

2. Кузнецова Л, Дєдх М, Волк О, Шоно О. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020;1(121)20:59-63.

3. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у. 2019; с.62-68.

4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.


5. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента метод. реком. Тернопіль: Тайп; 2018. 85 с.

6. Присяжнюк СІ, Краснов ВП. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019;3К (110):475–480.


7. Цюпак Ю, Цюпак Т, Васкан І, Швай О, Гнітецький Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019;2(46):48-54.

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ


**Томенко Олександр,**

 0000-0002-1097-965x

**Матросов Сергій,**

 0000--0002-9589-438x,

**Рудоман Юрій**

 0000-0001-7342-438x

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,  
м. Суми*

**Вступ.** На думку Т.Ю.Круцевич: «...є необхідність надавати учням можливість вільного самовизначення та вибору виду фізичної культури, засобів, методів і форм навчання відповідно до їх уподобань, потреб та мотивів» [1]. Водночас, за свідченням деяких вчених не завжди враховуються ціннісні орієнтації, потреби та інтереси, що складають особистісну сферу студентів. Тому фізичне виховання стає механічною діяльністю у їх свідомості, основна мета якої - відповідати стандартам та нормативам.

Прийнято розрізняти кілька основних моделей організації фізичного виховання, одна з яких орієнтована на проведення секційних занять (спортивно орієнтована), оскільки вона може бути реально забезпечена ресурсами та персоналом навчальних закладів. Як основні передумови розробки моделей фізичного виховання вчені [2-7]



бачать задоволення мотиваційними пріоритетами учнів, забезпечення оптимального характеру їх фізичної активності, матеріально-технічні можливості навчальних закладів. Але в сучасних умовах для реалізації секційної (спортивно-орієнтованої) моделі поєднання врахування результуючих показників для формування фізичної культури людини з найбільш точним підбором видів спорту для організації секцій відповідно до побажань учнів має особливе значення. Тому постає проблема вдосконалення секційної моделі організації фізичного виховання учнів із урахуванням мотиваційної сфери студентів, що і визначило актуальність опитування.

**Мета** – виявити мотивацію студентів до занять фізичною культурою для удосконалення змісту спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування. До анкети було включено 20 питань, що відображають ставлення студентів до фізичного виховання, до цінностей фізичної культури, рівень фізкультурно-спортивної активності студентів, коло їх фізкультурно-спортивних інтересів, потреб, мотивів у цій сфері діяльності. Запропоновані варіанти відповіді на питання анкети будувалися за принципом симетрії: менш оптимістична оцінка, індіферентна, негативна і різко негативне ставлення (кожне питання до трьох і більше варіантів відповідей).

В анкетуванні взяли участь 655 студентів бакалаврату закладів вищої освіти Сумської області.

Важлива роль відводилася оцінці значущості впливу різноманітних об'єктивних та суб'єктивних факторів на рівень фізкультурно-спортивної діяльності та активності студентів. Значний інтерес представляв характер оцінки цінностей фізичної культури, залежно від курсу навчання. Наведені чисельні значення результатів анкетування студентів, залежно від курсу навчання, наведено нижче в таблицях.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Для досягнення цілей статті було проведене опитування студентів. В опитуванні взяли участь студенти з першого до четвертого курсу навчання.

Формування фізичної культури студента проявляється не тільки у показниках динаміки фізичної, функціональної підготовленості та рівня здоров'я, а й у його ставленні до цінностей фізичної культури. У студентські роки проявляється той рівень фізичної культури особистості, що був сформований у попередні роки. Однак очевидно, що у процесі навчання передбачається подальше підвищення рівня фізичної культури особистості.

Перше питання анкети стосувалося ставлення респондентів до фізичної культури. Студенти могли дати на це питання від однієї до трьох варіантів відповіді. Результати відповідей представлені у таблиці 1.

Фізичну культуру як приємне проведення часу, сприймають близько 49% всіх студентів. Фізичну культуру як цікаву справу відзначають в середньому 9,7% студентів, причому на старших курсах цей відсоток дещо вищий. Фізичну культуру як своєрідну школу виховання характеру розглядають близько 1/5 всіх студентів. Близько 21% студентів вважають заняття фізичною культурою наполегливою працею.

