

УДК 378: 796.325: 613.8

Олена Клюс, Геннадій Єдинак,  
Леся Галаманжук, Валерій Дорош, Олександр Скавронський

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

*Вивчали стан сформованості знань і відношення до здорового способу життя у студентів вищого навчального закладу, які займаються в секції з волейболу. Використавши метод письмового опитування та розроблену нами анкету одержали необхідні дані у студентів, які здійснюють додаткову фізичну активність, зокрема під час занять у секції з волейболу. Результати засвідчили, що більшість респондентів здоровий спосіб життя пов'язують саме із заняттями спортом та здійсненням фізичної активності в інших формах. Необхідну інформацію тільки п'ята частина одержує під час занять, що не сприяє формуванню високого рівня знань, а відтак умінь і навичок ведення здорового способу життя. Водночас дані свідчать про існування особливостей мотивації студентів до такого способу життя і реалізації його положень у практичній діяльності. Одержані дані необхідно враховувати під час занять у спортивній секції для посилення мотивації студентів вести здоровий спосіб життя та підвищення рівня відповідних знань, умінь і навичок.*

**Ключові слова:** мотивація, здоровий спосіб життя, фізична активність у позааудиторний час, секція з волейболу.

*It has been studied the state of knowledge formation and attitude to a healthy lifestyle of students of higher educational institutions who attended a volleyball section. Using the written survey method and the questionnaire developed by us, we have received the necessary data from the students who trained additionally during the classes in volleyball section. The results are the next: the majority of respondents connect a healthy lifestyle with the sport activities and realization of physical activity in other forms. Only a fifth of students receive the definite information during the classes. It does not help the formation of the high level knowledge, so skills and abilities of a healthy lifestyle. At the same time the data suggest the existence of features of students' motivation to such a way of life and their realization in practical activity. The results of research should be considered during the classes in volleyball section for increasing motivation of students to keep a healthy lifestyle and improving their level of knowledge, skills and abilities.*

**Key words:** motivation, healthy lifestyle, students, physical activity at spare time, volleyball section.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Здоров'я студентської молоді є актуальним питанням сьогодення. У європейських та інших розвинутих країнах світу великою популярністю користуються програми, спрямовані на сприяння здоровому способу життя населення [1, с. 3–4]. Це зумовлено їхнім впливом на стан здоров'я та захворюваність, передусім серцево-судинними захворюваннями. Одним із найбільш яскравих є такий приклад. У Фінляндії 30-ма роками раніше серед людей передпенсійного віку був найвищий у Європі показник смертності від серцево-судинних захворювань. Уряд почав активно втілювати у життя державну політику широкого використання населенням різних форм фізичної активності та культивувати інші складові здорового способу життя. Це призвело до того, що протягом останніх двадцяти років смертність від серцево-судинних захворювань знизилася на 80% [12, с. 5].

Зазначене засвідчує важливість фізичної активності у формуванні стану здоров'я індивіда [2; 6; 10]. Водночас, продовжується пошук ефективних методик і технологій у досягненні високих показників здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання [14; 16]. Це зумовлено, по-перше, великою кількістю дівчат і хлопців, які щорічно розпочинають навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), з іншої – чинним на сучасному етапі положенням про обов'язкові заняття з фізичного виховання тільки протягом 1–2 років навчання [3; 6]. Потім фізична активність відбувається тільки за бажанням студента в позааудиторний час за допомогою обраних ним засобів і методів. Це потребує, передусім сформованої позитивної мотивації студентів на здійснення такої активності [5; 7]. У зв'язку з цим деякі дослідники [11; 13] відзначають перспективність

та високий потенціал волейболу у вирішенні завдань оздоровчого й розвивального змісту. Водночас поза увагою дослідників залишилася практичні аспекти наукової проблеми, що розглядається. Це свідчить про необхідність подальших досліджень в означеному напрямі.

