

УДК 796.011.1-057.87

СУТУЛА В. О.¹, КИЗИМ П. М.¹, ШУТЄЄВ В. В.¹, ФІШЕВ Ю. О.², ЛУЦЕНКО Л. С.²¹Харківська державна академія фізичної культури²Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді

Анотація. Мета: на основі аналізу результатів опитування студентів, по-перше, визначити структуру та значимість факторів, які впливають на формування в них мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, по-друге, виділити можливі теми для розширення змісту теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти студентської молоді. **Матеріал і методи:** у дослідженні приймали участь студенти першого та другого курсів Інституту підготовки кадрів для органів прокуратури та факультету № 9 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та студенти Київського національного університету культури і мистецтв та Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Результати:** встановлено, що за період навчання у національному юридичному університеті суттєво змінюються інтереси студентів стосовно факторів, які мотивують їх до фізкультурно-спортивної діяльності. Проаналізовані дані свідчать про те, що ключовим чинником, який заважає студентам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, є відсутність вільного часу. Доведено, що студенти вважають за необхідне отримувати інформацію про свій фізичний стан. **Висновки:** результати дослідження дозволили виділити найбільш значущі фактори, які мотивують студентів займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. Встановлено теми теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які цікавлять студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ. Показано, що для студентів юридичного університету значення тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти суттєво залежить від року їх навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, мотивація, спортивне виховання студентів, здоров'я, фізкультурно-спортивна діяльність, руховий режим, соціологічне дослідження, анкета, фактори.

Вступ. Останніми роками проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що у теперішній час більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я [5]. За даними, наприклад, Г. В. Власова [2], близько 50% студентів знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень. Ситуація, яка склалася зі здоров'ям студентської молоді, обумовлена цілим рядом причин. По-перше, тим, що заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах лише на 25–30% задовольняють добову потребу студентів у руховій активності [1]. По-друге, несформованістю у більшості студентів необхідної мотивації до занять фізичними вправами [8; 9]. По-третє, переведенням у розділ самостійної роботи значної частини годин (60%), відведених на дисципліну «Фізичне виховання» у зв'язку з впровадженням у вищих навчальних закладах кредитно-модульної системи організації навчального процесу [4]. Отже, вирішення проблеми забезпечення необхідного рівня фізичного здоров'я студентської молоді лежить у площині виховання у них особистої відповідальності за стан свого здоров'я, формування у них позитивного ставлення до занять фізичними вправами та до ведення здорового фізично активного способу життя, тобто формування у них певного рівня особистісної фізичної культури [10]. Однак для вирішення означених завдань усе ще недостатньо даних про структуру чинників, які впливають на мотивацію студентів до занять фізичними вправами, не повно вивчені особливості формування у них ціннісних орієнтирів щодо фізичного здоров'я та фізичного самовдосконалення, не визначені у повній мірі напрями вдосконалення теоретичної підготовки студентів нефізкультурних вузів з дисципліни «Фізичне виховання» [7].

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.020

© СУТУЛА В. О., КИЗИМ П. М., ШУТЄЄВ В. В., ФІШЕВ Ю. О.,

ЛУЦЕНКО Л. С. 2014



Мета дослідження. На основі аналізу результатів опитування студентів, по-перше, визначити структуру та значимість факторів, які впливають на формування у них мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, по-друге, виділити можливі теми для розширення змісту теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться в рамках реалізації комплексного наукового проекту на 2013–2014 р. «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації 0113U001205).

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було проведено спеціальне соціологічне дослідження, у якому приймали участь студенти першого та другого курсів Інституту підготовки кадрів для органів прокуратури та факультету № 9 Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого (НЮУ). У ході дослідження використовувалась анкета змішаного типу, яка уже пройшла практичну апробацію у попередніх дослідженнях [6]. У процесі порівняльного аналізу результатів опитування студентів першого та другого курсів допускалось, що різниця між узагальненими відповідями значима, якщо вона більше 5%. Результати опитування студентів юридичної академії, для більш об'єктивної їх оцінки, порівнювались з узагальненими результатами аналогічного дослідження, проведеного у Київському національному університеті культури і мистецтв (КНУКМ) (відповідальний виконавець Н. П. Батєєва) та у Житомирському державному університеті імені Івана Франка (ЖДУ) (відповідальний виконавець Д. Р. Мельничук).

