

8. Makarenko, M. V., Lyzogub, V. S., Bezcopylnyy, O. P. (2004). Neyrodynamichni vlastyivosti sportsmeniv riznoyi kvalifikatsiyi ta spetsializatsiyi. Aktualni problemy fizychnoyi kultury i sportu: Zb. nauk. prats, № 4. Kyiv: DNDIFKS; S. 105-110. [in Ukrainian].
9. Makarenko, N. V. (1999). Metodyka provedennya obstezhen ta otsinky indyvidualnykh neyrodynamichnykh vlastyivostey vyshchoyi nervovoyi diyalnosti lyudyny. Fiziologichnyy zhurnal. №45(4). S. 125-131. [in Ukrainian].
10. Makarchuk, M. Y., Kutsenko, T. V., Kravchenko, V. I., Danilov, S. A. (2011). Psykhofiziologiya: navchalnyy posibnyk. Kyiv: OOO «Interservis»; 329 s. [in Ukrainian].
11. Mishchuk, D. M. (2012). Osoblyvosti neyrodynamichnykh staniv voleybolistiv – napadayuchykh riznykh amplua. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi: Zb. nauk. prats. Vinnytsya: Vyp. 14. S. 357-361. [in Ukrainian].
12. Makarenko M., Holiaka S. Qualities of neurodynamic and mental functions of athletes. Physical education, sport and health culture in modern society. 2018. №4 (40). P. 78–83. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-04-78-83>
13. Shao Z., Bezmylov M. M., Shynkaruk O. A. Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercises when playing basketball. Curr Psychol. 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>
14. Vaez Mousavi M., Mokhtari P. Physiological patterning of basketball free throws. Journal of Humanistic approach to sport and exercise studies (HASES), 2022. №2(3). P. 297-306.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).22

Нестеренко Н.А.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедри теорія та методика спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Чухловіна В.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, ст.викладач,
кафедри теорія та методика спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Кондратенко В. В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки
Університет митної справи та фінансів, м.Дніпро*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ: ЗНАЧЕННЯ ТА ШЛЯХИ АКТУАЛІЗАЦІЇ

Необхідність розробки та впровадження дослідницького проекту пов'язана, насамперед, з особливостями розвитку нашого суспільства, його реформуванням, новим способом життя, що формується, та зростаючим значенням фізичної культури і спорту. Заняття фізичною культурою і спортом, поряд з іншими видами діяльності, є частиною способу життя студентів. Більшість з них (понад 73% респондентів) високо оцінюють соціальну значущість фізичної культури в суспільстві. Однак лише 21,8% опитаних студентів систематично використовують засоби фізичного культури і спорту в позанавчальний час. Розглядаючи інтерес до фізичної культури і спорту як динамічну соціальну категорію, можна стверджувати, що в студентському віці він стабілізується (62,1% респондентів відзначили цей факт). Зниження інтересу до занять фізичними вправами у п'ятій частини опитаних студентів свідчить про низьку ефективність навчального процесу та незадовільну організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах. Для організації активного відпочинку та оздоровлення студенти готові користуватися платними послугами, найпривабливішими з яких є: заняття в басейні, масажні процедури та сауни. Підвищити рухову активність студентів можна шляхом усунення об'єктивних причин, які заважають їм займатися фізичною культурою і спортом, звертаючи особливу увагу на невміння студентів розподіляти свій вільний час, слабкий розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури і, в цілому, економічну базу, яка не відповідає сучасним вимогам фізкультурного руху.

Ключові слова: соціологічне опитування, фізична культура, студентська молодь.

Nesterenko N., Chukhlovina V., Kondratenko V. Physical culture and sport in a healthy lifestyle: importance and ways of actualisation. The need to develop and implement a research project is primarily related to the peculiarities of the development of our society, its reforms, the new way of life that is being formed, and the growing importance of physical culture and sports. Physical education and sports, along with other activities, are part of the students' lifestyle. The majority of them (more than 73% of respondents) highly appreciate the social significance of physical culture in society. The decline in interest in physical exercise among a fifth of the surveyed students indicates the low efficiency of the educational process and the unsatisfactory organisation of physical education and recreation in higher education institutions. Students are ready to use paid services to organise active recreation and health improvement, the most attractive of which are swimming pools, massage treatments and saunas. It is possible to increase students' physical activity by eliminating the objective reasons that prevent them from engaging in physical education and sports, paying particular attention to students' inability to allocate their free time, the poor development of physical education and sports infrastructure and, in general, the economic base that does not meet the modern requirements of physical education.

