

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ (НА ПРИКЛАДІ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ)

FORMATION OF STUDENTS' HEALTH MOTIVATION TO TAKE PHYSICAL EXERCISES (ON THE CASE OF TABLE TENNIS)

Увага вчених на сучасному етапі розвитку суспільства активізувалась щодо досліджень питань здорового способу життя та його збереження. Тому виникла необхідність виявлення причин та рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя здобувачам вищої освіти: наслідки обмеження їх рухової активності; значення рухової активності під час навчання в закладах освіти. У статті відзначено значну роль мотивації до здорового способу життя здобувачам вищої освіти завдяки заняттям фізичними вправами, зокрема настільним тенісом.

Метою статті є вивчення проблем формування мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді під час освітнього процесу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних за проблемою дослідження, узагальнення досвіду фахівців з фізичного виховання і спорту шляхом бесід, опитування та анкетування, педагогічні спостереження за освітнім процесом студентів.

Спостереження проводилися на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради серед студентів молодших курсів. Було виявлено, що більшість здобувачів освіти не володіють необхідними знаннями і не проявляють готовності до застосування набутих знань про здоровий спосіб життя у майбутній життєдіяльності.

Результати дослідження виявили таке: необхідно виробляти в сучасній молоді цілісну програму оздоровлення та обов'язково проводити пояснювальні мотиваційні заходи (бесіди, екскурсії та інші виховні заходи). Також необхідно проводити роз'яснювальну роботу стосовно засобів масової інформації, які частіше за все мають шкідливий вплив на формування замість здорового способу життя. У роботі виявлена перспектива впровадження різних видів рухової активності в заняття студентів закладів освіти з метою їх здоров'язбереження. Це дає можливість розробляти варіанти проведення занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти з метою успішної реалізації освітньої стратегії, спрямованої на оздоровлення української нації.

Ключові слова: студенти, здоров'я, настільний теніс, мотивація, освіта, фізична культура, спорт.

The attention of scientists at the present stage of development of society has been intensified by research on the issue of a healthy lifestyle and its preservation. Therefore, there was a need to identify the causes and recommendations for the introduction of a healthy lifestyle for higher education applicants: the consequences of limiting their physical activity; the importance of motor activity during training in educational institutions. The article notes the significant role of motivation for a healthy lifestyle for higher education applicants due to physical exercises, in particular table tennis.

The aim of the article is to study the problems of the formation of motivation for a healthy lifestyle among students during the educational process. Research methods: analysis and synthesis of literature data on the research problem, generalization of the experience of specialists in physical education and sports through interviews, surveys and questionnaires, pedagogical observations on the educational process of students.

After observing on the basis of the Municipal Establishment "Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council, it was found that most junior education applicants do not have the necessary knowledge and do not show willingness to apply the acquired knowledge about a healthy lifestyle in future life.

The results of the study revealed the following: in modern youth it is necessary to carry out a holistic program of rehabilitation and to conduct explanatory motivational events (conversations, excursions and other educational events). It is also necessary to carry out explanatory work regarding the media, which most often have a harmful effect on the formation instead of a healthy lifestyle. The work reveals the prospect of introducing various types of motor activity in the classes of students of educational institutions with the aim of their health. This makes it possible to develop options for conducting physical education classes in higher education institutions in order to successfully implement an educational strategy aimed at improving the Ukrainian nation.

Key words: students, health, table tennis, motivation, education, physical education, sport.

УДК 796

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2019.21.3-7>

Христенко Д.О.,

аспірант, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. Державна національна програма «Освіта», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти, «Фізичне виховання в системі освіти України», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» орієнтують сучасну вищу школу на виховання фізично здорового й духовно багатого молодого покоління. Це є необхідною умовою утвердження здорового способу життя українського суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом активізувалась увага вчених щодо досліджень питань здорового способу життя та його збереження [1–6]. За висновками багатьох досліджень виявляється, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі: соціально-економічна криза, глобально-економічні проблеми, слабка матеріально-технічна база закладів освіти, недосконала

структура системи охорони здоров'я, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до введення здорового способу життя засобами будь-якої рухової активності. Саме мотивація до занять фізичними вправами (зокрема, настільним тенісом) є одним з провідних чинників збереження й зміцнення здоров'я.