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження значимості факторів, які впливають на формування у студентів мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, представлені в таблиці, питання перше. Вони свідчать про те, що для студентів юридичного університету, які приймали

участь в опитуванні, найбільш значущим фактором, який спонукає їх до занять фізичними вправами, є бажання підвищити свою фізичну підготовленість. Причому на другому році навчання, у порівнянні з першим, кількість таких студентів зростає на 17,2%. У середньому ж серед студентів НЮУ даному фактору віддали перевагу 35,9% респондентів, що значно менше, ніж у середовищі студентської молоді, яка навчається в КНУКМ та ЖДУ (54,5%). Другим по значимості фактором, який впливає на мотивацію студентів юридичного університету до фізкультурно-спортивної діяльності, є усвідомлення ними необхідності оптимізації своєї ваги та покращення статури (33,1%). Цей чинник практично рівнозначний для студентів першого (31,9%) та другого (34,3%) курсів. Як показали результати дослідження, для студентів КНУКМ та ЖДУ він являється менш вагомим, адже йому віддали перевагу лише 16,6% респондентів. Достатньо важливим фактором, який мотивує студентів першого курсу юридичного університету займатися фізичними вправами, є бажання «виховати волю, характер, цілеспрямованість». Його позитивно оцінили 28,2% першокурсників. Однак для студентів другого курсу він не являється визначальним (2,6%). Прямо протилежна тенденція була виявлена у процесі аналізу наступного фактору, який мотивує студентів до занять фізичними вправами, а саме «бажання зняти втому і підвищити працездатність». Його відмітили лише 4,5% студентів першого курсу, у той час як для студентів другого курсу цей чинник являється більш значущим, його виділили 16,6% респондентів. Як показали результати дослідження, інші фактори, які включені в опитувальний лист, а саме «бажання красиво рухатись», «раціонально проводити час», «досягти спортивних успіхів», у тому числі і «вчасно отримати залік з фізичного виховання», не являються значущими, як для студентів юридичного університету, так і студентів КНУКМ та ЖДУ.

Узагальнюючи результати оцінки студентами факторів, які спонукають їх до фізкультурно-спортивної діяльності, необхідно звернути увагу на співпадіння рейтингу вибраних студентами НЮУ та КНУКМ і ЖДУ варіантів відповідей (див. табл., питання 1). Серед восьми запропонованих варіантів студенти цих вузів на перше місце поставили «бажання підвищити фізичну підготовленість», на друге – «бажання оптимізувати вагу та покращити статуру», на третє – «бажання виховати волю, характер, цілеспрямованість», на четверте – «бажання зняти втому і підвищити працездатність» і т. д. Незначні розбіжності (8,4%) виникли лише щодо фактору «бажання досягти спортивних успіхів». Оскільки опитування студентів НЮУ та КНУКМ з ЖДУ проводилося незалежно, отриманий результат дозволяє стверджувати, що встановлений студентами рейтинг значимості факторів, які стимулюють їх до фізкультурно-спортивної діяльності, має об'єктивний і достатньо загальний характер.

Оптимізація системи фізичного виховання студентської молоді передбачає врахування їх інтересів і потреб у сфері фізичної культури та спорту [10]. Для цього необхідно знати причини, які заважають їм займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. Проведене опитування студентів дозволяє з певною мірою вірогідності відповісти на поставлені питання (див. табл., питання 2). Результати, отримані в ході

дослідження, свідчать, що «відсутність вільного часу» являється найбільш значущим чинником, який заважає студентам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. На нього звернули увагу в середньому близько 59,5% студентів НЮУ, а також 39,4% студентів КНУКМ і ЖДУ. Слід відмітити, що з роками навчання у вузі в студентському середовищі ставлення до цього фактору змінюється. Так, наприклад, його як значущий виділили 70,6% опитаних студентів першого курсу юридичного університету. На другому курсі таких студентів було значно менше – 48,5%. Прямо протилежна оцінка була зроблена студентами першого (0,0%) та другого (16,1%) курсів юридичного університету такого фактору, як «немає секції з улюбленого виду спорту». Інші ж варіанти відповідей на дане питання, які були представлені в анкеті («не вистачає знань для самостійних занять», «відсутність інвентарю», «ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності»), для студентів юридичного університету виявились мало значущі. Така ж в цілому оцінка цих факторів витікає і з узагальнених результатів опитування студентів КНУКМ та ЖДУ.

