

the manifestations of differences between peoples, cultures, and religions; compliance with legislation; moral stability, irreconcilability and counteraction to violations of public morality; the presence of socially significant positive ideals; humanity; respect for personality; the ability to actively defend their beliefs; ability to work together; wide worldview; purposefulness, ability to overcome the obstacles that arise in the process of activity; organization; responsibility; communication.

Key words: competence, competencies, scientific and pedagogical worker, higher school.

Отримано 15.04.2018

УДК 796.015.132.412-057.875

Р. В. Луценко

ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ СЕРЕД СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається футбол як вид фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначено фактори, що сприяють підвищенню мотивації до занять футболом в системі фізкультурно-оздоровчих занять. З'ясовано, що позитивне ставлення до фізичного культури і спорту сформовано у більшості сучасної студентської молоді. Щодо вивчення мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять показало, що 48 % опитаних студентів віддають перевагу заняттям футболом, 49 % респондентів відвідують заняття з метою зміцнення здоров'я. Серед факторів, які спонукають їх до занять фізкультурно-оздоровчою активністю, 46 % студентів назвали – наявність знань про позитивний вплив занять. Серед причин, що заважають студентам відвідувати заняття, 39 % респондентів назвали відсутність вільного часу, 30 % респондентів із способів організації дозвілля обрали спілкування з друзями, 28 % – заняття фізичними вправами. З факторів ведення здорового способу життя 42 % респондентів віддали перевагу заняттям фізичними вправами, а 62 % опитаних вважають достатньою свою рухову активність.

Таким чином, формування мотивації до ведення здорового способу життя у студентів 18-21-річного віку вимагає зусиль, ефект яких проєктується на майбутнє, і не кожен серед студентів в змозі вирішити це завдання самостійно. Необхідна цілеспрямованість системи фізичного виховання і освіти на формування у сучасних студентів культури здоров'я.

Встановлено, що для більшості студентів вишів заняття спортивними іграми, а саме футболом є засобом зміцнення здоров'я, гарного самопочуття, поліпшення постави та ведення здорового способу життя. Визначено зовнішні і внутрішні чинники, які спонукають сучасну студентську молодь до фізкультурно-оздоровчих занять футболом.

Ключові слова: студентська молодь, мотивація, заняття, футбол, рухова активність.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. В сучасній Україні як такої, яка мріє бути членом Європейського Союзу, однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я сучасної студентської молоді. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання розпорядку дня [2]. В наш час, в епоху сучасних технологій та комунікацій, мережі Інтернет, студентська молодь має чималу інформацію щодо значення фізичного виховання в збереженні та зміцненні здоров'я, покращення фізичного стану, підвищенні фізичної працездатності та удосконалення фізичних якостей, але все одно більшість сучасних студентів мають низькі показники фізичної підготовленості, фізичного стану та рухової активності [3].

Сучасні тенденції в способі життя студентської молоді свідчать про низький рівень їх рухової активності. Наслідки цієї проблеми такі, що у студентів закладів вищої освіти в період навчання спостерігається низький рівень розвитку рухових якостей, висока ймовірність розвитку захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем (Круцевич Т. Ю. (2006); Виндюк О. В. (2007)).

Передусім необхідно звернути увагу на праці таких видатних науковців, як Л. М. Нифонтової, В. І. Жолдак (1992); О. А. Пирогової, Л. Я. Іващенко (1986), О. С. Куц (1993), які займалися проблемою рухової активності. Серед сучасних вітчизняних науковців, проблему рухової активності досліджували В. В. Романенко (2002); А. І. Драчук (2002); В. В. Пильненький (2004); А. Г. Рибковський (2010); В. А. Леонова (2012).

Проаналізувавши велику кількість науково-практичної літератури з теорії і методики фізичного виховання сучасних студентів з'ясували, що в численних актуальних дослідженнях здорового способу життя різних груп населення одне з провідних місць займає проблема мотивації до занять футболом серед сучасної студентської молоді [1, 3].

