

47.

6. Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. -Київ: Вища школа, 1982.  
- 216 с.

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СПОРТУ

**Ващенко В.В.**

студентка II курсу спеціальності «соціологія», соціально-психологічний  
факультет, Херсонський державний університет

**Черкашина Т.О.**

кандидат соціологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи,  
соціальної педагогіки та соціології, Херсонський державний університет

Внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Основними чинниками негативного впливу на фізичний стан студентів є низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом, низький рівень рухової активності, відсутність спеціальних знань про засоби підтримання і контролю фізичної підготовленості, здорового способу життя [1, с. 99].

Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є ступінь утвердження у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту [1, с. 92-95].

На сьогодні твердження про важливість фізичного виховання молоді у відділеннях вищих навчальних закладів, а також самостійних занять фізичними вправами безперечно актуальне, але стан здоров'я та мотиви діяльності конкретної особистості можуть бути різними. Важливою перевагою є те, що зайняття спортом не тільки покращує фізичний стан, але й формує витривалість, стійкість, наполегливість, створює необхідні передумови

здорового способу життя, традиційно й обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активної та продуктивної професійної діяльності.

Питання фізичного виховання студентської молоді розглядали О. Дубогай, В. Завадський, Р. Раєвський, В. Кутасова, В. Короп, Ю. Холодов, Р. Чудна; формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій – Є. Башмакова, М. Бобринський, С. Закопайло.

Розвиток мотивації до здорового способу життя досліджували В. Бобрицька, І. Бойченко, Д. Вікторов, Г. Власюк, О. Дубогай, В. Оржеховська, І. Петренко, С. Свириденко, А. Скоробагатий, А. Сологуб; формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою – Л. Волков, О. Дубогай, О. Смакула, М. Солопчук, Є. Столітенко, Б. Шиян; причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я – І. Литвиненко.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоспроможних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їхня майбутня професійна діяльність [3, с.55–59]. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів, проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді [4].

Досліджуючи питання здоров'я студентів і залучення їх до занять фізичними вправами, особливу увагу ми приділяли ставленню до фізичного виховання і спорту та способу життя молоді.

З цією метою нами протягом грудня 2018 року було проведено емпіричне дослідження. Базою дослідження виступили факультети біології, географії і екології, іноземної філології, дошкільної та початкової освіти й соціально-психологічний факультет Херсонського державного університету.

У опитуванні взяли участь 90 студентів I-II курсів ХДУ. Опитування проводилося методом стандартизованого інтерв'ю. Серед опитаних респондентів чоловічої статі – 30%, жіночої – 70%. Переважний вік студентів 18-20 років. За віком опитані розділились таким чином: до 19 років - 28%, 19 років - 39 %, 20 років - 33%.

Перше питання стандартизованого інтерв'ю стосувалося занять спортом взагалі. Відповіді розподілилися порівну - 50% опитаних студентів займаються спортом, 50% - ні, хоча 88,8 % мають позитивне ставлення до спорту, і тільки 11,1% байдуже ставляться до явища спорту.

Серед респондентів, які увійшли до тієї половини, котра не має відношення до занять спортом і не вбачає у цьому потреби (45 осіб), основними причинами такого ставлення до спорту, респонденти зазначили наступні:

- лінь (52%);
- відсутність вільного часу для занять спортом, зокрема через велике навчальне навантаження або підробіток після навчальних занять (38%);
- відсутність інтересу до спорту як явища (6%);
- байдужість до власного здоров'я (не бачать потреби у заняттях спортом) (4%).

Та частка студентів, що займаються спортом (45 осіб), самостійно прийняли рішення щодо даного питання - 30%, почали заняття спортом з поради батьків або друзів - 20%. Половина студентів з даної частки почали спортивні тренування ще в дошкільному або шкільному віці, інша половина – прийшли до спорту вже у студентські роки.

Найбільшу перевагу віддають легкій атлетиці - 22 %, волейболу - 11 % . По 5 % відповідно розподілили такі види спорту як кікбоксинг, скелолозання, біг, велоспорт та гімнастика.

Хочеться відмітити й те, що 22 % займаються спортом 1-2 рази на тиждень, 17 % - 3-4 рази на тиждень, а 6 % - тільки 1 раз на тиждень.

Серед факторів, які сприяють інтересу молоді до фізичних вправ, найчастіше виділяють бажання впевненіше почувати себе серед інших людей, подобатися їм, отримувати задоволення від спорту, покращувати здоров'я.

Основною метою занять спортом, опитані студенти зазначили наступне:

- здобуття гарної фізичної форми (46%);
- отримання гарного настрою (21%);
- проведення вільного часу із користю (18%);
- розширення кола спілкування за інтересами (10%);
- підвищення імунітету (5%).

Респондентами, з числа прихильників спорту, також було зазначено, що спорт приносить їм моральне задоволення, безпосередньо впливає на їх фізичний розвиток та покращення здоров'я. Нажаль, заради спорту тільки 11 % покинули шкідливі звички.

Серед опитаних студентів, жоден не займається професійним спортом та не планує професійної кар'єри.

Досліджуючи місце спорту в житті молодої людини, необхідно виділити перш за все захоплення сучасної молоді. Згідно статистиці, на перших позиціях знаходиться перегляд телепередач, відвідування дискотек, гральних салонів, кінотеатрів, клубів. Заняття фізичними вправами, на жаль, знаходиться далеко не на першому місці серед форм відпочинку. Тому на сьогодні актуальності набуває необхідність розуміння студентами того, що фізична культура - це частина культури взагалі. А заняття фізичною культурою – це запорука покращення здоров'я, а, значить, і подовження життя.

Перспективи подальшого росту фізкультурно-спортивної діяльності та активності студентської молоді пов'язані із змінам змісту вправ в залежності від інтересів студентів, пошуком нових форм організації спортивних заходів, де б використовувалися ігрові способи занять.

У вищих навчальних закладах передусім мають створюватися різноманітні умови для підвищення фізичної культури студентів, формування

їх фізичних навиків, військово-прикладних видів спорту, з обов'язковим урахуванням стану здоров'я та нахилів студентів.

### **Список літератури:**

1. Благій О.Л. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання / О.Л.Благій, Є.А. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 4. - С. 92-95.

2. Боднарчук Є. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту // Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської науково - технічної конференція «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 20 -21 квітня 2016 року - Т. : ТНТУ, 2016 - Том 2. - с. 99.

3. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2015. - № 1. - С. 55-59.

4. Карабанова Н. Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами / Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Світлана Савчук // Молодіжний науковий вісник [Електронний ресурс]. - 2015. - Режим доступу : <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/6733>.