

Завацька Л. А., к.пед.н., професор, Романова В. І. к.фіз.вих., доцент
(Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка
Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У СТУДЕНТІВ

***Анотація.** В статті досліджено стан розвитку інтересу до занять фізичною культурою та спортом у студентів. Розкрито поняття позитивної мотивації, потреби у отриманні задоволення та інтересу до рухової активності. Обґрунтовано підходи до формування і розвитку інтересу до занять фізичною культурою і спортом, умови формування потреби до системних занять, динаміку сформованості інтересу до занять фізичною культурою і спортом, а також фактори, які на це впливають.*

***Ключові слова:** інтерес, фізична культура, спорт, рухова активність, формування, розвиток.*

***Аннотация.** В статье исследовано состояние развития интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Раскрыто понятие позитивной мотивации, потребности в получении удовольствия и интереса от двигательной активности. Обоснованы подходы к формированию и развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом, условия формирования потребности в системных занятиях, динамику сформированности интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также факторы, которые на это влияют.*

***Ключевые слова:** интерес, физическая культура, спорт, двигательная активность, формирование, развитие.*

***Annotation.** The article investigates the state of development of students' interest in physical education and sports. The concept of positive motivation, the need for satisfaction and interest in motor activity are revealed. Approaches to the formation and development of interest to physical culture and sports, the conditions for the formation of the need for systematic exercising, the dynamics of the formation of interest to physical education and sports, as well as the factors influencing it, are substantiated.*

***Key words:** interest, physical culture, sport, motive activity, forming, development.*

Проблема погіршення стану здоров'я населення України, яка відображається на зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя, в останні роки набуває все більшої актуальності. Стан

здоров'я студентської молоді є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Тому питання збереження та зміцнення здоров'я студентів – важлива освітня, економічна й соціальна проблема суспільства. Рухова активність покращує функціонування організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність фізичної і розумової праці, здатності, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність.

Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Тому, цю проблему постійно досліджують провідні вітчизняні науковці. На їхню думку, високий рівень рухової активності молоді є основою належного розвитку організму (Г. Л. Апанасенко, М. В. Дутчак, Є. О. Котов, С. А. Савчук), а недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку захворювань (В. І. Філінков).

Однак, спроби науковцями оцінити та встановити орієнтовні норми рухової активності без визначення критеріїв її оцінки не давали позитивних результатів. Так, Т. Ю. Круцевич стверджує, що для кожного контингенту студентів з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової і фізичної активності [1]. Саме це положення є основою суворої регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) та визначило актуальність нашого дослідження.

Метою нашої статті є дослідження шляхів та засобів розвитку інтересу до систематичних занять фізичною культурою (ФК) і спортом у студентів ЗВО різних курсів і спеціальностей, а також обґрунтування факторів, які позитивно впливають на формування потреби до систематичних занять фізичними вправами у молоді.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати підходи до формування і розвитку інтересу до занять фізичною культурою і спортом як необхідної умови формування потреби у системних заняттях у молоді;

2. З'ясувати динаміку сформованості інтересу до занять ФК і спортом, а також факторів, які на це впливають.

Одним із найважливіших завдань, які поставлені перед системою фізичного виховання у ЗВО України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню нею навичками і вміннями самостійно використовувати засоби ФК і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Для вирішення цього важливого державного завдання найбільш підготовленою є сфера фізичного виховання студентської молоді, яка не потребує великих капітальних вкладень і тривалого її вирішення. Про це

свідчать розроблені і експериментально апробовані провідними вченими України (Г. П. Грибан, С. М. Канишевский, В. П. Краснов, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, М. О. Третьяков та ін.) нові форми організації, викладання і удосконалення системи фізичного виховання у ЗВО України.

Важливу роль у формуванні рухової активності молоді відіграють спортивні традиції, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами.

Рухова активність студентів складається із рухів, які є однією із необхідних умов їх життєдіяльності. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект. Особливо слід відзначити вибірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей, забезпечення більш високого рівня функціонування окремих систем організму та відновлення функцій окремих частин тіла та органів. Тим часом самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття аеробікою, плаванням, на тренажерах тощо, ще не отримали достатнього практичного впровадження в побут студентства.

Дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому в такому випадку суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка повинна бути спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями.

Залучення молоді до занять залежить перш за все від сформованості у них інтересу і потреби до рухової активності, знань про користь занять фізичними вправами, порад друзів, телепередач про здоров'я та рухову активність, новин у спорті, порад батьків та викладачів. На формування інтересу молоді до систематичних занять вирішальний вплив мають впровадження оптимальних форм, методів фізичного виховання у ЗВО, а також наявність рухової активності у проведенні вільного часу студента. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу, немовби розвиває поняття позитивної мотивації потреби у отриманні задоволення. Інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує

спрямованість діяльності особистості студента до пошуку і пізнання певного кола явищ, які існують у сфері фізичної культури та спорту.

Інтерес (лат. Interesse – бути всередині, мати важливе значення) – форма вияву вибіркового ставлення особистості до об'єкта, що визначається його життєвою важливістю і емоційною привабливістю. Суб'єктивно інтерес виявляється в емоційному забарвленні пізнавальних потреб людини. Він визначає спрямованість особистості на певний об'єкт, сприяє ознайомленню з його особливостями і проникненню в його сутність. Задоволення інтересу до об'єкта, який має стійку значущість, не зумовлює його згасання, а викликає появу нових інтересів, що відповідають вищому рівню пізнавальної діяльності. Інтерес є постійним спонукальним механізмом пізнання. Інтереси людини класифікують за предметним змістом, метою, широтою і стійкістю. Інтереси людей не є постійними, їх динаміка зумовлена віком людини, навчанням і видами діяльності, які вона освоює.