Важливим чинником, який може мотивувати студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, є можливість отримання ними в процесі освоєння дисципліни «Фізичне виховання» інформації про стан свого здоров'я, про рівень фізичної підготовленості, про гармонійність розвитку статури та про вплив фізичних вправ на розумову працездатність (див. табл., питання 3). Результати проведеного опитування свідчать про те, що в 56,2% студентів юридичного університету (55,6% на першому та 56,8% на другому) отримують необхідну для них інформацію про стан свого здоров'я, що практично співпадає з результатами відповідей студентів КНУКМ та ЖДУ (56,9%). Звертає увагу на себе той факт, що на першому курсі університету 24,0% студентів цікавляться інформацією про стан свого здоров'я, але такої інформації вони не отримують, на другому курсі таких студентів значно менше – 14,3%. Слід відмітити, що за період навчання в юридичному університеті збільшується кількість студентів, для яких ця інформація нецікава (на першому курсі 20,4%, а на другому 28,9%), тоді як в інших вузах таких студентів лише 13,9%. Результати проведеного дослідження свідчать також про те, що за період навчання в юридичному університеті зростає інформованість студентів про рівень їх фізичної підготовленості. Так, якщо на першому курсі 42,1% студентів цікавляться і отримують таку інформацію, то на другому курсі таких студентів уже близько 65,1%. Означена різниця виникає за рахунок підвищення інтересу студентів другого курсу до даної проблематики, внаслідок чого зменшується на 18,0% кількість студентів, для яких ця інформація не цікава. Схожа залежність прослідковується і при оцінці студентами такого фактору, як «гармонійність розвитку статури». Даною інформацією цікавляться і її отримують 41,3% студентів першого курсу та 56,8% студентів, які навчаються на другому курсі НЮУ. Результати дослідження свідчать також про відносно стабільну кількість студентів юридичного університету, які навчаються на першому (47,7%) та другому (48,5%) курсах і які отримують інформацією щодо впливу занять фізичними вправами на їх розумову працездатність. Серед сту-

Шляхи та засоби оптимізації фізичної активності студентської молоді

№ п/п	Запитання та варіанти відповідей	Узагальнені результати відповідей (%)					
		1 курс (n=84)	2 курс (n=64)	Різниця	Середнє значення	КНУКМ та ЖДУ (n=246)	
Що спонукає Вас займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?							
1	Бажання підвищити фізичну підготовленість	27,4	44,6	+17,2	35,9	54,5	
	Бажання оптимізувати вагу та покращити статуру	31,9	34,3	+2,4	33,1	16,6	
	Бажання виховати волю, характер, цілеспрямованість	28,2	2,6	-25,5	15,4	8,2	
	Бажання зняти втому і підвищити працездатність	4,5	16,6	+12,1	10,6	7,2	
	Бажання красиво рухатись	4,5	0,0	-4,5	2,25	2,3	
	Бажання раціонально проводити час	3,5	0,0	-3,5	1,8	1,1	
	Бажання досягти спортивних успіхів	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	
	Бажання вчасно отримати залік з фізичного виховання	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	
	Не визначився	0,0	1,9	+1,9	0,95	1,2	
Що заважає Вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?							
2	Відсутність вільного часу	70,6	48,5	-22,1	59,6	39,4	
	Немає секції з улюбленого виду спорту	0,0	16,1	+16,1	8,05	6,0	
	Не вистачає знань для самостійних занять	6,8	3,9	-2,85	5,4	9,4	
	Відсутність інвентарю	4,5	5,2	+0,7	4,9	11,8	
	Ніхто не залучає до фізкультурно-спортивної діяльності	4,5	2,6	-1,9	3,5	11,7	
	Не визначився	13,7	15,4	+1,7	14,5	21,2	
Яку інформацію про свій фізичний стан Ви хотіли б отримати від фахівців і чи отримуєте Ви її в даний час?							
3	Про стан фізичного здоров'я	Цікавить і отримую	55,6	56,8	+1,2	56,2	56,9
		Цікавить, але не отримую	24,1	14,3	-9,8	19,2	29,1
		Інформація не цікавить	20,4	28,9	+8,6	24,6	13,9
	Про рівень фізичної підготовленості	Цікавить і отримую	42,1	65,1	+23	53,6	42,2
		Цікавить, але не отримую	15,4	10,4	-5	12,9	26,6
		Інформація не цікавить	42,6	24,6	-18,0	33,6	30,9
	Про гармонійність розвитку статури	Цікавить і отримую	41,3	56,8	+15,5	49,1	37,3
		Цікавить, але не отримую	27,6	11,7	-15,9	19,6	25,2
		Інформація не цікавить	31,2	31,5	+0,35	31,3	37,4
	Про вплив фізичних вправ на розумову працездатність	Цікавить і отримую	47,7	48,5	+0,8	48,1	36,6
		Цікавить, але не отримую	9,8	21,4	+11,6	15,6	37,8
		Інформація не цікавить	42,6	30,2	-12,35	36,4	25,6
	Які теми теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти Вас цікавлять?						
	4	Як раціонально харчуватися (так)	61,3	79,9	+18,7	70,6	65,2
		Як контролювати масу тіла (так)	54,9	69,0	+14,1	61,9	53,9
Організація рухового режиму у період іспитів (так)		58,3	60,7	+2,4	59,5	36,5	
Методики використання тренажерів (так)		46,6	65,1	+18,4	55,8	26,5	
Методика використання музично-ритмічних вправ (так)		53,0	54,2	+1,2	53,6	34,5	
Методика загартовування (так)		54,5	50,3	-4,2	52,4	46,2	
Методика самоконтролю у період занять (так)		36,8	63,3	+26,5	50,1	40,2	
Методика занять оздоровчим бігом (так)		39,8	49,7	+10,0	44,7	21,0	
Питання сімейного фізичного виховання (так)		30,1	62,0	+31,9	46,0	39,7	
Методика психотренування (так)		34,6	57,5	+22,9	46,0	42,4	