Таблиця 1

**Асоціації студентів щодо фізичної культури, % (n=655)**

| Курс | Приємне проведення часу | Наполеглива праця | Цікава справа | Сенс мого життя | Школа виховання характеру |
|------|-------------------------|-------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| I    | 50,15                   | 21,61             | 6,75          | 1,55            | 19,94                     |
| II   | 47,74                   | 23,15             | 9,60          | 2,90            | 16,61                     |
| III  | 47,15                   | 20,47             | 11,83         | 2,18            | 18,37                     |
| IV   | 48,74                   | 18,72             | 12,55         | 2,20            | 17,78                     |
| I-IV | 48,59                   | 21,17             | 9,74          | 2,15            | 18,35                     |

Підводячи підсумки результатів анкетування по першому питанню, можна зробити висновок, що для студентів найбільше значення має фізична культура як форма приємного проведення часу, гра, розвага. Принципових відмінностей у відповідях студентів в залежності від курсу навчання не спостерігається.

Таблиця 2

**Мотиви занять фізичною культурою та спортом, % (n=655)**

| Мотив  | Курс  |       |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | I     | II    | III   | IV    | I-IV  |
| Бажання підвищити фізичну підготовленість        | 48,11 | 44,61 | 45,69 | 41,89 | 45,50 |
| Необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру | 49,01 | 48,87 | 49,83 | 44,59 | 48,33 |
| Підвищити працездатність                         | 18,18 | 19,40 | 19,51 | 18,40 | 18,83 |
| Отримати залік з «Фізичного виховання»           | 33,17 | 35,27 |       |       |       |
| Раціонально використовувати вільний час          | 7,32  | 7,33  | 4,73  | 5,30  | 6,33  |
| Домогтися спортивних успіхів                     | 7,98  | 6,12  | 5,15  | 2,91  | 5,90  |
| Виховати волю, характер                          | 17,40 | 13,61 | 10,47 | 10,60 | 13,55 |
| Не знаю  | 4,32  | 5,15  | 5,49  | 5,93  | 5,10  |



Наступне питання – про мотиви займатися фізичною культурою і спортом (вибір трьох причин з восьми). Результати відповідей розподілилися в наступному співвідношенні (табл. 2):

- ☐ бажання підвищити фізичну підготовленість – близько 45,5%;
- ☐ необхідність оптимізувати вагу, поліпшити фігуру – близько 48%;
- ☐ отримати залік з дисципліни «Фізичне виховання» - понад 33% студентів;
- ☐ можливість зняти втому, підвищити працездатність – близько 19% студентів;
- ☐ досягнення спортивних успіхів, раціональне використання вільного часу – менше 10% студентів.

Близько 5% студентів не замислювалися про причини, що спонукають займатися фізичною культурою.

Рівень сформованості фізичної культури особистості проявляється в характері виконання завдання викладача на заняттях. У зв'язку з цим в анкетуванні було поставлено питання «Як ви вважаєте за краще виконувати на заняттях завдання викладача?» Результати анкетування з цього питання представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Результати розподілу відповідей студентів на питання  
про виконання на заняттях завдання викладача, % (n=655)**

| Курс | Краще за інших | Як вимагає викладач | Не гірше за інших | За самопочуттям | Нарівні з іншими |
|------|----------------|---------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| I    | 11,74          | 23,42               | 22,53             | 25,45           | 16,87            |
| II   | 8,50           | 21,62               | 19,22             | 32,84           | 17,82            |
| III  | 10,23          | 20,39               | 16,61             | 36,16           | 16,61            |
| IV   | 10,10          | 16,33               | 18,15             | 35,23           | 20,19            |
| I-IV | 10,29          | 20,95               | 19,51             | 31,60           | 17,65            |

Результати анкетування показали, що близько 32% студентів вважають за краще на заняттях фізичним вихованням виконувати завдання викладача по самопочуттю. Близько 18-20% студентів виконують завдання так, як вимагає викладач, не гірше за інших і нарівні з іншими. Близько 10% студентів намагаються виконувати завдання викладача краще за інших.

Рівень сформованості фізичної культури студентів, очевидно, проявляється в оцінці ступеня складності для них занять фізичною культурою і спортом. Розглянемо результати розподілу відповідей студентів на питання: «Наскільки складними Ви вважаєте для себе заняття фізичною культурою і спортом?».

