

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Аналізуючи проблему формування фізичної культури особистості, необхідно визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, направити її пізнавальну і практичну діяльність, визначити активно-позитивне ставлення до фізичної культури, сформувати потребу в повсякденних заняттях фізичними вправами, націлену на здоровий спосіб життя і фізичну досконалість [1–6]. Все це покладається на кафедру фізичного виховання вищих навчальних закладів (ВНЗ). Основним завданням кафедри фізичного виховання, як структурного підрозділу ВНЗ, є формування компетентностей організації і проведення студентами самостійних занять спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на укріплення власного здоров'я, підвищення рівня підготовленості та функціональних можливостей організму, позитивної мотивації та потреби в систематичних заняттях фізичною культурою.

У зв'язку з цим нами було проведено дослідження змін в усвідомленні цінностей фізичної культури і уявлення про здоровий спосіб життя у студентів однієї з академічних груп за два роки навчання. Дослідження проводилось на природничо-географічному факультеті Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького в рамках наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін «Педагогічні та методичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (ДР 0115U001739). Для реалізації даного завдання було виявлено вихідний рівень усвідомлення цінностей фізичної культури і уявлення про здоровий спосіб життя, для чого нами була використана анкета, до якої увійшло 8 питань:

1. Яке значення має для Вас власний стан здоров'я?
2. Чи задоволені Ви станом свого здоров'я?
3. Скільки разів на тиждень слід робити ранкову гігієнічну гімнастику?
4. Скільки разів на тиждень Ви виконуєте ранкову гігієнічну гімнастику?

5. Який тижневий руховий режим занять фізичними вправами є оптимальним для Вас?

6. Якого тижневого рухового режиму занять фізичними вправами Ви дотримуетесь?

7. Який час щодня витрачається Вами на підтримку свого фізичного здоров'я?

8. Що заважає Вам займатись фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя?

Обробка результатів анкетування дозволила нам встановити, що 75% опитаних вважають, що здоров'я має для них велике значення, однак лише 21% повністю ним задоволені. При цьому всього 9% опитаних відводять на підтримку власного здоров'я більше години на день, 21% приділяють на це від 30 до 60 хвилин, 37% витрачають на підтримку власного здоров'я всього від 15 до 20 хвилин на день, а у 25% зовсім немає на це часу. При цьому 92% респондентів позитивно оцінюють значення ранкової гігієнічної гімнастики, однак на практиці всього 3% студентів систематично включають її до режиму дня.

Аналіз відповідей на питання «Який тижневий руховий режим занять фізичними вправами є для вас оптимальним?» і «Якого тижневого рухового режиму занять фізичними вправами ви дотримуетесь?» Дозволив встановити, що 24% студентів вважають для себе оптимальним режим рухової активності, що становить більше 10 годин на тиждень, проте на практиці займаються в даному режимі лише 15% опитаних. При цьому, 34% студентів визначили для себе оптимальним 4–6 годинний тижневий режим рухової активності, але використовують його всього 17% опитаних, тоді як 41% опитаних вважають достатнім 2–4-х годинний тижневий режим рухової активності, але на практиці застосовують даний режим 52% студентів.

Серед причин, що не дозволяють більшості першокурсників в певній мірі займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя, перше місце (52% опитаних) займає відсутність часу і умов для занять, друге місце (31% опитаних) займає власна лінь, третє місце (14% опитаних) займають побутові умови. На четвертому місці – група студентів, які вважають, що в заняттях фізичною культурою немає необхідності.

В ході експерименту студенти активно відвідували заняття з фізичного виховання, про що свідчить журнал відвідування академічної групи. Крім того, 4 чоловіки займались в секціях за видами спорту (аеробіка, волейбол, баскетбол), 3 студенти брали участь у спартакіаді МДПУ ім. Б. Хмельницького (волейбол, осінній пробіг), двоє студентів, за станом здоров'я лікарем віднесені до спеціальної медичної групи.

Обробка результатів повторного анкетування на другому курсі дозволила встановити ряд змін в усвідомленні цінностей фізичної культури і уявленні про здоровий спосіб життя.

Кількість студентів, для яких здоров'я має велике значення, збільшилася з 75% до 84%; при цьому кількість студентів, задоволених своїм здоров'ям, не змінилась – 21%.

Збільшилась з 9% до 14% кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я більше 60 хвилин в день. Кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я від 30 до 60 хвилин в день, так само збільшилася з 21% до 28%, а ось число студентів, які потребували б на даний вид діяльності від 10 до 20 хвилин, зменшилась з 37% до 31%. Як і раніше велика кількість студентів (25% на першому і 24% на другому курсі) вважають, що у них немає часу на підтримку свого здоров'я.

Переважає більшість студентів (92% на першому і 95% на другому курсі) високо оцінюють значимість ранкової гігієнічної гімнастики. При цьому щодня її виконує 3% першокурсників і 15% студентів другого курсу.

