,72 | 22,06 |
| Ж | 17,53 | 18,25 |
| Вище середнього | Ч | 18,15 | 21,95 |
| Ж | 22,45 | 24,38 |
| Середній | Ч | 30,13 | 29,52 |
| Ж | 29,56 | 18,96 |
| Нижче середнього | Ч | 16,27 | 15,08 |
| Ж | 19,75 | 20,43 |
| Низький | Ч | 6,02 | 5,51 |
| Ж | 4,26 | 10,77 |
| Інтерес відсутній | Ч | 3,14 | 3,03 |
| Ж | 3,89 | 4,43 |
| Ставлення негативне | Ч | 2,57 | 2,84 |
| Ж | 2,56 | 2,78 |

Рівень інтересу до фізичної культури у жінок загалом нижчий, ніж у чоловіків. Наприклад, 23,73 % студентів-чоловіків першого курсу мають високий інтерес до фізичного виховання, 18,15 % – вище середнього, 30,13 % – середній, 16,27 % – нижче середнього, 6,02 % – низький. У студенток ці показники нижчі і відповідно становлять: 17,53 %, 22,45 %.

Необхідно зазначити, що у значної частини молоді інтерес до фізичної культури відсутній, або сформувалося навіть негативне до неї ставлення. Аналіз результатів дослідження свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується .

“Високий” рівень інтересу до фізичної культури за період навчання на першому курсі у вищому закладі освіти знизився у чоловіків на 11,64 %, у жінок – на 7,82 %. В свою чергу “низький” рівень інтересу до фізичного виховання зріс у чоловіків на 2,37 %, у жінок – на 10,57 %. Занепокоєння викликає той факт, що зросла кількість студенток (на 3,93 %) з негативним ставленням до фізичної культури.

Важливо зазначити, що інтерес до фізичного виховання і спорту загалом ще не визначає поведінку студента. Тому необхідно виявити інтерес у конкретній діяльності, зокрема на заняттях фізичними вправами.

Результати анкетування свідчать, що значна частина молоді відвідують обов’язкові заняття фізичними вправами без бажання (9,15 – 27,04 %). У чоловіків цей показник на 2,03 – 4,18 % нижчий, ніж у жінок.

Рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише 12,28 – 14,51 % респондентів раніше займалися у спортивних секціях.

Вибір видів рухової активності, як правило, обмежувався умовами і можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою та спортивними танцями. Відсоток студентів, які хотіли б займатися у спортивних секціях під час навчання у вищому закладі освіти складає 59,32 – 71,47%, що створює передумови для ефективної навчально-виховної діяльності.

Основою збереження і зміцнення здоров’я є ведення здорового способу життя. На питання анкети щодо дотримання здорового способу життя ствердно відповіли лише 24,38 – 31,05 % студентів. Необхідно зазначити, що на це питання більше (на 8,23 %) позитивні відповіді дали жінки. Середні показники щодо способу життя студентів подано у таблиці 2.

Результати, подані в таблиці, показують, що лише 9,5 – 11,5% чоловіків і 6,4 – 7,2% жінок виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Самостійно виконують фізичні вправи 5,6 – 10,1% студентів. Загартовуючі процедури використовують 10,9 – 19,6% молоді. Загалом кількість чоловіків, які загартовують свій організм, дещо вища, ніж жінок.

За період навчання кількість студентів, що виконують загартовуючі процедури, зростає до 3 курсу.

Важливою умовою збереження здоров’я є раціональне харчування. Переважна більшість студентів (69,4 – 75,1 % чоловіків, 84,7 – 89,2 % жінок) харчується протягом дня три рази. Незначна кількість молоді (5,1 – 10,8 %) харчуються чотири рази. Водночас близько 20 % чоловіків і 10 % жінок мають двохразове харчування, що може спричинити захворювання.

Таблиця 2

Показники способу життя студентів, %

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Стать | Курс навчання | |
| 1 | 2 |
| Виконання ранкової гігієнічної гімнастики | Ч | 10,2 | 11,5 |
| Ж | 6,4 | 7,2 |
| Самостійні заняття фізичними вправами протягом дня | Ч | 8,4 | 10,1 |
| Ж | 5,6 | 7,8 |
| Виконання загартовуючих процедур | Ч | 15,2 | 17,3 |
| Ж | 10,9 | 11,7 |
| Організація харчування (кратність)  – 2 рази | Ч | 18,9 | 21,3 |
| Ж | 10,2 | 6,0 |
| – 3 рази | Ч | 72,6 | 69,4 |
| Ж | 84,7 | 88,3 |
| – 4 рази | Ч | 8,5 | 9,3 |
| Ж | 5,1 | 5,7 |
| Тривалість нічного сну:  – до 7 годин | Ч | 22,8 | 25,7 |
| Ж | 17,6 | 16,9 |
| – 7 – 8 годин | Ч | 70,1 | 68,4 |
| Ж | 70,1 | 68,4 |
| – більше 8 годин | Ч | 7,8 | 7,1 |
| Ж | 12,3 | 14,7 |
| Поширеність шкідливих звичок:  – паління | Ч | 31,8 | 42,7 |
| Ж | 27,3 | 29,1 |
| – вживання алкогольних напоїв (один раз на тиждень і частіше) | Ч | 26,7 | 39,2 |
| Ж | 11,8 | 17,3 |

Тривалість нічного сну у студентів достатня. Виняток складають лише 11,4 – 25,7 % респондентів. Занепокоєння викликає той факт, що у значної частини молоді поширено паління та вживання алкогольних напоїв. Причому поширеність цих шкідливих звичок у жінок також висока, що вимагає активної профілактичної роботи.

*Висновок.*У науковій статті представлено статистично важливі показники мотиваційної сфери студентської молоді до фізичного виховання і спорту. Цікаво, що більшість чоловіків та жінок першого й другого курсів мають низький та середній рівень сформованості інтересу до занять фізичним вихованням і видами спорту. Це може лягти в основу експериментальної програми дослідження студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

*Список використаних джерел:*

1. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу /О.В. Зеленюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. – Львів: НФВ „Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 131 – 135.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства /С.М. Канішевський. – К., ІЗМН, 1997. – 271 c.
3. Коршунов А.А. Пути оптимизации физической подготовки учащейся молодежи /А.А. Коршунов, В.П. Шевченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2002. - № 5.- С. 65 – 69.
4. Самошкін В.В. Взаємозв’язок функціонального резерву кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості студентів /В.В. Самошкін // Матеріали 2-ї Всеукр. наук.-практ. конф. “Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі”. – Донецьк. - 1998. - С. 116 - 118.