Футбол користується величезною популярністю в нашій країні. Таким чином, залучити сучасних студентів до додаткових занять в вишах легше, ніж до занять менш популярними та доступними видами фізкультурно-оздоровчої активності (Віхров К., 2009). Оздоровчий вплив в процесі занять футболом забезпечується динамічною роботою, різноманітністю м'язового навантаження на свіжому повітрі. Футбол супроводжується розвитком всіх якісних сторін рухової діяльності. Велика різноманітність рухових дій сприяє творчому відтворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків і оволодіння новими форма-

ми рухів, що збагачує руховий досвід (Бобровський А. В., 2007). Дослідники досить детально дослідили футбол як вид спорту та засіб покращення фізичного стану студентів ВНЗ (С. М. Андреев, 1989; А. А. Смірнов, 1997; В. В. Кравцов, 2002; А. Ф. Поляков, 2002;). Вітчизняні науковці досить детально розкривають недостатність інформації, яка пов'язана із використанням занять футболом для мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчих занять.

У зв'язку з цим дане дослідження є актуальним та має дуже важливе теоретичне і практичне значення для вивчення мотивації до занять футболом серед сучасної студентської молоді.

Мета статті: визначити фактори, що сприяють підвищенню мотивації до занять футболом в системі фізкультурно-оздоровчих занять вищів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, соціологічне опитування (анкетування) за методикою А. В. Шаболтаса; методи математичної статистики.

Організація дослідження: Дослідження проводилось впродовж 2016–2017 н.р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У соціологічному опитуванні (анкетуванні) прийняло участь 30 студентів факультету природничої та фізико-математичної освіти віком 18–21 років, віднесені до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження: Низка науковців обґрунтовано доводить, що рухову активність можна визначити, по-перше, як фактор, який сприятливо позначається на зріст і розвиток організму, а по-друге, як один із об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [2, 4].

Рухова активність у студентському віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби. У період навчання в університеті дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи студентів до стандартного фізичного навантаження, зниження життєвої ємності легень (ЖЕЛ), появи надлишкової маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищенню рівня холестерину в крові [2, 4] та захворюваність сучасних студентів в період навчання в умовах гіпокінезії спостерігається в два рази вище. Гіпокінезія в студентському віці – це фактор, що знижує рівень здоров'я в подальшому житті.

Футбол в нашій європейській Україні завжди був і залишається найулюбленішим та найпопулярнішим видом спорту, особливо серед студентської молоді. Даний вид фізкультурно-оздоровчої активності приваблює своєю доступністю, а оздоровчий ефект в процесі занять в футбол забезпечується динамічною роботою, різноманітністю м'язового фізичного навантаження. Заняття футболом супроводжується розвитком всіх якісних сторін рухової діяльності, вдосконаленням вегетативних функцій [8]. Футбол характеризується роботою змінного навантаження, від помірного до максимального. Це сприяє вдосконаленню діяльності дихальної та серцево-судинної систем, які повинні швидко включатися в інтенсивну роботу і відновлюватися при зміні характеру діяльності [3, 7].

Дуже важливим фактором, що впливає на інтерес до будь-якої фізкультурної діяльності, є мотивація. Мотивація до навчально-фізкультурної діяльності проявляється в різних потребах, які можна поділити на три групи: потреба в русі, потреба виконання обов'язків студентів і потреба в спортивній діяльності [1].

В практичній діяльності розкривається те, що реалізація поведінкових факторів, які є невід'ємними компонентами здорового способу життя, надзвичайно складні. Існує багато причин, але однією з основних слід признати – це відсутність мотивації на збереження і зміцнення свого здоров'я і на здоровий спосіб життя серед сучасної студентської молоді. Справа в тому, що в ієрархії потреб особистості, що лежать в основі поведінки сучасних студентів, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці. Формування здоров'я – це, перш за все, проблема кожної особистості і його треба починати формувати з виховання мотивації здоров'я і здорового способу життя [2].

Вивчення спеціальної літератури показало, що виникає в основі потреб система мотивів, яка визначає спрямованість особистості, стимулює і мобілізує її на прояв активності: мотив фізичного вдосконалення; дружній солідарності; повинності; суперництва; наслідування [1, 2].

