УДК 796.035-053.6

Ліцоєва Н. В., Ніколайчук І. Ю., Завадська Н. В., Ліцоєва О. М.

АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ФОРМ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Метою цього дослідження є моніторинг стану здоров'я та захворюваності студентів, вивчення мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступеня доступності до рекреаційних ресурсів, а також аналіз форм фізичної рекреації студентів ЗВО. Встановлено, що стан здоров'я студентів є незадовільним, мотивація до фізичної рекреаційної діяльності, ступінь доступності до рекреаційних ресурсів та спортивних баз ЗВО залишаються на низькому рівні. Виявлені причини, які перешкоджають фізичної рекреації студентів. Проведений аналіз форм фізичної рекреації, пріоритетних для студентів ЗВО.

Ключові слова: *фізична рекреаційна діяльність, мотивація, здоров'я, студент.*

Постановка проблеми. Здоров'я населення є соціально значущим феноменом, індикатором стабільності демократичного суспільства, критерієм життєздатності держави. Воно багато у чому визначає майбутнє країни, її соціальний та економічний розвиток. У сучасному періоді розвитку суспільства можна відзначити ряд проблемних ситуацій, які умовно можна розділити на громадський та індивідуальний рівень. На громадському рівні складність полягає в тому, що є висока потреба суспільства у розвитку здорової нації, але процес розвитку соціуму та погіршення стану екології веде до погіршення здоров'я громадян. На індивідуальному рівні лежать суперечності між потребою людини в активному відпочинку, відновлення сил і низької мотивації до фізичної активності, низьким рівнем знань про здоровий спосіб життя, низькою доступністю до рекреаційно-оздоровчих ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ситуація зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю студентів ЗВО України вважається критичною. Останнім часом майже 90 % студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, 61 % студентської молоді мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я [1; 2; 5; 6]. Вагомою складовою серед усіх можливих ризиків поширення захворюваності є малорухливий спосіб життя людини, який на 51 % визначає стан її здоров'я.

Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Останнім часом вжито ряд спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища в суспільному житті країни, з метою протистояння погіршення здоров'я молоді [5; 6].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що діапазон видів і форм фізичної рекреації досить різноманітний. Однак, проблемі використання видів і форм фізичної рекреації студентами ЗВО не приділено належної уваги. Разом з цим на сьогодні не достатньо добре досліджено механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури.

Мета дослідження: моніторинг захворюваності студентів та вивчення мотивації до фізичної рекреаційної діяльності, ступеня доступності до рекреаційних ресурсів, а також аналіз форм фізичної рекреації, застосовуваних студентами ЗВО.

Завдання дослідження

1. Зробити моніторинг захворюваності студентів СНУ ім. В. Даля.
2. Вивчити мотивації до фізичної рекреаційної діяльності.
3. Дослідити пріоритетні форми фізичної рекреації студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під нашим спостереженням знаходилось 154 осіб, віком 17-21 років. Серед них 79 дівчат і 75 юнаків. Усі особи були студентами СНУ ім. В. Даля м. Сєвєродонецьк. Використовувалися такі методи дослідження: теоретичне вивчення й аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, аналіз медичних карток, методи математичної статистики.

У ході анкетування та аналізу медичних карток студентів були дослідженні стан здоров'я та захворюваність студентів. Встановлено, що кількість студентів, які не мають відхилень у стані здоров'я, дорівнює 27 %. Студентів, які мають або нещодавно перенесли захворювання, виявилося 73 %. Результати дослідження наведені в таблиці 1.

© Ліцоєва Н. В., Ніколайчук І. Ю.,
Завадська Н. В., Ліцоєва О. М., 2018

Таблиця 1

Аналіз захворюваності студентів СНУ ім. В. Даля

№	Захворювання	Кількість студентів, які страждають або нещодавно перенесли дані захворювання, %
1	Плоскостопість	13
2	Сколіоз, остеохондроз	33
3	Порок серця та патології серця	9
4	Міопія та захворювання очей	13
5	Урологічні та гінекологічні захворювання	10
6	Бронхіальна астма та захворювання дихальної системи	21
7	Вегето-судинна дистонія	28
8	Хвороби ЖКТ	25
9	Травми	6
10	ЛОР-захворювання	17
11	Діабет та ендокринні захворювання	8

Примітка: відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти мали декілька захворювань.

З аналізу стану здоров'я студентів та отриманих незадовільних результатів стає зрозумілим, що необхідність змінення підходу до системи фізичного виховання студентів ЗВО та мотивації їх до здорового способу життя збільшується.

Існує тісний зв'язок діяльності студента в його навчальний і вільний час. Уся сукупність видів діяльності студента може бути розділена на дві найважливіші категорії, два процеси: навчання і відновлення працездатності у вільний час. Успішність діяльності, що здійснюється студентами у вільний час, багато в чому залежить від того, наскільки учасники зацікавлені своєю діяльністю, яка міра їх активності та ініціативності.