Keywords: sociological research, physical culture and sport, student youth.

Постановка проблеми. Одним із доступних засобів підтримки та збереження здоров'я, працездатності людей залишаються фізична культура та спорт. Більше того, з кожним роком удосконалюються та розвиваються нові форми занять фізичними вправами, виникають незвичайні види спорту, проте інтерес до них із боку більшої частини населення залишається досить слабким. Незважаючи на збільшення показників смертності від таких захворювань, як інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба, люди, на жаль, не бачать у фізичній культурі найсильнішого засобу профілактики серцево-судинних захворювань та зміцнення здоров'я.

Все сказане вище висуває перед соціологами низку важливих питань, і в першу чергу, питання про те, яким є реальне ставлення людей різних соціально-демографічних груп населення до занять фізкультурно-спортивною діяльністю, чи виступає вона для них як певна цінність? Чим саме їх залучають заняття фізичними вправами та спортом? Чи оцінюють вони такі заняття? Які види фізичної активності залучають їх насамперед? Крім того, чи ведуть люди здоровий спосіб життя, як вони його розуміють? Яке місце займають фізична культура та спорт у їхньому способі життя? Чи вміють люди правильно організувати свою фізичну активність, чи є у них досвід і знання в цій галузі, а також де вони отримують ці знання і взагалі чи є в них бажання дізнатися більше про методику та організацію занять? Чи проводиться освітня пропагандистська робота, у яких напрямках вона здійснюється? Хто безпосередньо бере участь у цій роботі?

Вивчення проблеми підвищення значущості фізичної культури та спорту у стилі життя людей, розробка шляхів актуалізації основних цінностей фізичної культури студентською молоддю мають найважливіше значення. Стосовно цієї соціально-демографічної групи багато хто з поставлених питань (особливо стосуються культурознавчих аспектів) практично в останнє десятиліття не ставилися. Враховуючи стрімкі зміни, що відбуваються у свідомості та способі життя студентської молоді, актуальність цього дослідження різко зростає.

Мета дослідження – отримати соціологічну інформацію щодо ставлення здобувачів вищих навчальних закладів до фізичної культури, з'ясувати її роль в організації здорового способу життя студентської молоді.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення літератури; соціологічне опитування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі, які взяли участь у дослідженні, залежно від їх ставлення до фізичної культури і спорту та рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно були поділені на три типологічні групи:

- з низькою фізкультурно-спортивною активністю, витрати часу не перевищують 3 години на тиждень (28,1%);
- з оптимальною фізкультурно-спортивною активністю, витрати часу 6 годин на тиждень (15,1%);
- які не виявляють фізкультурно-спортивної активності, не мають витрат вільного часу на заняття фізичними вправами та спортом (28,1%).

Щоб отримати достовірне уявлення про рівень фізкультурно-спортивної активності здобувачів, необхідно проаналізувати показники систематичності занять. Аналіз даних таблиці 1 характеризує рівень стійкості фізкультурно-спортивної активності: 21,8% опитаних здобувачів систематично звертаються до занять фізичною культурою, 50,1% - час від часу, 28,1% - не займаються фізичними вправами у вільний час. Загалом лише у 15,1% здобувачів тривалість та регулярність занять відповідає вимогам раціонального рухового режиму.