Під час проведеного соціологічного опитування серед сучасних студентів 18–21 років Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка з'ясували, що для більшості респондентів (58 %) заняття спортивними іграми є засобом зміцнення здоров'я, гарного самопочуття, поліпшення статури (мотив фізичного вдосконалення). Для 18 % студентів ігровий мотив, який виступає засобом розваги, відпочинку та нервової розрядки, є важливим компонентом мотивації, а 24 % респондентів вказали на те, що хочуть в майбутньому досягти успіхів у спортивній діяльності.

На питання щодо з'ясування мотивів, які спонукають сучасних студентів відвідувати заняття спортивними іграми, 45 % респондентів вважають, що спортивні ігри впливають на навчальну діяльність, а 37 % задоволені якістю і результатами занять.

Опитування показало, що студенти найкращою формою фізкультурно-оздоровчих занять вважають групову – 74 %, а 20 % респондентів вважають найбільш кращою – індивідуальну форму, і тільки 6 % – вважають, що краще займатися фізичними вправами самостійно.

Інтереси сучасної студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом різноманітні: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати правильну поставу, бажання удосконалювати фізичні та вольові якості (силу, витривалість, швидкість, спритність).

Щодо питання популярності виду спорту серед сучасної студентської молоді, найпопулярнішими є футбол – 48 % респондентів, на другому місці – баскетбол та плавання (по 14 %), на третьому місці (12 %) – важка атлетика, а по 6 % – танці і настільний теніс. Саме цими видами фізкультурно-оздоровчої

активності виявили бажання займатися студенти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

На питання “Яка причина заважає студентам активно займатися фізичними вправами?”, головною причиною респонденти відповіли – брак часу (39 %), серед інших причин, на думку опитаних, можуть бути: 24 % – відсутність підтримки серед друзів; 23 % – не мають можливості оплатити заняття; у 6 % опитаних студентів відсутні знання про користь занять та 8 % запропонували свої варіанти відповідей, в яких вказали, що не вважають для себе необхідними заняття фізичною культурою і спортом. У той же час студенти вказали, що володіють вільним часом до 4 годин на добу.

Проаналізувавши анкетування сучасних студентів 18-21-річного віку з'ясували, що 22 % респондентів мають шкідливі звички, а з факторів ведення здорового способу життя 42 % студентів вважають заняття фізичними вправами; 28 % – дотримуються режиму дня; 12 % – використовують засоби особистої гігієни; 10 % – віддають перевагу раціональному харчуванню та лише 8 % – намагаються боротися зі шкідливими звичками. При цьому лише 12 % опитаних сучасних студентів іноді або частково обмежують себе в харчуванні, всі інші – 88 % респондентів харчуються без будь-яких обмежень.

Таким чином, багато сучасних вітчизняних фахівців стверджують, що практичні заняття спортивними іграми в вишах не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я сучасних студентів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить оздоровчим факторів [2, 5].

Отримані дуже цікаві результати щодо захоплень у вільний час сучасної студентської молоді: 30 % учасників опитування вважають за краще присвятити свій вільний час спілкуванню з друзями; 28 % – заняттям фізичними вправами; 26 % – комп'ютерним іграм; по 8 % – відповіли, що не мають вільного часу, так як вже займаються у фітнес-центрах та вважають за краще вивчення іноземних мов.

Серед чинників, які спонукають студентів до фізкультурно-оздоровчих занять 46 % знають про користь занять фізичними вправами; 30 % займаються за порадою родичів або друзів та 24 % респондентів – завдяки популяризації спортивної діяльності в засобах масової інформації.

Опитування за методикою А. В. Шаболтаса показало, що у 26 % опитаних студентів домінує мотив досягнення успіху в спорті; у 24 % – мотив фізичного самоствердження; у 22 % – соціально-емоційний мотив; у 18 % – мотив емоційного задоволення та раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив у 10 % респондентів.

Результати нашого опитування показали, що позитивне ставлення до фізичної культури і спорту сформовано у більшості сучасної студентської молоді.

Таким чином, формування мотивації до ведення здорового способу життя у студентів 18-21-річного віку вимагає зусиль, ефект яких проектується на майбутнє, і не кожен серед студентів в змозі вирішити це завдання самостійно, необхідна цілеспрямованість системи фізичного виховання і освіти на формування у сучасних студентів культури здоров'я [6].