Основне завдання фізичної рекреаційної діяльності у ЗВО нефізкультурного профілю полягає в розумному використанні вільного часу, відтворенні духовної і фізичної сутності молодої людини [3; 4]. Задоволення потреб людини в руховій активності – необхідна умова функціонування фізичної рекреаційної діяльності. Без дотримання цієї умови фізична рекреаційна діяльність втрачає всякий сенс. Для організму руховий режим є фізіологічною потребою.

Протягом навчального дня студент відчуває значні розумові навантаження. На навчальну діяльність у ЗВО і самопідготовку протягом доби 30,7 % студентів витрачають 6-7 годин, 38,9 % – 8-9 годин, 30,4 % – 10 годин і більше [3; 6; 7]. Навантаження цього рівня відноситься до серйозного психофізіологічного. Крім цього, студенти страждають на гіподинамію, пов'язану з тривалою розумовою роботою, що не передбачає активних дій. Слід враховувати також, що у студентському житті має місце неправильне і нерегулярне харчування, недостатній сон і нераціональний режим дня, шкідливі звички.

Як показує практика, заняття з фізичного виховання 1-2 рази на тиждень по 80-90 хвилин недостатні для підтримки оптимального психофізичного стану студентів [2; 4; 7]. Цей висновок збігається з думкою самих студентів. Так, у результаті нашого опитування 27,6 % дівчат і 24,8 % юнаків вважають необхідним тижневий обсяг рухової активності 5-8 годин; 44 % дівчат та 46 % юнаків – 9-12 годин; 8,6 % дівчат і 12,5 % юнаків – 13-16 годин; 3,8 % дівчат і 3,5 % юнаків – 17-20 годин. Таким чином, 84,0 % дівчат та 86,8 % юнаків вважають, що тижневий обсяг рухової активності у студентів повинен бути більше 4 годин, що заняттями з фізичного виховання у ЗВО не покривається. Необхідність у фізичній рекреаційній діяльності зростає.

У таблиці 2 представлені форми фізичної рекреаційної діяльності, яким віддають перевагу студенти.

Таблиця 2

Пріоритетні форми фізичної рекреаційної діяльності студентів

Форми фізичної рекреаційної діяльності студентів	Відповіді у %	
	Юнаки	Дівчата
Організовані кафедрою фізичного виховання й іншими кафедрами	29,7	27,5
Організовані фізкультурно-спортивним клубом ЗВО	21,6	17.8
Самостійні	46.5	55,4

Примітка: відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти могли вказати кілька відповідей.

Результати з таблиці 2 показують, що більшість студентів (46,5 % юнаків і 55,4 % дівчат) віддають перевагу самостійним заняттям, які властиві фізичній рекреації (ФР). У той же час організовані заняття воліють 51,3 % юнаків і 45,3 % дівчат, що підвищує роль кафедр фізичного виховання та спортивних клубів ЗВО при організації фізичної рухової діяльності (ФРД).

Дослідження щодо вибору форм занять ФРД, що викликають найбільший інтерес серед студентів, виявилися такими. Так, дівчата до числа пріоритетних форм віднесли заняття різними видами фітнесу (37,4 %), заняття в секціях з виду спорту (17,6 %), оздоровчий біг і теренкур (14,1 %) ранкову гімнастику (12,2 %), участь у спортивно-масових заходах (10,2 %), участь в універсіадах та інших змаганнях (7,5 %). У свою чергу, юнаки на перше місце ставлять заняття в секціях з видів спорту (35,5 %), заняття різними видами фітнесу (здебільшого силові види) (18,7 %), участь у спортивно-масових заходах (14,8 %), оздоровчий біг і теренкур (13,1 %), ранкову гімнастику (8,2 %), участь в універсіадах та інших змаганнях (7,6 %).

Говорячи про регулярність занять, констатуємо високий відсоток систематичних занять фізичною культурою і спортом студентами у вільний час (46,5 % дівчат і 55,4 % юнаків). Частота занять фізичними вправами у вільний від навчання час виглядає таким чином: 27 % дівчат і 20,7 % юнаків займаються 1-2 рази на тиждень; 10,5 % дівчат і 22,6 % юнаків – 3-4 рази на тиждень; 8,5 % дівчат і 7,6 % юнаків – щодня. На жаль, 39,6 % дівчат і 34,8 % юнаків займаються фізичною рекреаційною діяльністю у вільний час не регулярно, від випадку до випадку, а 14,4 % дівчат і 14,3 % юнаків не займаються взагалі.