Таблиця 1

Ставлення здобувачів різної статі до фізкультурно-спортивної діяльності, %

Ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності	Стать здобувача		Всі здобувачі
	жінки	чоловіки	
Займаються систематично	36,9	12,6	21,8
Займаються епізодично	44,5	53,5	50,1
Не займаються у вільний час	18,6	33,9	28,1

Аналіз даного конкретно-соціологічного дослідження показує, що ставлення здобувачів до фізкультурно-спортивної діяльності багато в чому визначається характером інтересів та мотивацій. Більше того, на нашу думку, рівень сформованих інтересів та мотивів виступає як один із провідних показників особистісної фізичної культури здобувачів. Прояв інтересу викликає бажання діяти, формує мотиви поведінки та потреба реалізувати їх на практиці.

Результати цього дослідження показують, що 73,2% опитаних здобувачів високо оцінюють соціальну значущість фізичної культури і спорту, вважаючи її найважливішим елементом загальної культури людини (табл.2).

Таблиця 2

Ставлення здобувачів до соціальної значущості фізичної культури, %

Фізична культура – необхідний елемент загальної культури здобувача	Стать здобувачів		Всі здобувачі
	чоловіки	жінки	
Так	73,3	72,9	73,2
Ні	12,5	6,6	8,8
Важко відповісти	10,1	18,5	15,3
Немає відповіді	4,1	2,0	1,7

Як показують дані таблиці 2, більше 18% опитаних здобувачів важко оцінити соціальну роль фізичної культури у формуванні особистості людини. На наш погляд, таке становище насамперед характеризує слабку поінформованість здобувачів про соціальну сутність фізичної культури.

Інтерес до фізичної культури - це динамічна соціальна категорія, яка формується протягом усього життя людини. Так, за час навчання у закладах вищої освіти 15,7% опитаних здобувачів відзначають підвищений інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, у 62,1% він залишився тим самим, про зниження інтересу до фізичної культури говорять 18,9% опитаних здобувачів (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка розвитку інтересу до фізичної культури здобувачів ЗВО різного профілю за період навчання, %

Інтерес до фізичної культури	Профіль ЗВО			Всі здобувачі
	гуманітарний	технічний	змішаний	
Підвищився	19,8	18,9	6,6	15,7
Залишився без змін	66,3	59,0	60,5	62,1
Знизився	12,8	14,3	32,2	18,9
Немає відповіді	1,1	2,9	0,7	3,3

На формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності впливають багато зовнішніх факторів (табл. 4).

Таблиця 4

Вплив зовнішніх факторів на підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності у здобувачів ЗВО різного профілю, %

Чинники, що підвищують інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності	Профіль ЗВО			Всі здобувачі
	гуманітарний	технічний	змішаний	
Поліпшення якості занять	38,0	35,8	50,8	40,9
Можливість вибору виду спорту	37,7	36,7	32,2	35,6
Сучасно обладнана матеріальна база	20,1	18,6	14,3	17,9
Реклама занять	2,7	2,6	1,9	2,5
Немає відповіді	1,5	6,6	0,8	3,1

Аналіз проведеного дослідження вказує на необхідність покращення якості проведення занять фізичними вправами: 40,9% опитаних здобувачів вважають, що цей фактор суттєво впливає на підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності, особливо для здобувачів гуманітарно-технічного профілю, 50,8 % які підтверджують необхідність покращення якості проведення фізкультурних занять, тобто: підвищення рівня професійної підготовки викладачів, покращення матеріально-спортивної бази, використання нетрадиційної методики занять, які сприятимуть реалізації фізичних можливостей для охочих займатися спортом.

Іншим, не менш значущим, для здобувачів фактором підвищення інтересу до занять фізичними вправами є можливість вибору виду спорту або виду фізичної активності, який найбільш прийнятний для тих, хто займається: 35,6 % опитаних здобувачів підтверджують необхідність розвитку у вузах широкого кола видів та форм занять фізичними вправами.

Досить значущим для здобувачів (16,9%) фактором підвищення їхнього інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності є можливість займатися на сучасно обладнаній матеріальній базі.

Отримані дані свідчать про те, що опитані здобувачі не надають особливого значення агітаційно-пропагандистській діяльності та рекламі занять фізичними вправами: лише 2,5% опитаних вважають, що гарна реклама сприяє підвищенню інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності. Мабуть, у разі позначається недостатнє увагу до спортивної реклами, яке загалом є у нашому суспільстві. Низький рівень якості існуючої реклами не дає здобувачам можливості зрозуміти та усвідомити її справжню цінність та вплив на розвиток фізичної культури і спорту.