**Мета дослідження** – визначити вплив занять волейболом на формування знань та навиків щодо ведення здорового способу життя у студентів.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовували комплекс адекватних методів дослідження, що входили до складу таких груп: загальнонаукових, а саме аналіз, порівняння, узагальнення; соціологічних (письмове опитування), математичної статистики [15]. Щодо організації дослідження, то нею передбачалося таке: було залучено 80 студентів, які у поза аудиторний час на добровільних засадах відвідували спортивну секцію з волейболу (20 хлопців і 20 дівчат, які навчались у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка. До початку тренувального заняття протягом 30 хв досліджувані надавали відповіді на питання анкети, розробленої для одержання інформації, пов'язаної із досліджуваною проблемою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідь на питання “Чи дотримуєтесь Ви здорового способу життя ?” була неоднозначною: позитивну надало 65% в, негативну – 5%, а решта респондентів засвідчила епізодичність у дотриманні такого способу життя. Результат відповіді на інше питання засвідчив, що однією з причин, яка заважає дотриманню здорового способу життя, є лінощі (50% респондентів), участь у діяльності колективу, але яка не пов'язана з фізичною активністю (32%), неналежна організація діяльності у ВНЗ (12%), а також брак вільного часу у зв'язку з пріоритетом завдань, пов'язаних із сім'єю (5%). На питання: “Чи робите Ви вранці гігієнічну гімнастику?” одержали такі варіанти відповіді: так – 35% респондентів, інколи – 60%, не роблю – решта 5%. Водночас відзначили, що студенти неоднаково використовують вільний час, а саме: 50% – зустрічаються з друзями, 30% – здійснює підготовку до занять, 20% – відпочиває. Щодо шкідливих звичок, то відповіді на питання “Чи вживаєте Ви спиртні напої?” відзначалися таким: не вживає – 60%, роблять це інколи – 40%. У відповіді на питання “Чи палите ви?” відповіді були такими: негативна – 60%, роблять це інколи – решта 40%. Водночас встановили, що втому після завершення навчального дня часто відчуває 60% респондентів, інколи – 30%, взагалі не відчуває – тільки 10%. При цьому здоровий спосіб життя 50% асоціювали із заняттями спортом, 35% – із реалізацією фізичної активності протягом кожного дня, 10% – відсутністю шкідливих звичок.

Одержані результати пов'язували з невисоким рівнем сформованості знань про засоби, методи збереження і поліпшення студентами стану свого здоров'я. У зв'язку з цим запропонували їм відповісти на питання: “Які засоби і методи збереження здоров'я Ви знаєте?”. 60% вважало, що такими є фізичні вправи і тренування, інші 30% – загартування, харчування і тренування, решта 10% – дотримання режиму дня, відпочинок, фізичні вправи, загартування. Щодо інформації про здоровий спосіб життя, то 50% респондентів одержують її із засобів масової інформації, інших 30% – від знайомих і друзів, решта 20% – під час навчальних занять.

Результати анкетування певною мірою підтверджували інформацію інших дослідників [3; 4; 8; 9] про несформованість у більшості студентів мотивації внутрішнього типу, що пов'язана із систематичним використанням фізичної активності в повсякденному житті, у тому числі для забезпечення оздоровчого ефекту. Так, зазначається [16], що забезпечити зазначене можна тільки у випадку використання інноваційних методик і технологій такої спрямованості та певною мірою – методик поліпшення морфо-функціональних показників. Останнє сприяє успішному вирішенню основного зав-

дання, а саме залученню студентів до фізичної активності. Саме систематичне використання фізичної активності з параметрами, що передбачені експериментальною методикою, забезпечили поліпшення морфофункціональних показників у дівчат і хлопців. При цьому необхідно враховувати, що передбачені чинною програмою два на тиждень обов'язкових заняття з фізичного виховання не дозволяють досягти необхідного результату у вирішенні означених завдань. Підтверджує останнє інформація інших дослідників [3; 6; 14] та їхній висновок про необхідність додаткової фізичної активності протягом навчального тижня. Зазначене можливе тільки за умови використання студентами у позааудиторний час різних форм фізичної активності. Реально забезпечити це тільки у випадку сформованого в них внутрішнього типу мотивації до означеної активності [5].

### **Висновки.**

1. Більшість студентів усвідомлюють необхідність здійснювати фізичну активність у позааудиторний час у формі занять певним видом спорту або в інших формах. Проте, заважає їм здійснювати зазначене лінощі, бажання спілкуватись у компанії. У більшості також не сформовано необхідних знань про складові здорового способу життя: тільки 10% виокремлює дотримання режиму роботи та відпочинку, здійснення фізичної активності, загартування, тоді як інші – лише одну складову, а саме фізичну активність. Дані про вживання алкоголю та тютюну для більшості студентів, хоча і є епізодичним, але несе потенційну загрозу у формуванні шкідливої звички.

2. Встановлені дані, що відрізняються від необхідних, значною мірою зумовлені несформованим внутрішнім типом мотивації до ведення здорового способу життя.

3. Необхідно вдосконалення існуючих та розроблення нових методик і технологій формування в студентів мотивації до ведення здорового способу життя під час занять фізичними вправами в урочній та позаурочній формах.

**Подальші дослідження** необхідно спрямувати на вдосконалення змісту занять у секції з волейболу в напрямі формування інформації, пов'язаної з веденням здорового способу життя, визначення методів і способів її передачі студентам та реалізації під час спортивного тренування інших заходів для формування у них внутрішнього типу мотивації.