дентів КНУКМ та ЖДУ таких значно менше – 36,6%.

Узагальнюючи результати вибору студентами відповідей на питання «Яку інформацію про свій фізичний стан Ви хотіли б отримати від фахівців і чи отримуєте Ви її в даний час?», необхідно звернути увагу на наступне. По-перше, отримані результати свідчать про достатньо високий процент студентів НЮУ (31,5%) та студентів КНУКМ і ЖДУ (27,0%), яких не цікавить інформація про стан їх здоров'я, про рівень їх фізичної підготовленості та про гармонійність розвитку статури, про вплив фізичних вправ на їх розумову працездатність. По-друге, студенти НЮУ та студенти КНУКМ і ЖДУ проранжували в однаковій послідовності відповіді на поставлене питання. Оскільки опитування студентів НЮУ та КНУКМ з ЖДУ проводилося незалежно, то отриманий результат дозволяє стверджувати, що встановлений студентами рейтинг значимості факторів, які їх цікавлять, має об'єктивний і достатньо загальний характер.

Важливим напрямом вдосконалення системи вузівського фізичного виховання є розширення і поглиблення теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти студентської молоді [3]. Для його оптимізації необхідно знати, які теми цікавлять студентів. Результати дослідження свідчать про те, що студенти НЮУ (70,6%) та КНУКМ з ЖДУ (65,2%) у найбільшій мірі зацікавлені у вивченні теми «як раціонально харчуватися». Інтерес до цієї теми у студентів юридичного університету зростає від першого (61,3%) до другого (80,0%) року навчання приблизно на 18,7%. Наступною за значимістю темою теоретичного компоненту фізкультурної освіти для студентів НЮУ (54,9%) та КНУКМ з ЖДУ (69,0%) є тематика, пов'язана з контролем маси тіла. У студентів юридичного університету інтерес до даної теми зростає від першого (54,9%) до другого (69,0%) курсу навчання приблизно на 14,1%. Результати дослідження також показали, що серед студентів НЮУ зацікавленість у вивченні теми щодо організації їх рухового режиму у період іспитів практично однакова на першому (58,3%) та другому (60,7%) курсах навчання. Студентів КНУКМ з ЖДУ ця тема приваблює значно менше, її відмітили лише 36,5% респондентів. Серед студентів юридичного університету потреба у вивченні методик використання тренажерів підвищується від першого (46,6%) до другого (65,1%) року навчання на 18,5%. Звертає на себе увагу і той факт, що для студентів НЮУ ця тема більш цікава (55,8%), ніж для студентів КНУКМ з ЖДУ (26,5%). Студенти НЮУ п'ятою за значимістю виділили тему «методика використання музично-ритмічних вправ». Інтерес до неї практично однаковий серед студентів першого (53,0%) та другого (54,2%) курсів. Значно нижче її оцінюють студенти КНУКМ та ЖДУ (35,4%). Наступною за значимістю для студентів НЮУ являється тематика, пов'язана з висвітленням методик загартування. Інтерес до цієї теми практично однаковий у студентів першого та другого курсів юридичного університету (52,4%). Достатньо близька до нього і кількість студентів КНУКМ та ЖДУ (46,2%), які виділили цей напрям як значущий. Результати опитування студентів юридичного університету також показали, що висвітлення методик самоконтролю у період занять значно більше цікавить студентів другого курсу (63,3%) у порівнянні з першокурсниками (36,8%). Ця тема важлива і для 40,2% студентів КНУКМ та ЖДУ. За