Необхідно підкреслити, що додаткових знань з організації оптимального рухового режиму, за даними опитування, потребують 41,3 % дівчат і 31,3% юнаків, ще 20,3 % дівчат і 17,3 % юнаків сумніваються у своїх знаннях з даного питання. Крім того, більш глибокі знання про методи самоконтролю у процесі занять фізичними вправами бажали б отримати 48,5 % дівчат і 37,8 % юнаків. Очевидно, що високий рівень знань про значення ФР підвищить мотивацію студентів до даної діяльності.

У свою чергу серед мотивів, що спонукають студентів до занять ФР у 29 % дівчат і 37,8 % юнаків є поліпшення самопочуття; 54,5 % дівчат і 39,5 % юнаків беруть участь у фізкультурно-рекреаційній діяльності з метою корекції фігури; 13,9 % дівчат і 24,9 % юнаків – щоб підвищити працездатність. У процесі ФРД налагоджують стосунки в колективі 5,1 % дівчат і 2,2 % юнаків; 22,7 % дівчат і 33,5 % юнаків отримують задоволення від цієї діяльності, а 16,2 % дівчат і 23,2 % юнаків приємно проводять час. Більше 20 % студентів (28,9 % дівчат і 21,6 % юнаків) беруть участь у ФРД, щоб отримати залік. Цікавий той факт, що 89,1 % дівчат і 88,8 % юнаків оцінюють привабливість форм ФРД у ЗВО як середню і високу.

Основні причини, що заважають студентам займатися фізичною рекреацією, наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Причини, що заважають заняттям фізичною рекреацією

Причини, що заважають заняттям фізичною рекреацією	Відповіді у %	
	Юнаки	Дівчата
Відсутність вільного часу	59.4	65.8
Низький стан здоров'я	18,5	16,4
Невміння організувати свій руховий режим	15,5	15,2
У ЗВО немає секції щодо пріоритетного виду спорту	15,2	14,4
Не враховуються інтереси студентів при організації занять	10,7	8.8
Погана спортивна база, недостатньо сучасного інвентарю.	6,9	18,4
Необізнаність про заходи і про роботу секцій	7,9	5,2
Інші причини	7,5	4,6

Примітка: відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти могли вказати кілька відповідей.

У результаті дослідження виявлено, що головними причинами, які заважають займатися ФР, є відсутність вільного часу, низький стан здоров'я, погана спортивна база. Можна сказати впевнено, що ЗВО має можливість впливати на всі головні причини, що заважають заняттям ФР студентів. Врахування інтересів при організації занять ФРД, збільшення кількості секцій з видів спорту, а також особисте запрошення на заняття й агітація є важливими умовами залучення студентів у ФР.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати дослідження вказують, що стан здоров'я студентів є незадовільним, обсяг рухової активності студентів не відповідає фізіологічним потребам, руховий режим обмежений заняттями з фізичної культури, лише невелика частина студентів займаються ФРД більше 2 разів на тиждень.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення стану здоров'я студентів, що займаються ФРД. Також плануємо дослідити стан здоров'я студентів, які не займаються ФРД.

Використані джерела

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андрєєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3 – С. 25–31.
2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 20 с.
3. Зайцев В. П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 2 (12). – С. 22–25.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
5. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С. С. – Харків. – 2009. – №9. – С. 85–88.
6. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.06 – теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності. – К., 2004. – 22 с.
7. Фурманов А. Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.

Litsoieva N. V., Nikolaichuk I. Y., Zavadska N. V., Litsoieva O. M.

ANALYSIS OF MOTIVATION TO PHYSICAL RECREATION ACTIVITIES AND ITS FORMS, AS A PROMISING WAY TO PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Population health is a socially significant phenomenon, an indicator of the stability criterion of the vitality of the state. It largely determines the future of the country, its social and economic development. The health of the students is the main factor in the prosperity of the society in the near future. While studying in higher educational institutions is a time of active development of the student as a person and of the whole organism and its systems. The situation with the health status and physical preparedness of students of Ukrainian higher educational institutions is considered critical. The partial disability in recent years has increased dramatically. The motivation for a healthy lifestyle should be an integral part of the education of students in the universities. The issues of the use of types and forms of university students physical recreation are not given due attention. It was found that the students' health is unsatisfactory. The motivation for physical and recreational activities, the availability of recreational resources and sports bases of universities remain low. It were identified the causes that interfere the physical recreation of students. The main of them are lack of free time, low health, and poor sports base. The analysis of priority forms of physical recreation of students in higher educational institutions was carried out. It requires work on the organization of physical and recreational activities at the university. There is a need to use more effective forms of advocacy to attract students to physical recreation. The most attractive forms of classes in physical recreation activities among students are self-study, sections on sports, fitness classes, physical activity during a visit to discos, morning hygienic gymnastics. It is necessary to increase the role of university sports clubs in the organization of physical and recreational activities of students. It was recommended traction mode for students at least 9-12 hours per week.

Key words: *recreational physical activity, motivation, health, student.*

Стаття надійшла до редакції 05.02.2018 р.