Вивчення відповідей на питання, що стосуються оцінки власної рухової активності, дозволили встановити, що кількість студентів, які вважають для себе оптимальним витратити на рухову активність більше 10 годин на тиждень, зросла з 24% до 43%, а кількість студентів, які застосовують даний режим рухової активності, збільшилась з 13% до 50%.

Число студентів, які визначили для себе оптимальним 4–6-годинний режим рухової активності, збільшилось з 34% до 41%, а кількість студентів, що використовують даний режим рухової активності зросла з 17% до 36%. При цьому, 41% опитаних на першому курсі вважали для себе достатнім 2–4-х годинний тижневий режим рухової активності, їх число на другому курсі скоротилось до 17%, а кількість студентів, що використовують даний режим рухової активності, скоротилась з 52% до 15%.

Всі опитані вважають недостатнім приділяти руховій активності менше години в тиждень, однак на практиці 17% студентів першого курсу і 5% другого застосовують даний режим рухової активності.

Серед причин, що не дозволяють студентам займатись фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя, як і раніше перше місце займає відсутність часу і умов для занять, проте кількість студентів, які відзначають цей фактор, знизилось з 52% до 35%. Друге місце займає власна лінь (31% опитаних першокурсників і 33% студентів другого курсу) і третє місце студенти першого курсу відводять побутовим умовам (14% опитаних); 18% опитаних студентів 2 курсу говорять про брак інвентарю і тренажерів. Необхідно відзначити, що група студентів,

що вважала, що в заняттях фізичними вправами немає необхідності, і становила на першому курсі 3% опитаних, на другому курсі зникла зовсім. Крім того, на другому курсі заявила група студентів (4%), у яких не вистачає знань для занять фізичними вправами.

Аналіз змін в усвідомленні цінностей фізичної культури і уявленні про здоровий спосіб життя у студентів однієї академічної групи в період навчання з першого по другий курс дозволяє зробити наступні висновки.

1. Зросла потреба студентів в поліпшенні стану здоров'я, що підтверджується збільшенням кількості опитаних, для яких здоров'я має велике значення, з 75% до 84%, при незмінній кількості (21%) задоволених своїм здоров'ям.

2. Збільшився час, що витрачається студентами на підтримку власного здоров'я. Так, кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я більше 60 хвилин в день, збільшилася з 9% до 14%; а кількість студентів, які потребували б на підтримання власного здоров'я від 30 до 60 хвилин в день – з 21% до 28%.

3. Як і раніше велика кількість студентів (25% на першому і 24% на другому курсі) вважає, що у них немає часу на підтримку свого здоров'я.

4. Всього 3% першокурсників і 15% другокурсників виконують ранкову гігієнічну гімнастику, але всі студенти систематично включають її в режим дня.

5. Кількість студентів, які вважають для себе оптимальним витрачати на рухову активність більше 10 годин на тиждень, зросла з 24% до 43%, а число студентів, які визначили для себе оптимальним 4–6-ти годинний режим рухової активності, збільшилася з 34% до 41%.

6. Відбулась значна зміна причин, які, на думку студентів, не дозволяють їм займатись фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя. Так, з другого курсу ніхто зі студентів не зазначив, що в заняттях фізичними вправами немає необхідності, тоді як на першому курсі цієї думки дотримувалось 3% опитаних.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв / Г. П. Грибан Г. П. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Педагогічні науки. – № 2(18), 2012. – С.21–26.

2. Козак Є. П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Козак Євген Павлович [Електронний ресурс]. – Київ, 2011. – 218 с. – Режим доступу: <https://nenc.gov.ua/doc/autoref/kozak.pdf>

3. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Фізичн.../ Корж Наталя Леонідівна. [Електронний ресурс] – Дніпропетровськ, 2016. – 264 с. – Режим доступу: infiz. dp. ua / joomla / ... / zah0014-2016-12-17-dissert-01. pdf.

4. Непша О. В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах/О. В. Непша, Г. П. Суханова// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20–21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ: БДПУ, 2017. – С.307–309.

5. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури/І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко//Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1–2. – Том 1. – С. 605–610.

6. Стасюк Р. М. Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів/Р. М. Стасюк// Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2016. – 228 с. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.

УДК: 796.322; 796.022

Кокарев Б. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ

### **ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ЗА МЕТОДИКОЮ ТАБАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

Соціологічними дослідженнями останніх років відзначено, що нинішнє покоління студентів, у більшості випадків, не зацікавлене в заняттях фізичною культурою та спортом. У зв'язку з цим, укладання програм занять з фізичного виховання таким чином, щоб мотивувати студента займатися фізичною культурою для більш успішного оволодіння майбутньою професією є основним завданням педагогів ВНЗ.

Для реалізації даних цілей на практиці існує великий вибір засобів фізичного виховання та методичних підходів щодо організації занять з фізичного виховання студентів. Серед них особливе місце все частіше відводиться різновидам інтервальних тренувань. Одним з