період навчання у юридичному університеті у студентів другого курсу зацікавленість методиками занять оздоровчим бігом зростає на 10,0%. У середньому ж ця тема визиває інтерес у 44,7% студентів юридичного університету і лише у 21,0% студентів КНУКМ та ЖДУ. Результати дослідження також показали, що у студентів юридичного університету на другому курсі навчання (62,0%), у порівнянні з першим (30,1%), суттєво зростає інтерес до вивчення питань сімейного фізичного виховання (на 31,9%). Така ж закономірність прослідковується у ставленні студентів першого (34,6%) та другого (57,6%) курсів юридичного університету до вивчення «методики психотренування». Цією темою цікавляться і 42,4% студентів КНУКМ з ЖДУ.

Висновки:

1. Результати проведеного дослідження дозволили виділити найбільш значущі фактори, які мотивують студентів займатися фізкультурно-спортивною діяльністю. Перше місце у своєрідному рейтингу займає бажання студентів підвищити свою фізичну підготовленість, що відмітили 35,9% студентів НЮУ і 54,5% студентів КНУКМ та ЖДУ. Друге місце в рейтингу займає бажання студентів оптимізувати вагу та покращити статуру. На цей фактор звернули увагу 33,1% студентів НЮУ та 16,6% студентів КНУКМ та ЖДУ. Проведене опитування студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ також показало, що «бажання вчасно отримати залік з фізичного виховання» не являється фактором, мотивуючим студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Результати дослідження вказують на те, що за період навчання у національному юридичному університеті суттєво змінюються інтереси студентів стосовно факторів, які мотивують їх до фізкультурно-спортивної діяльності. Такі фактори, як «бажання підвищити свою фізичну підготовленість» та «бажання зняти втому і підвищити працездатність» являються значно вагомішими для студентів другого курсу (відповідно, 44,6% та 16,6%), ніж для студентів першого (відповідно, 27,4% та 4,5%).

3. Проведені дослідження показали, що ключовим чинником, який заважає студентам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, є відсутність вільного часу. На нього, як на найбільш значущий, звернули увагу 59,6% студентів НЮУ, а також 39,4% студентів, які навчаються у КНУКМ і ЖДУ. Серед студентів юридичного університету вагомість даного чинника суттєво залежить від року навчання, якщо на першому курсі його виділили 70,6% студентів, то на другому лише 48,5%.

4. Проведений аналіз показав, по-перше, що рейтинг оцінки важливості інформації про свій фізичний стан, установлений студентами НЮУ та КНУКМ і ЖДУ, практично співпадає, по-друге, отримані результати свідчать про достатньо високий процент студентів НЮУ (31,5%) та студентів КНУКМ і ЖДУ (27,0%), яких не цікавить інформація про стан їх фізичного здоров'я, про рівень їх фізичної підготовленості та про гармонійність розвитку статури, про вплив фізичних вправ на їх розумову працездатність.