Виходячи із визначених проблем, виникла необхідність виявлення причин та рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя здобувачам вищої освіти: наслідки обмеження їхньої рухової активності; значення рухової активності під час навчання в закладах освіти. Суспільство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом того, що збільшилась кількість негативних чинників та їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук шляхів позитивних орієнтирів життєдіяльності, прогресивних шляхів розвитку, у переорієнтуванні всієї освіти на розвиток особистості [6–8].

Справді, у сучасних умовах життя в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молодого покоління. На цьому етапі відомо, що майже 30% студентської молоді мають відхилення у здоров'ї, понад 44% – незадовільну фізичну підготовку і близько 26% – мають низький рівень фізичної підготовки. Тому проблема здоров'я молоді людини стала нині однією з найбільш актуальних.

Мета дослідження полягає у вивченні проблем формування мотивації до здорового способу життя серед студентської молоді та виявлення основних причин, які гальмують цей процес.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних за проблемою дослідження, узагальнення досвіду фахівців з фізичного виховання і спорту шляхом бесід, опитування та анкетування, педагогічні спостереження за освітнім процесом студентів.

Аналізуючи дані літературних джерел (А. Бойченка, Г. Грибана, В. Жамардія, К. Пронтенка, О. Суравова, О. Школи та ін.), є очевидною дуже мала кількість досліджень, які розглядали б формування здорового способу життя як комплексну систему освітньо-виховних заходів, у яких бере участь не тільки окрема особа, яка турбується про здоров'я свого народу. Це потребує наукового забезпечення комплексного підходу до реалізації розвиваючої, виховної та оздоровчої функції освіти.

Наявна система освіти не повністю формує необхідну мотивацію до здорового способу життя, а знання здобувачів освіти про здоровий спосіб життя не є досконалими та переконливими. Основною причиною цього є те, що рекомендації щодо здорового способу життя нав'язується молоді в навчальній та категоричній формах.

Провівши спостереження на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, було виявлено, що більшість здобувачів освіти молодших курсів не володіють необхідними знаннями і не проявляють готовності до застосування набутих знань про здоровий спосіб життя в майбутній життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз показав, що серед студентів перших курсів немає таких звичок, як паління, вживання алкогольних та слабоалкогольних напоїв, наркотиків. Але актуальною шкідливою звичкою стало переїдання (особливо в нічний час). Багато студентів мають зайву вагу (64%), що негативно впливає на їхній нормальний здоровий розвиток (рис. 1).

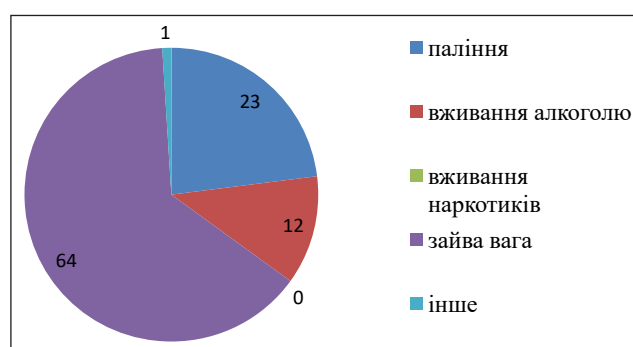


Рис. 1. Результати опитування здобувачів вищої освіти щодо ведення здорового способу життя

Було отримано інформацію (рис. 2), що студенти дістають основну інформацію про здоров'я людини та способи його збереження на заняттях з різних дисциплін академії (56%), формування умінь та навичок, необхідних для здоров'я, – на заняттях фізичного виховання, під час рухливих та спортивних ігор, спортивних змагань тощо (40%).

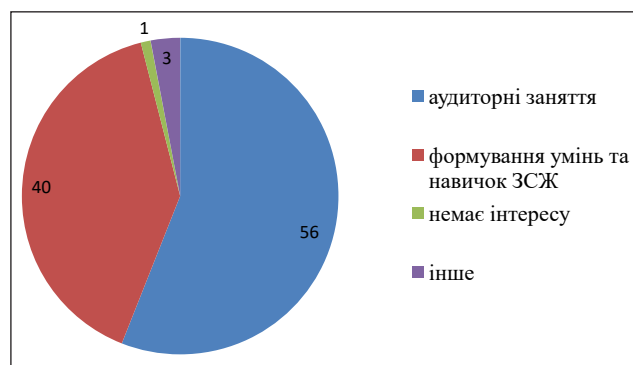


Рис. 2. Засоби доведення інформації до здобувачів вищої освіти щодо здорового способу життя

Що стосується впливу здорового способу життя та його формування (рис. 3): вплив мають батьки (35%), поради викладачів (20%), засобів масової інформації (15%) та приклад друзів (10%), приклади відомих людей (10%).