Висновки. Аналіз джерел спеціальної літератури показав, що мотивація до навчально-фізкультурної діяльності витікає з різних потреб. З віком потреба в руховій активності знижується. Більшість сучасних студентів заявляють, що фізична культура і спорт їх цікавить, проте інтерес цей пасивний, так як більшість з них фізичною культурою не займаються.

Вивчення мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять показало, що 48 % опитаних студентів віддають перевагу заняттям футболом, 49 % респондентів відвідують заняття з метою зміцнення здоров'я, 46 % студентів серед факторів, які спонукають їх до занять фізкультурно-оздоровчою активністю, назвали – наявність знань про корисний вплив занять. Серед причин, що заважають студентам відвідувати заняття, 39 % назвали відсутність вільного часу, а 30 % респондентів із способів організації дозвілля обрали спілкування з друзями, 28 % – заняття фізичними вправами. З факторів ведення здорового способу життя 42 % респондентів віддали перевагу заняттям фізичними вправами, а 62 % опитаних вважають достатньою свою рухову активність.

Перспективи подальшого розвитку будуть спрямовані на вивчення теоретичних аспектів дослідження занять футболом як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вишів.

Список використаних джерел:

1. Бобровский А. В., Гераськин А. А. Мотивация спортивной деятельности. Спортивный психолог. Київ, 2004. № 3. С. 18–21.
2. Бондар Т. В., Карпенко О. Г., Дикова-Фаворська Д. М. Формування здорового способу життя молоді: навч. метод. посіб. для працівників соц. служб, сім'ї, дітей та молоді. Київ, 2005. – 115 с.
3. Віхров К. Організація гуртка з футболу в школі. Фізичне виховання в школі. Київ, 2007. № 1. С. 17–21.
4. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. Харьков, 2003. – 156 с.
5. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. Киев, 2001. № 3. С. 3–15.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Олимпийская литература. Киев, 2003. Т. 2. С. 16–25.
7. Sanders A. Making a difference: the power of football in the community. Soccer & Society, 2012. P. 1–19.
8. Redhead S. This Sporting Life: The Realism of the Football Factory. Soccer & Society, 2007. Vol. 8. P. 90–108.

Football as a type of physical and recreational activity is under consideration in the article. The factors that promote increasing student youth motivation for football classes in the system of physical education and recreation classes are determined. It is proved that most representatives of modern student youth have positive attitude to

physical culture and sport. Studying the motives and interests in physical education and recreation classes showed that 48 % of the interviewed students gave preference to football classes, 49 % of respondents attend classes to improve their health. Among the factors that motivate the students to physical and recreational activity, 46 % of students identified the existence of knowledge about the positive impact of classes. Among the factors preventing students to attend classes, 39 % of respondents mentioned the lack of free time, 30 % of respondents chose communication with friends among the ways to organize leisure time, 28 % of students chose doing physical exercises. Among the factors of healthy lifestyle keeping, 42 % of respondents preferred doing physical exercises and 62 % of students considered their physical activity to be sufficient.

Thus, forming the student youth motivation for healthy lifestyle keeping requires efforts which effect is projected on the future and not every student is able to solve this problem independently. The well-directed system of physical training and education aimed at forming students' health culture is necessary.

It is defined that for most students of higher education establishments playing sports games, namely football, is a means of health strengthening, well-being, posture improving and healthy lifestyle keeping. The external and internal factors that stimulate modern student youth to physical education and recreational football classes are analyzed.

Key words: student youth, motivation, classes, football, physical activity.

Отримано: 30.04.2018

УДК 796.011.1:613

Мазур В. А., Вергуш О. М., Ліщук В. В.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

У статті акцентується увага на тому, що при підборі того чи іншого виду фізичної активності необхідно керуватися її оздоровчою спрямованістю, хоча вибір конкретних видів фізичних вправ залежить від схильності кожної людини та її індивідуальних особливостей.

Ключові слова: рухова активність, види спорту, фізичний стан людини, біг, ходьба.

Актуальність. Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. Ще С.П. Боткін (засновник наукової школи російських клініцистів) відмітив, що ні напружена праця, ні форсовані, стомлюючі походи самі по собі не у змозі визвати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють злагоджено. І навпаки, при недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму [1, 2, 5].

Тренування активізують фізичні процеси і сприяють забезпечення відновлення порушених функцій. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань.