

Борисевич Л.В., Слімаковський О.В., Малетич Н.Б.,

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

м. Дрогобич, Україна

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотації: У статті розглянуто питання з якою метою студенти відвідують заняття з фізичного виховання та яке їх відношення до здорового способу життя. Адже, існує тенденція до зниження інтересу молоді до фізичної культури і спорту. Молодь все більше занурюється в гаджети та більшість свого вільного часу проводять в соціальних мережах, а не на стадіонах та в спортивних залах. Фізична активність сучасного студента бажає бути кращою.

Ключові слова: студенти, фізична культура, спорт, фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація, заняття, молодь.

FORMATION OF MOTIVATION IN STUDENT YOUTH TO A HEALTHY LIFESTYLE

Annotations: In the article it is considered the question for what purpose students attend physical education classes and what is their attitude to a healthy lifestyle. After all, there is a tendency to reduce the interest of the younger generation in physical culture and sports. Young people are increasingly immersed in gadgets and spend most of their free time on social networks, rather than in stadiums and gyms. The physical activity of a modern student wants to be better.

Key words: students, physical culture, sports, physical education, health, healthy lifestyle, motivation, classes, youth.

Постановка проблеми та її значення: Важливим питанням суспільства є збереження здоров'я нації. Тому на всіх етапах життєдіяльності людини залишається актуальним завдання – формування потреби у здоровому способі життя.

В умовах сучасного життя система фізичної культури української освіти

знаходиться у кризовій ситуації. У дошкільних навчальних закладах та навчальних закладах середньої освіти, а, від недавно, гімназіях і ліцеях, фізична культура зведена нанівець – основні групи зменшуються, натомість, звільнених та тих, що за станом здоров'я, зачислені до спеціальних медичних груп стає, щороку, більше.

Коли мова йтиме про студентів, то спортивні бази більшості вищих навчальних закладів застарілі, часто відсутній сучасний спортивний інвентар, проведення пар в позаурочний час, низький рівень якості освіти та ще багато чинників – все це значно знижує привабливість фізичного виховання, як дисципліни і, як наслідок серед молоді більше тих хто і гадки немає про здоровий спосіб життя, а пари відвідує, виключно, задля отримання заліку.

Насправді, мотивованих студентів на заняттях з фізичного виховання дуже мало.

Проте, одним із ключових завдань навчально-виховного процесу закладів вищої освіти є виховання у студентів свідомого та позитивного ставлення до навчальних занять, а особливо, до занять з фізичного виховання.

Адже, здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості [1. с.23].

Здоров'я – це найцінніше, що у нас є. Його неможливо купити, проте, можна зберегти. І, власне, збереження здоров'я шляхом ведення здорового способу життя – це найреальніша можливість для повноцінного і здорового життя.

Здоровий спосіб життя є передумовою для різнобічного розвитку людини, досягнення нею довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій.

Здоровий спосіб життя – це система звичок і поведінки людини, спрямована на забезпечення певного рівня здоров'я.

Основні компоненти здорового способу життя:

- помірне і збалансоване харчування;
- загартовування;

- дотримання особистої гігієни;
- відмова від шкідливих звичок;
- правильний режим праці та відпочинку;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- достатня рухова активність;
- позитивне сприйняття навколишнього світу;
- культура статевого життя [2. с.57].

Мета дослідження: наше дослідження було спрямоване на розкриття теми розуміння здорового способу життя сучасним студентом і його (студента) відношення до занять з фізичного виховання.

Предмет дослідження: формування мотивації у студентської молоді до здорового способу життя.

Методи дослідження: аналіз, вивчення та узагальнення літературних джерел, метод письмового опитування.

Отримані результати: з метою дослідження даної теми нами було проведено анкетування, яке проводилося зі студентами педагогічного університету. На час опитування вони навчалися на I та II курсах. Всі студенти були з різних факультетів. Проте, у студентів I курсу заняття з фізичного виховання проводяться два рази на тиждень впродовж двох семестрів, а студенти II курсу займаються, лише, один раз на тиждень і тільки один семестр.

Нами була запропонована анкета з семи запитань, в яких йшлося про мету відвідування занять з фізичного виховання та спосіб їх життя в позаурочний час. Студенти повинні були відповісти на кожне запитання, обравши одну із запропонованих відповідей.

В опитуванні брали участь 150 осіб. Різниця, респондентів, у віці була незначною, приблизно, 1-2 роки. Дівчат було, значно, більше, а саме - 109, а хлопців – 41. Опитування було анонімним.

Після опрацювання отриманих даних нами було складено таблиці в які ми внесли результати опитування. Опираючись на дані результати можна зробити висновки, що рівень інтересу до занять з фізичного виховання у наших

студентів не надто високий (табл.2) та й здоровий спосіб життя не є в пріоритеті сучасної молоді (табл.1).

Спосіб життя студентів, у %

таблиця №1

Компоненти способу життя	стать	Курс	
		I	II
Виконання ранкової гімнастики	хл.	3,30	2,30
	дівч.	3,00	3,00
Шкідливі звички	хл.	40,60	37,90
	дівч.	19,00	20,90
Піша ходьба	хл.	23,70	20,30
	дівч.	37,00	38,50
Самостійні заняття фізичними вправами	хл.	32,40	39,50
	дівч.	41,00	37,60

Дані таблиці №1 вказують на те, що не все так гладко зі здоровим способом життя у нашої молоді. Так, ранкову гімнастику виконує лише всього 2,3 – 3,3% молоді (як серед хлопців, так і серед дівчат). Палять та споживають алкогольні напої 37,9 – 40,6% серед хлопців, трохи менший відсоток у другокурсників і 19,0 – 20,9% серед дівчат і у дівчат, навпаки, на другому курсі більше тих хто почав палити чи споживати алкогольні напої.

Результати анкетування свідчать, що значна частина молоді, а це 20,3 – 23,7% серед хлопців та 37,0 – 38,5% серед дівчат до місця навчання дістаються пішки. Відповідаючи на запитання про самостійні виконання фізичних вправ ствердно відповіли 32,4 – 39,5% хлопців обох курсів та 37,6 – 41,0% - дівчата, проте, у дівчат другого курсу інтерес до самостійних занять дещо знизився. Говорячи про самостійні заняття йдеться про платні тренажерні зали, фітнес клуби, басейни, тощо.

Відношення до занять з фізичного виховання, у %

таблиця №2

Мета відвідування занять	стать	курс	
		I	II
Зміцнити здоров'я	хл.	33,70	40,30
	дівч.	27,60	32,30
Отримати залік	хл.	40,60	19,80
	дівч.	53,90	47,00
Я люблю займатися фізичними вправами	хл.	25,70	39,90
	дівч.	18,50	20,70

Результати, що подані в таблиці №2 свідчать про те, що займатися фізичними вправами любить лише 18,5 – 20,7% дівчат, як першого, так і другого курсів, трохи кращий результат у хлопців – серед них 25,7 – 39,9% відвідують заняття з фізичного виховання за покликом серця. Задля зміцнення здоров'я, а також покращення фізичної форми відвідують заняття 33,7% - 40,3% хлопці обох курсів та 27,6 – 32,3% дівчата.

Серед тих, хто відвідує заняття виключно для отримання заліку, тобто без бажання, результати хлопців, першого та другого курсів, значно відрізняються і це, не може не тішити. Так, на першому курсі таких студентів є аж 40,6%, а вже другий курс, впродовж навчання став більш свідомим, і їх результат складає 19,8%. Проте серед дівчат цифри не надто відрізняються, а саме – 53,9% дівчат першого курсу відвідують заняття неохоче, але і серед другокурсниць цей результат високий і складає 47,00%.

Слід зазначити, що відношення студентів до фізичної культури, в цілому, зазвичай обумовлюється станом фізичного виховання в школах, в яких вони навчалися та способом життя, яке вони провадили до тих час. Лише незначний відсоток опитуваних раніше займалися в спортивних секціях чи чули про здоровий спосіб життя. Любов до фізичної активності треба прививати з дитинства.

Висновок. Підсумовуючи результати даного дослідження можна сказати про те, що більшість наших студентів, свій спосіб життя не вважають здоровим і відвідують заняття з фізичного виховання не маючи на те бажання, а виключно для отримання заліку. На нашу думку, так відбувається тому, що у молоді не сформована уява про користь та необхідність фізичної культури.

Щоб змінити відношення студентської молоді до власного способу життя та підвищити інтерес до занять фізичного виховання потрібно враховувати багато чинників, а саме:

- індивідуальний підхід до кожного студента;
- внесення новизни під час проведення занять;
- оновлення матеріальної бази;
- вдосконалення навчального процесу враховуючи бажання студента;
- проведення лекцій та семінарів з метою популяризації фізичної культури та спорту;
- врахування психоемоційного стану студента, як до і, особливо, після закінчення заняття, тощо.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на те, щоб виявити, як оточення та проведення вільного часу впливають на рівень інтересу молоді до фізичної культури та спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сущенко Л.П. “Соціальні технології культивування здорового способу життя людини.” – Запоріжжя 1999 – 308с.
2. Завидівська Н.Н., Ханіканц О.В. Основи фізичного виховання у системі здоров'я збереження студентської молоді: [навч. посібн. з фізичного виховання для студентів ВНЗ] – Львів: Українські технології, 2010 – 216с.
3. Павлова Ю., Тулайдан В. Рухова активність, як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - №1.с.102-106.
4. Іванова Г.Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: навч. посібн. / ВДТУ. – Луцьк:[б.в.] 1999 – 80с.
5. Глухов В.І. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. – К.: Здоров'я, 2007 – 320с.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів – Житомир: Рута, 2009 – 594с.