Як свідчить дослідження, рівень сформованості інтересу здобувачів до фізкультурно-спортивної діяльності багато чому визначається можливостями вибору як виду спорту, і інших форм організації фізичної активності. Для підвищення ефективності організації фізкультурно-спортивної діяльності слід розглянути пріоритетність вибору форм занять фізичними вправами у ЗВО (табл. 5).

Отримані дані свідчать про значний інтерес здобувачів до секційних занять з видів спорту: 32,1% опитаних обрали б цю форму занять, якби були створені умови для фізкультурно-спортивної діяльності. Найбільше секційна форма занять залучає здобувачів технічних ЗВО: 37,8% опитаних обрали для занять секції з видів спорту. Такий розподіл отриманих результатів дослідження викликаний тим, що студентський контингент технічного ЗВО в основному складають чоловіки (74% опитаних здобувачів), які віддають перевагу спортивній спрямованості занять. Здобувачам гуманітарних закладів вищої освіти та змішаного профілю, де переважно навчаються дівчата (до 82% опитаних), більшою мірою властиві заняття оздоровчої спрямованості: понад 31% опитаних залучають лише прогулянки, ігри, організовані за вільним регламентом, купання, 18,2% здобувачів хотіли б займатися у клубних формах з фізкультурно-спортивних інтересів. Значна кількість студентів хотіла б використовувати у вільний час самостійну форму занять: 20,9% опитаних вважає цю форму занять найбільш прийнятною.

Таблиця 5

Вибір форм фізичної активності здобувачами різних закладів вищої освіти

Форми фізичної активності	Профіль ЗВО			Всі здобувачі
	гуманітарний	технічний	змішаний	
Клуби зі спортивних інтересів	17,6	16,6	18,2	17,4
Самостійні заняття	21,3	23,1	17,8	20,9
Секційні заняття з видів спорту	27,7	37,8	31,0	32,1
Активний відпочинок: прогулянки, ігри, купання	30,4	16,3	31,4	25,8
Масові спортивні та оздоровчі заходи	1,2		0,8	0,7
Немає відповіді	1,8	6,2	0,8	3,1

Слід особливо наголосити на слабку зацікавленість здобувачів у масових спортивних та оздоровчих заходах, що проводяться у закладах вищої освіти. Організаторам масової фізкультурно-оздоровчої роботи, спортивним клубам ЗВО, мабуть, слід перебудувати свою роботу, відмовитися від шаблонних заходів, що зжили, подібних до спартакіади. Практика показує, що у них найчастіше беруть участь слабо підготовлені до змагальної діяльності здобувачі, змагання проводяться з непопулярних

серед студентів видів спорту, займають багато часу та по суті знижують інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності.

Більшість опитаних здобувачів готові використати для організації оздоровлення та активного відпочинку платні послуги (табл. 6).

Таблиця 6

Вибір платних послуг з організації активного дозвілля здобувачів

Види платних послуг	Профіль ЗВО			Всі здобувачі
	гуманітарний	технічний	змішаний	
Масаж	48,4	30,6	48,4	42,5
Сауна	23,4	21,5	18,2	21,3
Басейн	19,5	30,0	23,6	24,3
Тенісний корт	4,6	4,2	2,7	3,9
Прокат інвентарю	0,6	1,3	2,7	1,5
Консультації спеціалістів	0,9	2,6	2,3	1,9
Тренажери	1,5	7,8	1,2	3,6

У зв'язку з економічною ситуацією, що змінилася, в нашій країні цей факт особливо важливий. Він вимагає від фахівців пошуку нових форм фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти.

Найбільш популярними видами оздоровлення у здобувачів усіх закладів вищої освіти вважаються: сауна, басейн, масажні процедури. Такі види платних послуг вже тривалий час використовуються населенням, сприятливо впливаючи на самопочуття та здоров'я людей, і, звичайно, їх розвиток потребує особливої фінансової підтримки. Тому більшість опитаних (88,1%) готові оплачувати ці послуги та регулярно їх використовувати як оздоровчі форми та активне проведення дозвілля.

Соціологічні дослідження останніх років неодноразово доводили, що соціальна активність (у тому числі і фізкультурно-спортивна) багато в чому визначається структурою духовних інтересів та потреб особистості, її мотивів та ціннісних орієнтацій, переваг та установок. Аналіз даних виявив комплекс об'єктивних (зовнішніх) умов та суб'єктивних (внутрішніх) факторів, що характеризують ставлення та мотивацію здобувачів до фізкультурно-спортивної діяльності. На думку здобувачів, їх потреби, інтереси та мотиви включення до фізкультурно-спортивної діяльності визначаються станом матеріальної спортивної бази, спрямованістю змісту навчального процесу та організацією масової фізкультурно-оздоровчої роботи, наявністю фізкультурних знань для організації самостійних занять (табл. 7).

Таблиця 7

Фактори, що перешкоджають заняттям фізкультурно-спортивною діяльністю здобувачів різних закладів вищої освіти, %

Фактори, що перешкоджають заняттям фізкультурно-спортивною діяльністю	Профіль ЗВО			Всі здобувачі
	гуманітарний	технічний	змішаний	
Бракує часу	41,9	55,8	47,6	48,3
Нестача фізкультурних знань в організації самостійних занять	11,6	6,5	13,2	10,2
Нестача інвентарю та спортивної форми	7,0	8,8	7,8	7,8
Відсутність вибору виду спорту	5,5	6,6	9,3	7,0
Слабка організація масової фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО	7,3	3,9	3,5	5,0
Про причини не замислювався	26,7	13,0	18,2	19,6
Немає відповіді		5,2	0,4	3,1

Таблиця показує помітні відмінності в оцінці факторів, які, на думку здобувачів, перешкоджають формуванню мотивації та активного позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності. Найбільш значущим фактором, як вважають здобувачі, є нестача вільного часу: 48,3% опитаних вказує цей фактор як головну причину своєї низької фізкультурно-спортивної активності. Водночас більшість соціологів, які досліджували бюджет вільного часу здобувачів, стверджують про наявність значної кількості часу, яку здобувачі відводять на дозвілля занять: від 1,5 до 3,5 годин у навчальний день.

За даними дослідження, бюджет вільного часу здобувачів технічного закладу вищої освіти складає 4 год. 46 хв. Аналізуючи отримані дані та зіставляючи їх з іншими, можна зробити висновок, що причиною низької активності у фізкультурно-спортивній діяльності є не кількісний недолік вільного часу, а невміння раціонально їм розпорядитися, і головне — невисока цінність фізкультурно-спортивної діяльності у структурі вільного часу здобувачів. Цей висновок співзвучний з відповідями 19,8% опитаних здобувачів, які підтверджують, що ніколи не замислювалися про причини своєї низької фізкультурно-спортивної активності. Більше того, у вищих закладах гуманітарного профілю цей факт підтверджують близько 27% опитаних.

Хотілося б наголосити на недоліку фізкультурних знань для організації самостійних занять: 10,2% опитаних вважають його основною причиною своєї низької фізкультурно-спортивної активності. Тому важливо посилити освітню спрямованість навчально-виховного процесу у ЗВО.

Близько 15% опитаних здобувачів ЗВО різного профілю говорять про відсутність можливості вибору виду спорту, нестачі інвентарю та спортивної форми для занять фізичними вправами. Причому в ході аналізу стає очевидним, що подібне становище притаманно всім закладам вищої освіти, незалежно від профілю навчання здобувачів. Таким чином, значно знижують фізичну активність здобувачів слабкий розвиток фізкультурно-спортивної індустрії та економічний базис фізкультурного руху, що не відповідає об'єктивним вимогам.

Розглянувши комплекс об'єктивних (зовнішніх) та суб'єктивних (внутрішніх) чинників, що перешкоджають реалізації фізкультурно-спортивної діяльності, задоволенню наявних потреб особистості, можна стверджувати, що від своєчасного усунення об'єктивних причин та посилення освітнього та виховного аспектів багато в чому залежить рівень фізкультурно-

спортивної активності здобувачів.

Аналіз чинників, що визначають процес формування потреб, інтересів та мотивів, був би неповним без розгляду суб'єктивних спонукань особистості (таблиця 8).

З таблиці видно, що суттєво впливає на рівень фізкультурно-спортивної активності значний пріоритет двох факторів: бажання здобувачів підвищити свою фізичну підготовленість (33,5 % опитаних) та необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру (42,8 % опитаних здобувачів). Отже, 76,3 % вважають, що їхня фізкультурно-спортивна активність визначається одним із цих факторів.

Таблиця 8

Вплив суб'єктивних чинників, які спонукають здобувачів ЗВО до прояву фізкультурно-спортивної активності, %

Чинники	Профіль ЗВО			Всі здобувачі
	гуманітарний	технічний	змішаний	
Бажання підвищити фізичну підготовленість	28,9	48,5	21,3	33,5
Необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру	48,6	28,3	52,7	42,8
Можливість зняти втому та підвищити працездатність	7,3	11,4	11,2	9,8
Виховувати гарну манеру та культуру рухів	3,6	1,6	6,2	3,5
Досягти спортивних успіхів		1,0	0,7	0,6
Виховувати волю, характер, цілеспрямованість	1,0		0,6	0,5
Раціонально використовувати вільний час	1,1	0,8		0,6
Бажання отримати залік з фізичної культури	7,0	3,0	7,3	5,7
Ніколи не замислювався, не знаю	3,3	6,0		3,0

Для студентів технічного закладу вищої освіти найбільш значимий такий фактор-спонукач у мотиваційній сфері, як підвищення фізичної підготовленості: 48,5% опитаних вважають його найбільш важливим спонукачем їхньої фізкультурно-спортивної діяльності.

Для здобувачів гуманітарного та змішаного профілів найважливішим мотивом, що спонукає їх до занять фізичними вправами, є необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру: відповідно 48,6 % та 52,7 % опитаних відзначають значущість даного чинника-спонукача їхньої фізкультурно-спортивної активності. На наш погляд, це пояснюється наявністю у цих закладах переважно жіночого контингенту. Для дівчат студенток високо значущі мотивації, пов'язані з оптимізацією ваги тіла та покращенням фігури шляхом активних занять фізичними вправами. У той час як для юнаків-студентів важливим є мотив підвищення своєї фізичної підготовленості (таблиця 9).

Таблиця 9

Вплив суб'єктивних чинників, які спонукають здобувачів ЗВО до прояву фізкультурно-спортивної активності, %

Чинники	Профіль ЗВО		Всі здобувачі
	Чоловіки	Жінки	
Бажання підвищити фізичну підготовленість	20	55,5	33,5
Необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру	56,2	20,8	42,8
Можливість зняти втому та підвищити працездатність	9,9	9,8	9,8
Виховати гарну манеру та культуру рухів	4,5	1,8	3,5
Досягти спортивних успіхів	0,2	1,2	0,6
Виховати волю, характер, цілеспрямованість	0,3	0,6	0,5
Раціонально використовувати вільний час	0,5	0,9	0,7
Бажання отримати залік з фізичної культури	6,3	4,7	5,7
Ніколи не замислювався, не знаю	2,0	4,7	2,3

Проведене дослідження показало низьку значущість для здобувачів усіх закладів такого чинника, як досягнення високого спортивного результату: лише 0,5 % опитаних оцінюють його, який формує вплив на свої мотиваційні установки у сфері фізичної культури. Очевидно, саме цією обставиною пояснюється небажання здобувачів брати участь у великих спортивних змаганнях та масових заходах. Отже, в організації масової фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО необхідно керуватися переважно спортивно-оздоровчою спрямованістю: проводити спортивні свята, «дні здоров'я», організовувати клуби з фізкультурно-спортивних інтересів та інші неформальні об'єднання, що сприяють розвитку самоврядування, творчої активності у сфері фізичної культури та спорту.