Результати анкетування показують, що близько 5% студентів вважають заняття фізичною культурою і спортом дуже складними, близько 30% студентів – швидше за складними, ніж простими, а понад 60% студентів розглядають заняття фізкультурою за складністю як прості (табл. 4).

Таблиця 4

**Результати розподілу відповідей студентів на питання  
про складність занять фізичною культурою та спортом, % (n=655)**

| Курс | Дуже складними | Швидше складними | Швидше простими | Цілком простими |
|------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| I    | 4,43           | 31,64            | 54,78           | 9,15            |
| II   | 3,40           | 31,15            | 52,72           | 12,73           |
| III  | 3,26           | 24,85            | 61,26           | 10,63           |
| IV   | 2,49           | 25,65            | 62,72           | 9,14            |
| I-IV | 3,54           | 28,77            | 57,36           | 10,34           |

**Висновки:**

- Результати відповідей студентів про мотиви займатися фізичною культурою і спортом розподілилися в наступному співвідношенні: бажання підвищити фізичну підготовленість – близько 45,5%; необхідність оптимізувати вагу, поліпшити фігуру – близько 48%; отримати залік з дисципліни «Фізичне виховання» – понад 33% студентів; можливість зняти втому, підвищити працездатність – близько 19% студентів; досягнення спортивних успіхів, раціональне використання вільного часу – менше 10% студентів.
- Близько 5% студентів вважають заняття фізичною культурою і спортом дуже складними, близько 30% студентів – швидше за все складними, ніж простими, а понад 60% студентів розглядають заняття фізкультурою за складністю, як прості.
- Для студентів найбільше значення має фізична культура, як форма приємного проведення часу, гра, розвага. Принципових відмінностей у відповідях студентів в залежності від курсу навчання не спостерігається.
- Близько 32% студентів вважають за краще на заняттях з фізичного виховання виконувати завдання викладача по самопочуттю. Близько 18-20% студентів виконують завдання так, як вимагає викладач, не гірше за інших і нарівні з іншими. Близько 10% студентів намагаються виконувати завдання викладача краще за інших.

**Література:**

- Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008;3-4:103-7.
- Ольховий ОМ. Стан функціонування системи фізичного виховання закладів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014;2:79-83.
- Пилипей ЛП. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми: УАБС НБУ, 2008. С. 70-74.
- Приходько ВВ. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2008;1:74–85.



5. Салатенко І. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей. *Молода спортивна наука України*, 2012;18(2):138–144.

6. Стасюк РМ, Востоцкая ІФ, Осипова ІЛ. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць, 2009;3:146-149.


7. Prusik K, Prusik K, Kozina ZhL, Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls - students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*. 2013;1:54-61.

## ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ЦИГУН» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Фоменко Вікторина,**

**Казак Володимир,**

**Матузна Наталія,**

 0000-0002-6187-6853

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

**Вступ.** У сучасних умовах, коли більшу частину світу охопило вірусне захворювання COVID-19, актуальним є пошук підходів покращення та профілактики здоров'я населення. Здоровий спосіб життя, фізична активність – дієвий спосіб вирішення цієї проблеми. На сьогодні, лише 19% населення України систематично займаються фізичною культурою та спортом. В Національному технічному університеті «Харківський політехнічний університет» систематично (два рази на тиждень) займаються руховою активністю усі студенти на заняттях фізичного виховання за 23 видами спорту. Ці заняття необхідно спрямувати, в-першу чергу на збереження, відновлення та покращення здоров'я студентів, в-друге, на покращення фізичної форми для повноцінного життя в соціумі та, в-третє, вирішення завдань у професійній діяльності.

**Мета дослідження** – обґрунтувати оздоровчу систему використання «Цигун» на заняттях фізичного виховання для студентів технічних закладів вищої освіти та надати студентам доступні, дієві, прості методики для профілактики та відновлення після перенесеного вірусного захворювання COVID 19 і використовувати їх, як на заняттях, так і самостійно.

**Матеріал і методи дослідження.** Проблемі забезпечення високого рівня здоров'я присвячено наукові роботи багатьох авторів (Блавт О.З., Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В., Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М, Магльований А. В. та ін.), формуванню культури здоров'я студентів (Баканова О. Ф., Блавт О. З. та ін.),