1. Долгова Н. О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія / Н. О. Долгова. – Суми : СДУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – 238 с.
2. Єдинак Г. А. Стан сформованості установки студентів факультету фізичної культури на здоровий спосіб життя / Г. А. Єдинак // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, перспективи : матер. міжнар. наук.-пр. конф., Тернопіль, 25–27 жовтня 1012 р. – Тернопіль, 2012. – С. 266–269.
3. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – Вип. 118, т. 3. – С. 109–114.
4. Єдинак Г. Стан залучення студентів медичних коледжів до занять фізичними вправами в різних формах / Г. Єдинак, Г. Кубай, В. Мисів, Л. Галаманжук // Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-пр. конф., Чернівці, 6–7 квітня, 2016 р. – Чернівці : ЧНУ, 2016. – С. 24–29.
5. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.
6. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Г. Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 19 с.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.

8. Кузнєцова О. Т. Працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Т. Кузнєцова. – Львів, 2005. – 22 с.
9. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. вих. і сп. – 2012. – № 2. – С. 66–70.
10. Мариненко С. І. Потреба студентів вищого навчального закладу у здоровому способі життя / С. І. Мариненко, С. І. Фрайхофф, А. С. Мариненко // Молодий вчений. – 2016. – № 12, 1 (40). – С. 122–124.
11. Мусхаріна Ю. Ю. Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету / Ю. Ю. Мусхаріна, С. О. Чернобай // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп. – 2013. – № 7. – С. 34–38.
12. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова // Вісник Чернігів. нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2014. – С. 299–303.
13. Сотник О. В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О. В. Сотник, Б. Д. Зубрицький, О. В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. – № 9 (50). – С. 131–135.
14. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. М. Футорний. – К., 2015. – 43 с.
15. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереот. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2013. – 280 с.
16. Kubaj G. V. The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morpho-functional indexes of students of medical college / G. V. Kubaj, G. A. Iedinak, L. L. Halamandzhuk // Journal of Education, Health and Sport. – 2016. – Vol. 6 (9). – P. 797–804. – <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159347>.

#### References:

1. Dolhova, N. O. (2017), *Modernizatsiia fizychnoho vykhovannia ta sportu v universytetskii osviti Polshchi ta Ukrainy: komparatyvnyi analiz* [Modernization of physical education and sport in university education in Poland and Ukraine: comparative analysis]: SDU im. A. S. Makarenka, Sumy, Ukraine.
2. Iedynak, G. A. (2012), “The state of formation of the installation of students of the faculty of physical culture for a healthy lifestyle”, *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, perspektyvy* [Actual problems of development of sport for all: experience, achievements, perspectives. International Scientific and practical conference], Ternopil, October 25–27, 2012, pp. 266–269.
3. Iedynak, G. A. (2014), “Some theoretical and methodical aspects of enhancement of students' motivation to systematic physical activity of health-oriented direction” *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka Chernihiv*, issue 118, no. 3. pp. 109–114.
4. Iedynak, G., Kubaj, H., Mysiv, V., Halamanzhuk, L. (2014), “State of Involvement of Students of Medical Colleges in Physical Training in Different Forms”, *Istorychni, teoretyko-metodychni, medyko-biologichni aspekty fizychnoi kultury i sportu. Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii* [Historical, theoretical and methodological, medical and biological aspects of physical culture and sports. Historical and methodological, medical and biological aspects of physical culture and sports], Chernivtsi, ChNU, April 6–7, 2016, pp. 24–29.
5. Kotsan, I. Ya., Lozhkin, H. V., Mushkevych, M. I. (2011), *Psykhohiia zdorovia liudyny* [Psychology of human health], Vezha, Lutsk, Ukraine.
6. Krivosheeva, G. L. (2001), “Formation of the health culture of the students of the university”, Thesis abstract for Cand. Sc. (Theory and methods of vocational education), 13.00.04, Luhansk, Ukraine.
7. Krutsevych, T. Yu., Bezverkhnia H. V. (2010), *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleunia* [Recreation in physical culture of different groups of population], Olimpiiska literatura Kyiv, Ukraine.
8. Kuznetsova O. T. (2005), “Disability of students with low level of physical preparedness”, Thesis abstract for Cand. Sc. 24.00.02 (Physical education and sports), Lviv, Ukraine.
9. Lukavenko, A.V., Iedynak, G. A. (2012), “Differentiated approach to improvement of the psychophysical condition of freshmen in higher educational establishments as a problem of the field of physical education”, *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, no 2, pp. 66–70.
10. Marinenko, S. I., Frichoff, S. I. (2016), “The Need of Students of Higher Educational Institutions in a Healthy Life”, *Molodyi vchenyi*, no 12, vol.1, pp. 122–124.
11. Musharina, Yu. Yu., Tchernobay, S. O. (2013), “Volleyball and emotional health of students of the pedagogical university”, *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, no 7, pp. 34–38.

12. Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voedilova, O. M. (2014), "Health-saving technologies in physical education", *Visnyk Chernyiv. natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*, pp. 299–303.
13. Sotnik, O. V., Zubritskiy, O. V., Sinitsina, O. V. (2014), "Sports games in the physical education of student", *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, no. 9, vol. 50, pp. 131–135.
14. Futorny, S. M. (2015), "Theoretical and Methodical Foundations of Innovative Technologies for the Formation of Healthy Lifestyle Students in the Process of Physical Education", Thesis abstract for Cand. Sc. (Physical education and sports), 24.00.02, Kyiv, Ukraine.
15. Shyian, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2013), *Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sport], 2-nd ed., Oiyum, Kamyanets-Podilskiy, Ukraine.
16. Kubaj, G. V., Iedynak, G. A., Halamandzhuk, L. L. (2016), The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morphofunctional indexes of students of medical college, *Journal of Education, Health and Sport*, vol. 6(9). pp. 797–804. – <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159347>.

УДК 796.925

Наталія Комаринська

## СТАН РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

*З метою визначення стану розвитку координаційних здібностей гімнасток 5–6 річного віку, використано педагогічне спостереження, педагогічне тестування і методи математичної статистики. Розроблено та обґрунтовано тести для визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних гімнасток (до управління просторовими параметрами рухів; динамічної рівноваги; до управління просторово – часовими параметрами рухів), запропоновано шкалу оцінки розвитку координаційних здібностей гімнасток – початківців, розроблену на основі розрахунку границь та норм п'ятибальної сигмальної шкали оцінок тестових вправ. Методами математичної статистики визначено основні статистичні характеристики координаційних здібностей, встановлено рівень розвитку координаційних здібностей у відсотковому співвідношенні та сумарні оцінки результатів тестування юних спортсменок. Виявлено, що здатність до управління просторово – часовими параметрами рухів у гімнасток – початківців розвинута найкраще. З'ясовано, що рівень розвитку координаційних можливостей більшості обстежених юних спортсменок характеризувався як середній, є недостатнім для оволодіння вправами, які складають основу школи рухів спортивної гімнастики, технікою акробатичних вправ та вправ на приладах гімнастичного багатоборства.*

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, координаційні здібності, юні гімнастки.

*In the current research, various pedagogical methods were involved in order to identify the state of coordination abilities of young gymnasts at the age of 5–6. For example, pedagogical observation, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics were also implemented in the current study. In addition, to process the thorough analysis, the set of tests was developed and implemented in further investigation. The tests were mainly emphasized on identifying the level of development of coordination abilities of young gymnasts. The range of study also involved the control of the spatial parameters of the movements, dynamic equilibrium, spatial-temporal parameters control. In order to evaluate the level of coordinations abilities of gymnasts-beginners, the evaluation scale was used in the current analysis. The evaluation scale was based on the calculation of boundaries and norms of the five-point sigma scale tests. Furthermore, the methods of mathematical statistics helped to identify basic statistical characteristics of gymnasts physical abilities. For example, the level of development of coordination abilities of young athletes was identified in percentage correlation. It has been discovered that the ability to control the spatial parameters of the movements is developed the best. Moreover, it has been identified that the level of development of coordination abilities is intermediate and it is insufficient in mastering the exercises, acrobatics, all – around which are considered as a crucial and basic component of artistic gymnastics.*

**Key words:** artistic gymnastics, coordination abilities, young gymnasts.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Досягнення високих спортивних результатів у сучасній спортивній гімнастиці неможливе без якісної підготовки юного резерву. Ефективна змагальна діяльність зумовлена високим рівнем технічної майстерності та не менш високим рівнем розвитку фізичних якостей, які забезпечують прояв техніки в тренувальних та змагальних умовах. До того ж, спортивна гімнастика сьогодення представлена значною різноманітністю вправ, складність яких постійно збільшується, що обумовлює зростання вимог до різних видів підготовленості гімнастів, у тому числі – до координаційної [1; 9; 12; 13]. Опитуванням тренерів України зі спортивної гімнастики було з'ясовано, що зміст контрольних нормативів та технологія виявлення рівня фізичної підготовленості юних гімнасток, що пропонуються вітчизняною навчальною програмою містять застарілу інформацію та ряд недо-