

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО РІЗНОМАНІТНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

*Кулик Н. А., к.фіз. вих., доцент,*

*Гудим С. В., Гудим М. П.*

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено результати дослідження форм рухової активності студентів на заняттях з фізичного виховання у стінах педагогічного університету на сучасному етапі розвитку нашої держави. Аналіз анонімного опитування вказує, що для покращення процесу фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі необхідно застосовувати ряд факторів, представлених до розгляду авторами опитування.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, фізичні вправи, здоров'я, заклади вищої освіти.

**Вступ.** Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися стан здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності.

Здоров'я населення, особливо підростаючого покоління, є постійною

проблемою в Україні, що підкреслює і Указ Президента України №42 від 2016 р. «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя ÷ здорова нація» [7].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводиться в рамках згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Застосування інноваційних технологій у спорті вищих досягнень та у фізичному вихованні різних груп населення» на 2018 – 2020 роки (номер державної реєстрації 0118U100447).

**Мета дослідження:** виявити пріоритетні види рухової діяльності в процесі фізичного виховання студентів.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити форми рухової активності студентів.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В ньому брало участь 122 студентів 1-3 курсів факультетів природничо-географічного і іноземної та слов'янської філології, серед яких було 48 першокурсників, 57 – другокурсників та 17 третьокурсників із них 93 особи – жіночої статі і 29 – чоловічої.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне дослідження, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичних джерел засвідчив, якщо людина отримує менші фізичні навантаження, внаслідок чого його м'язова система працює не в повну силу, що негативно відбивається на функціонуванні інших систем організму [1]. У зв'язку з цим особливого значення

набуває фізична культура, яка здійснює позитивний вплив на життєво важливі якості індивіда, отримані ним у вигляді задатків, що передаються генетично і розвиваються протягом життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища [3; 6].

Фізична культура ґрунтується на доцільній руховій активності в формі фізичних вправ, що дозволяють зміцнювати здоров'я, формувати необхідні вміння та навички, розширювати рухові уявлення і підвищувати працездатність [2; 5]. Оптимальна рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості.

Фізичне виховання – це організована частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на поліпшення здоров'я, розвиток функцій людського організму і форм тіла завдяки фізичним вправам, загартовуванню, гігієні праці та побуту. Стратегічною метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості – найважливішою складовою її загальної культури, що сприяє реалізації біологічного і духовного потенціалу.

Рівень фізичної підготовленості визначається станом вегетативних функцій організму, ступенем розвитку фізичних якостей і форм тіла, а також сукупністю рухових умінь і навичок, якими оволоділа людина. Процес, спрямований на вдосконалення фізичної підготовленості, називається фізичною підготовкою.

Навчання студентів у закладах вищої освіти спрямовано на зміни в свідомості, набуття вмінь і навичок у формі досвіду багатопланових видів діяльності і поведінки, а також розвиток здібностей і особистісних якостей. У той же час внаслідок значних навчальних навантажень у більшості студентів відзначається недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, яка в свою чергу може викликати ряд серйозних змін в організмі [4]. Статистичні дані невблаганно свідчать про те, що прогресуючий дефіцит рухової активності у студентської молоді, здійснює негативний вплив на стан здоров'я, рівень

фізичного розвитку і фізичної підготовленості [1; 4], провокуючи різні захворювання.

Так, сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин: 1) недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; 2) низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; 3) недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; 4) низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; 5) недостатнім фінансовим забезпечення; 6) низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у закладах вищої освіти.

Отже, нами було проведено анонімне опитування з питання: «Який напрямок проведення занять з фізичного виховання ви вважали б за оптимальний?» (ритмічна гімнастика; футбол; волейбол; баскетбол; стройові вправи; силові вправи для окремих м'язових груп; рухливі ігри та естафети; настільний теніс; туристичні походи; бадмінтон; плавання; легка атлетика (біг на короткі та середні дистанції); шахи; флорбол; йога; інше). Результати опитування засвідчили, що найбільшу кількість голосів у дівчат (51,6%) набрала «ритмічна гімнастика», а хлопці першочергово займалися б як «ритмічною гімнастикою», так і «настільним тенісом» та «йогою» (усі три види спорту набрали по 58,6%). На друге місце дівчата поставили «волейбол» (46,2%), у той час як хлопці – «легку атлетику» (біг на короткі та середні дистанції), «стройові вправи» та «шахи» (48,2%). Третю сходинку у дівчат посіли «рухливі ігри та естафети» (43%), а у хлопців – «баскетбол» і «плавання» (44,8%).

Далі по рейтингу дівчата проголосували за «йогою» (41,9%), «силові вправи для окремих м'язових груп» (34,4%), «бадмінтон» (30,1%), «туристичні походи» (27,9%), «плавання» (26,8%), «футбол» (23,6%), «баскетбол» і «настільний теніс» (19,3%), «легка атлетика» і «шахи» (17,2 %), «флорбол» (11,8%), «стройові вправи» (8,6%), «інше» (3,2%).

На четверте місце хлопці поставили «футбол», «туристичні походи» та «інше», за що проголосувало 20,7% респондентів. Останніми по рейтингу видами спорту стали «волейбол» та «бадмінтон» з кількістю набраних голосів по 6,8%. Не набрали жодної відповіді «силові вправи для окремих м'язових груп», «рухливі ігри та естафети», «шахи» та «флорбол». Аналіз вказує на те, що респонденти хочуть оздоровлюватися різноманітними формами рухової активності і для цього треба створювати належні умови матеріально-технічного забезпечення.

### **Висновки:**

1. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

2. Результати опитування студентів засвідчили, що найбільшу кількість голосів має ритмічна гімнастика у дівчат, а у хлопців перше місце поділили між собою такі види, як ритмічна гімнастика, настільний теніс та йога. На друге місце дівчата поставили заняття з волейболу, а хлопці більш хотіли займатися легкою атлетикою (біг на короткі та середні дистанції), стройовими вправами та шахами. Третє місце у дівчат це заняття з рухливих ігор, а у хлопців однакова кількість голосів між заняттями баскетболом та плаванням. Отже, студентська молодь хоче оздоровлюватися різноманітними формами рухової активності і для цього треба створювати належні умови матеріально-технічного забезпечення.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку є використання різноманітних форм рухової активності для підвищення рівня фізичного стану студентів.

### **Список використаної літератури**

1. Благій О., Захаріна Є. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. №4. С. 8–11.
2. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. М.: Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. Вип. 112 (3). С. 228–232. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(3)__59.pdf).
4. Кулик Н. А., Гудим С. В. Рівень здоров'я студентів-першокурсників при вступі до закладів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць. 2018. С. 144-151. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichni-vidannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya>.
5. Носко М. О., Архипов О. А. Організація занять з фізичного виховання студентів з розділу : спортивні ігри (волейбол). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 257–265.
6. Романова В. І., Леонова В. А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: [метод. посібник]. Рівне: МEGУ, 2010. 76 с.
7. Указ Президента України “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація”. 2016. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.