Проблему інтересу до фізичної культури вивчали вчені Б. Г. Ананьєв, В. Г. Ареф'єв, Т. Ю. Круцевич, Ю. М. Курашушина, Н. В. Москаленко, М. Твердохліб та ін. У своєму дослідженні Н. Бондарчук стверджує, що здивування, захоплення, задоволення, породжені пізнанням нового, радісні переживання в результаті подолання труднощів варто враховувати при реалізації диференційованого підходу під час цілеспрямованого формування фізкультурних і спортивних інтересів студентів [2].

Аналіз результатів опитування у ЗВО м. Рівне підтвердив те, що рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою і спортом обумовлює мотивацію і потребу у забезпеченні обсягу рухової активності. Разом з тим у значній кількості студентів рівень сформованості інтересу і потреби до занять фізичною культурою є недостатнім.

Наприклад, на факультеті здоров'я, фізичної культури і спорту (ЗФКС) Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука різними видами спорту займаються 73,2 % від усіх опитаних. На інших факультетах університету, для порівняння – 27,2 %. Серед найбільш поширених та популярних видів спорту можна виділити: футбол, волейбол, баскетбол, плавання, легку атлетику, одноборства, гімнастику, настільний теніс, пауерліфтинг (саме з цих видів спорту функціонують секції і є кваліфіковані викладачі-тренери).

Ранкову гімнастику систематично, тобто щодня, виконують лише 22,5 % опитаних. Варто відзначити, що ніколи не роблять ранкової гімнастики 26,6 % студентів. Лише майбутні фахівці фізичного виховання і спорту займаються тим чи іншим видом спорту, фізичною культурою і мають достатній обсяг рухової активності.

Понад 80 % опитаних студентів факультету ЗФКС займаються виконанням фізичних вправ більше 4 годин на тиждень, причому половина з них займаються під керівництвом тренера, 35 % – під керівництвом викладача

під час навчальних занять. На гуманітарних факультетах виконанням фізичних вправ більше 4-ох годин на тиждень займаються лише 40 % опитаних причому більшість з них займається самостійно.

Відсутність спортивних споруд заважає, чи точніше, не дає можливості займатися спортом близько 40 % опитаних студентів різних факультетів, що характерне для багатьох регіонів України і потребує розв'язання цієї проблеми на державному рівні.

Опрацювання анкет «Інтерес до рухової активності» та оцінка результатів підтвердили, що на розвиток інтересу до занять фізичною культурою та спортом в найбільшій мірі впливають: а) спортивні досягнення та приклад друзів; б) наявність умов для занять; в) залучення кваліфікованих педагогів-тренерів до організації клубно-секційної роботи з різних видів спорту.

Майже 20 % респондентів заважає займатися фізичною культурою та спортом стан здоров'я, що вимагає створення спеціальних медичних груп студентів на заняттях з фізичного виховання та здійснення науково-обґрунтованого медико-біологічного контролю за фізичним станом і рівнем рухової активності студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

Більшість опитаних, а саме близько 68 % студентів вважають, що розуміння необхідності занять фізичною культурою та спортом не завжди забезпечує розвиток потреби до занять. Найбільша кількість опитаних займаються спортом та фізичною культурою для зміцнення здоров'я, і майже рівна кількість опитаних припадає на інші варіанти (для досягнення високих результатів; щоб перемагати на змаганнях; щоб мати гарну тіло будову; тому що спортом займатися модно і престижно).

Всього 15 % опитаних вважають рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою та спортом у студентів своїх груп високим, 18 % – оцінюють його як «нижче середнього», по 20 % – як «достатній» та «середній» і 27 % – мають низький рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Відомо, що важливим засобом попередження захворювань студентів, зміцнення здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності студента. Вона передбачає його активну участь в обов'язкових фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться в навчальному закладі. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя студента, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію вольових зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів. Науковцями доведено, що студентам необхідно не менше 12–14 годин на тиждень приділяти увагу різноманітній руховій активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом, побутова рухова діяльність).

З проведеного дослідження можна зробити висновок, що стан фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає підвищення інтересу студентів до знань про роль і значення фізичної культури, які у значної частини з них досить низькі. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом є одним із ефективних засобів поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості студентів ЗВО.

Переважає більшість студентів в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, близько половини – незадовільну фізичну підготовку. В процесі дослідження було виявлено недостатній обсяг рухової активності значної частини студентів. Як свідчать проведені опитування, лише близько 15–20 % студентів не спеціальних факультетів додатково займаються поза навчальною руховою діяльністю та різними видами спортивно-оздоровчої роботи.

У ЗВО завдання формування інтересів, потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад педагогічних працівників, впровадження сучасних (інноваційних) форм засобів проведення занять тощо.

Потребує подальшого дослідження проблема обґрунтування способів мотивування молоді на заняття фізичною культурою, визначення ефективних способів позитивного впливу фізичних навантажень на організм .

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учебн. пособие для студентов вузов физ. вомпит. и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с. **2.** Бондарчук Н. Интерес младших школьников до занятий физической культурой как психологический критерий дифференциации у процессе физического воспитания / Н. Бондарчук // Физична культура, фізичне виховання різних груп населення. – 2014. – № 2. – С. 17–22. **3.** Магльований А. В. Працездатність студентів : оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів, 1997. – С. **4.** Попеску І. К. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення навчального процесу / І. К. Попеску, А. В. Магльований, І. М. Фостяк, І. В. Бесклубенко. – Львів, 1998. – с. **5.** Психологічна енциклопедія. – Київ : Академвидав, 2006 р. автор-упорядник Степанов О. М. **6.** Рудниченко М. М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / М. М. Рудниченко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – 132 с.

Рецензент: к.пед.н., професор Леонова В. А.