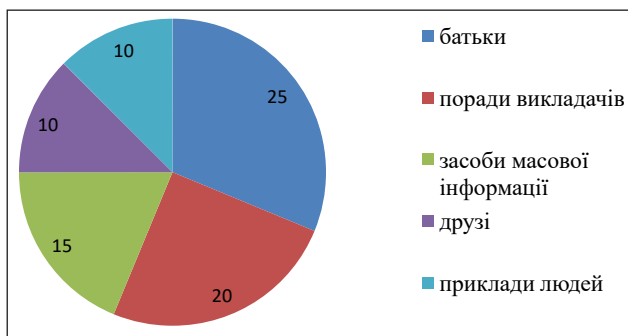


Рис. 3. Градація впливів на здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти

Аналогічна ситуація складається майже у всіх закладах освіти серед молоді.

Отже, у формуванні здорового способу життя нагальною проблемою залишається слабка мотивація до виконання будь-якої вправи та її дотримання. Низка досліджень доводить, що набагато більшу увагу респонденти приділяють окремим його чинникам, наприклад, здоровому харчуванню, забуваючи про гігієнічну гімнастику, дотримання режиму дня тощо. Тоді як здоровий спосіб життя максимально реалізується лише в повному комплексі загальновідомих заходів.

Фахівці з фізичної культури і спорту зобов'язані прививати потребу до рухової активності й здорового способу життя шляхом проведення теоретичних занять з різних видів рухової активності (зокрема, настільного тенісу), враховуючи їх вплив на організм людини, отримуючи тим самим стійкий інтерес до занять з фізичного виховання в закладі освіти, до самостійних занять фізичними вправами. Для цього в закладах освіти необхідно створити певне мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності молоді, яке б дало змогу сформуванню стійкі переконання пріоритетності особистого здоров'я, високої працездатності та довголіття.

Дослідження також показало, що більшість батьків (97%) позитивно відносяться до питань здорового способу життя, але при цьому батьки не досить гарно можуть показати це на особистому прикладі (21%).

Висновки. Провівши дослідження, ми дійшли таких висновків, що необхідно виробляти в сучасній молоді цілісну програму оздоровлення та обов'язково проводити пояснювальні мотиваційні заходи (бесіди, екскурсії, туристичні походи та інші виховні заходи). Також необхідно проводити роз'яснювальну роботу серед дорослих та дітей стосовно засобів масової інформації, які частіше

за все чинять шкідливий вплив, а саме рекламування алкогольних напоїв, цигарок замість здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту саме з оздоровчим типом мислення, здатних формувати в молоді мотивацію до здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Школа О.М., Бойченко А.В., Суровов О.А. Передумови використання фітнес-технологій як засобів фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*, 2018. Вип. 1(85). С. 52–55.
2. Школа О.М., Бойченко А.В., Суровов О.А. Формування готовності впровадження здоров'я-збережувальних технологій у процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2019. Вип. 4 (327). Ч. 2. С. 134–142.
3. Школа О.М. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физического воспитания студентов. *Інноваційна педагогіка*, 2018. Вип. 5. С. 58–62.
4. Zhamardiy V., Shkola, O., Bezpaliy S., Kalynovskyi B., Vasylenko O., Ivanochko I., Prontenko K. Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.
5. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko, I., Okhrimenko S., Bloschynskiy I. Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7.
6. Halaidiuk M., Maksymchuk B., Khurtenko O., Zuma I., Korytko Z., Andriieva R., Strykalenko Y., Zhosan I., Syvokhop Y., Shkola O., Fomenko O., Maksymchuk I. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12–14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Vol. 18(4). Art. 344.
7. Prysiazhniuk S., Oleniev D., Tiazhyna A., Popov M., Hunchenko M., Parczevskyy Y., Bloschynskiy I. Formation of health preserving competence of students of higher educational institutions of information technologies specialties. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2019. Vol. 8(3.1). P. 283–292.
8. Shkola O.M. Introduction of the fitness technologies in the physical training of students of institutions of higher education. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2018. Vol. 64. P. 213–216.