5. Проведений аналіз тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які цікавлять студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ, дозволив встановити наступний пріоритет тем: на першому місці тематика, пов'язана з організацією раціонального хар-

чування; на другому – з контролем маси тіла; на третьому – організація рухового режиму в період іспитів, на четвертому – методики використання тренажерів, на п'ятому – методики використання музично-ритмічних вправ, на шостому – методики загартовування, на сьомому – методики самоконтролю в період занять, на восьмому – методики занять оздоровчим бігом, на дев'ятому – питання сімейного фізичного виховання, на десятому – методики психотренування.

6. Результати дослідження свідчать про те, що значення тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які цікавлять студентів юридичного університету, суттєво залежить від року навчання. У студентів другого курсу, у порівнянні з першокурсниками, значно вищим є інтерес до наступних тем: організація раціонального харчування (більше на 18,7%), контроль маси тіла (більше на 14,1%), методики використання тренажерів (більше на 18,4%), методики самоконтролю в період занять

(більше на 26,5%), питання сімейного фізичного виховання (більше на 31,9%), методики психотренування (більше на 22,9%).

7. Результати опитування студентів НЮУ та КНУКМ і ЖДУ показали співпадіння рейтингу вибраних ними: а) факторів, які спонукають їх до фізкультурно-спортивної діяльності; б) відповідей на питання щодо отримання інформації про свій фізичний стан; в) тем теоретичного та методико-практичного компонентів фізкультурної освіти, які їх цікавлять. Отримані результати мають об'єктивний і достатньо загальний характер, оскільки опитування студентів НЮУ та КНУКМ з ЖДУ проводилося незалежно.

Перспективи подальших розвідок. У подальшому планується дослідити питання щодо вдосконалення організації теоретико-методичних та практичних занять зі студентами, які розподілені в навчальні групи фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Виленский М. Ю. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособ.] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Власов. – Донецьк, 2013. – 155 с.
3. Завидівська Н. Н. Особливості формування загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів в умовах здоров'язбережувального навчання / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК. – 2014. – № 1 (39). – С. 37–42. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-1.007.
4. Круцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 78–81.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [наук. посібник] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
6. Луценко Л. С. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період навчання у вузі / Л. С. Луценко, А. В. Сутула, В. В. Шутеев, Н. П. Батеева, Д. Р. Мельничук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5. – С. 35–40. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-5.007.
7. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів / О. Ю. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 1. – С. 127–131.
8. Міронова А. О. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою / А. О. Міронова, Л. І. Симоненко, С. І. Федотенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 22–25.
9. Пилипей Л. П. Особистісно орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 1. – С. 95–98.
10. Сутула В. О. Перспективи спортизації системи фізичного виховання студентів / В. О. Сутула, О. І. Булгаков, В. В. Шутеев, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 4. – С. 65–68. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-4.012.

Стаття надійшла до редакції: 10.11.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

Аннотация. Сутула В. А., Кизим П. Н., Шутеев В. В., Фишев Ю. А., Луценко Л. С. Пути оптимизации физической активности студенческой молодежи. **Цель:** на основе анализа результатов опроса студентов, во-первых, определить структуру и значимость факторов, влияющих на формирование у них мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, во-вторых, выделить возможные темы для расширения содержания теоретического и методико-практического компонентов физкультурного образования студенческой молодежи. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие студенты первого и второго курсов Института подготовки кадров для органов прокуратуры, факультет №9 Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого и студенты Киевского национального университета культуры и искусств, и Житомирского государственного университета имени Ивана Франка. **Результаты:** установлено, что за период обучения в национальном юридическом университете существенно меняются интересы студентов относительно факторов, которые мотивируют их к физкультурно-спортивной деятельности. Проанализированные данные свидетельствуют о том, что ключевым фактором, который мешает студентам заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, является отсутствие свободного времени. Доказано, что студенты считают необходимым получать информацию о своем физическом состоянии. **Выводы:** результаты исследования позволили выделить наиболее значимые факторы, которые мотивируют студентов заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Установлено темы теоретического и методико-практического компонентов физкультурного образования, которые интересуют студентов НЮУ и КНУКИ и ЖГУ. Показано, что для студентов юридического университета значение тем теоретического и методико-практического компонентов физкультурного образования существенно зависит от года их обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, спортивное воспитание студентов, здоровье, физкультурно-спортивная деятельность, двигательный режим, социологическое исследование, анкета факторов.

