

УДК 796-057.875

Кравченко О. С.
старший викладач кафедри
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ОСНОВНІ МОТИВИ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості сучасної людини, системи гуманістичного виховання молоді. Педагогічний процес спрямовано на залучення цінностей загальнонародної фізичної культури та здоров'я. Поєднуючи заняття фізичною культурою із загально-фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення для здобувачів вищої освіти [1].

Мета дослідження: вивчити пріоритети здобувачів вищої освіти при виборі виду спорту у ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

В даний час наукові праці провідних вчених свідчать про те, що вибір індивідуального виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ залежить насамперед від мотивації людини.

У нашому вузі велике значення приділяється розвитку фізичного виховання та спорту, і починається все з вибору виду спорту для занять фізичним вихованням. Говорячи про пріоритетність вибору, перш за все треба розуміти мотиви, які враховують здобувачі вищої освіти.

Чинники, які негативно впливають на вибір виду спорту здобувачів, умовно можна поділити на:

- об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя: тривалість навчального дня; щільність навантаження; харчування та його регулярність; сон та його тривалість та ін.

- суб'єктивні, особистісні характеристики: неорганізованість та недисциплінованість; недостатня мотивація до здорового способу життя; наявність шкідливих звичок; не сформованість особистості та її діяльного компонента.

Результати дослідження: у роботі Є. О. Федоренко [2] розглянуто та проаналізовано вплив особливостей навчально-організаційного процесу на формування пріоритетних рис особистості та рівня мотивації, що вчать до спеціально організованої рухової активності. Визначено наявність зв'язків між рівнем мотивації до спеціально організованої рухової активності та рис особистості, які визначають пріоритетними. Доведено, що на взаємозв'язок рис особистості з рівнем мотивації до занять рухової активністю впливають відмінності в організації навчально-виховного процесу навчального закладу.

Е. А. Косінський, В. М. Ходінов, А. П. Хриплюк, А. С. Крот [1] вважають, що необхідно наявність додаткових самостійних занять організованої рухової активності. Висока самооцінка стану здоров'я здобувачів вищої освіти обумовлені високим рівнем інтересу до занять фізичною культурою. Головною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання та залучення здобувачів до спортивно-масових заходів.

Т. В. Маленюк, О. В. Косівська вважають у своїй роботі [3] пріоритетною формою організації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти – секційні заняття, зокрема, заняття шейпінгом. Оскільки розроблена авторська методика секційних занять шейпінгом включає вправи аеробної та силової спрямованості, оздоровчої гімнастики, стретчингу та релаксації. Методика передбачає індивідуальне регулювання навантаження, облік типу статури та побажань здобувачок, рекомендації щодо раціону харчування.

Автори Н. М. Куліш, С. І. Городинський, Н. М. Букорос [4] оцінюють мотивацію молоді до занять спортом чи фізичною культурою як низьку, що є проблемою формування здорового життя. Відстежено взаємозв'язок мотивації до занять спортом та формування здорового способу життя.

Здобувачі вищої освіти першого курсу навчання ХНЕУ ім. С. Кузнеця на початку навчального року обирають вид спорту, яким вони займатимуться протягом 2-х років. На вступному занятті їм пропонують розглянути мотиви для вибору виду спорту:

- заняття аеробікою і атлетизмом сприяють зміцненню здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку і статури, допомагають розвитку певних органів і систем організму;

- заняття спортивними іграми та єдиноборствами сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, удосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також використовуються з метою активного відпочинку, як засобу відволікання від одноманітних аудиторних занять;

- заняття настільним тенісом сприяють підвищенню психофізичної підготовки до обраної професії та оволодінню життєво необхідними вміннями та навичками. Так як професія економіста пов'язана з тривалою напругою зорового аналізатора, отже, необхідно виконувати вправи, що тренують мікром'язи ока.

Висновки. Вибір виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ залежить насамперед від мотивації здобувачів. Встановлено, що головною умовою для формування пріоритету у виборі виду спорту у здобувачів вищої освіти у ЗВО є чітке розуміння мотивів для занять конкретним видом спорту.

Перспективи подальших досліджень: вивчення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей здобувачів вищої освіти різних видів спорту.

Список використаних джерел

1. Косінський Е. А., Ходінов В. Н., Хриплюк А. П., Крот А. С. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів у процесі занять фізичним вихованням. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2013. № 8. С. 46-50.
2. Федоренко Є. О. Взаємозв'язок пріоритетних рис особистості з рівнем мотивації школярів до спеціально організованої рухової активності, залежно від типу навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 5. С. 94-97.
3. Маленюк Т. В., Косівська О. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2015. № 4. С. 38-42.
4. Куліш Н. Н., Городинський С. І., Букорос Н. М. Низька мотивація молоді до занять спортом та фізичною культурою – проблема формування здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2012. № 4. С. 66-70.