Abstract. Sutula V., Lutsenko L., Kyzim P., Shuteev V., Fishev Yu. Ways optimization physical activity students. **Purpose:** on the basis of the analysis of results of poll of students, first, to define structure and the importance of the factors influencing formation of motivation at them to sports and sports activity, secondly, to allocate possible subjects for extension of the maintenance of theoretical and methodical-practical components of sports formation of student's youth. **Material and Methods:** the study involved students of first and second courses of the Institute for training bodies and the Faculty of Law of the National University №9 Yaroslav the Wise and the students of the Kyiv National University of Culture and Arts and Zhytomyr State University named after Ivan Franko. **Results:** it is established that during training at national law university interests of students concerning

factors which motivate them to sports and sports activity significantly change. The analyses data testify that a key factor which prevents students to be engaged in sports and sports activity, lack of free time is. It is proved that students consider necessary to receive information on the physical state. **Conclusions:** results of research allowed allocating the most significant factors which motivate students to be engaged in sports and sports activity. It is established subjects of theoretical and methodical and practical components of sports education which interest students of NLU and KNUCA and ZSU. It is shown that for students of Law University of importance topic of theoretical and methodological and practical components of physical education strongly depends on the year of their training.

Keywords: physical education, motivation, sports education of students, health, sports activities, driving mode, a sociological study, profile of factors.

References:

1. Vilenskiy M. Ya., Gorshkov A. G. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyles student], Moscow, 2012, 240 p. (rus)
2. Vlasov G. V. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentiv vishchikh medichnikh navchalnikh zakladiv [Health Promotion students of higher medical education], Donetsk, 2013, 155 p. (ukr)
3. Zavidivska N. N. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 1 (39), pp. 37–42, dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-1.007. (ukr)
4. Krutsevich T., Marchenko O. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2009, vol. 2, pp. 78–81. (ukr)
5. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnaya G. V. Rekreatsiya u fizichniy kulturi riznikh grup naseleण्या [Recreation in physical culture various groups], Kyiv, 2010, 248 p. (ukr)
6. Lutsenko L. S., Sutula A. V., Shuteev V. V., Batieieva N. P., Melnichuk D. R. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 5, pp. 35–40, dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-5.007. (ukr)
7. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 1, pp. 127–131. (ukr)
8. Mironova A. O., Simonenko L. I., Fedotenko S. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 22–25. (ukr)
9. Pilipey L. P. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2013, vol. 1, pp. 95–98. (ukr)
10. Sutula V. O., Bulgakov O. I., Shuteev V. V., Lutsenko L. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2014, vol. 4, pp. 65–68, dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-4.012. (ukr)

Received: 10.11.2014.

Published: 31.12.2014.

Сутула Василь Опанасович: д. пед. н., професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Сутула Василий Афанасьевич: д. пед. н., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Vasilij Sutula: Doctor of Science (Pedagogic), Professor; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-1108-9640

E-mail: vsutula@rambler.ru

Луценко Лариса Сергіївна: к. фіз. вих., доцент; Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська 77, м. Харків, 61000, Україна.

Луценко Лариса Сергеевна: к. физ. восп., доцент; Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская 77, Харьков, 61000, Украина.

Larisa Lutsenko: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Law University named after Yaroslav the Wise: Pushkinskaya Str.77, Kharkov, 61000, Ukraine.

E-mail: L.S.lutsenko@mail.ru

Кизім Петро Миколайович: доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Кызим Петр Николаевич: доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Petro Kyzim: Associate Professor; Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8575-5506

E-mail: kyzim@mail.ru

Шутєєв Вячеслав Вадимович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Шутеев Вячеслав Вадимович: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, Украина.

Vjacheslav Shuteev: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

E-mail: shutev1971@mail.ru

Фішев Юрій Олександрович: Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого: вул. Пушкінська 77, м. Харків, 61000, Україна.

Фишев Юрий Александрович: Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого: ул. Пушкинская 77, Харьков, 61000, Украина.

Yuriy Fishev: Law University named after Yaroslav the Wise: Pushkinskaya Str.77, Kharkov, 61000, Ukraine.

E-mail: vsutula@rambler.ru

Бібліографічний опис статті:

Сутула В. А. Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді / В. А. Сутула, П. М. Кизім, В. В. Шутєєв, Ю. О. Фішев, Л. С. Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 106–111. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.020