Тривожним висновком дослідження є недооцінка здобувачами таких суб'єктивних факторів, що формують мотивацію, як розуміння значущості занять для виховання гарної манери та культури рухів, виховання волевих якостей, раціонального використання вільного часу: лише 4,6 % опитаних відзначають їх особливий вплив на формування ціннісно-мотиваційних установок. Ситуація, яка склалася, соціологи пов'язують з низьким освітньо-виховним потенціалом навчальних занять та спортивно-масових заходів, акцентованою увагою до нормативних показників фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів. Підтвердженням може вважатися думка 6,3% студенток та 4,7% студентів. Позитивною мотивацією для них є отримання заліку з фізичної культури.

Невизначеність мотиваційної сфери свідчить, що важливо планомірно і цілеспрямовано проводити навчально-виховну роботу, що спонукає здобувачів діяльного відношення до освоєння цінностей фізичної культури.

Підбиваючи підсумки конкретно-соціологічного дослідження, слід наголосити, що неодмінною умовою виховання фізичної культури здобувача є залучення його до фізкультурно-спортивної діяльності. Результати доводять, що у здобувачів, включених у систематичні заняття фізичною культурою та спортом, підвищується життєвий тонус, впевненість у своїх силах, оптимізм. У тому числі більше енергійних, одухотворених людей, здатних повести у себе колектив, ефективно управляти виробництвом. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють раціональному розподілу вільного часу, дозволяють здобувачу активно включитися до інших видів діяльності та реалізовувати свої сутнісні сили. Цілісний характер фізкультурно-спортивної діяльності та її загальнодоступність можуть стати потужним засобом підвищення соціальної активності студентської молоді. Завдання педагогів – сформулювати у здобувачів активне ставлення до цієї сфери діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Критична ситуація, яка склалася, вимагає глибокого аналізу рівня фізкультурної освіченості здобувачів та вжиття активних заходів для підвищення інформаційно-освітньої спрямованості навчальних та поза навчальних форм занять фізичними вправами здобувачів закладів вищої освіти.

Література

1. Александров, Ю. (2018), Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі, Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту, Вип. 2, С. 122-126.
2. Білоус В. С. Соціологія у визначеннях, поясненнях, схемах, таблицях: навч. посіб. – Київ : КНЕУ, 2002. – 140 с.
3. Богуславська В. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту / Богуславська Вікторія, Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 16–20.
4. Болотіна Є. В. Соціологія: навч. посіб. / Є. В. Болотіна, В. Б. Мішура. – Київ: Центр навчальної літератури, 2007. – 128 с
5. Величко, О. М. (2020). Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді, [Електронний ресурс] режим доступу: card-file.onaft.edu.ua
6. Воробйова ОВ. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час. Золотоноша, 2012. 58 с.
7. Городяненко В. Г. Социологический практикум: учеб.-метод. пособие. – Киев : Академия, 1999. – 160 с.
8. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1(45). С. 55–59.
9. Дем'янюк М. Б. Соціокультурні засади освітнього середовища вищого навчального закладу. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2017. Випуск 20. С. 21–24.
10. Закон України «Про освіту» зі змінами. URL: https://urist.com.ua/download_act/pro_osvitu.
11. Климчук В. О. Горбунова В. В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку: [монографія], Ін-т соц. та політ. психології; Нац. акад. пед. наук України; Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка; Держ. фонд фундам. дослідж. Житомир, 2014. 108 с.
12. Комісова, Т. Є., Коваленко, Л. П., Мамотенко, А. В. (2018). Вплив різних рухових режимів на фізичну працездатність студентів впродовж навчального року, Біорізноманіття, екологія та експериментальна біологія, № 19, С. 131-140.28.
13. Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. 2016:201-206
14. Крилов, А. Г., Мартинов, Ю. О. (2021). Особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 1(129), С. 21
15. Купрій Т. Г. Соціологія освіти: Навч. посібник для студентів непрофільних спеціальностей / Укл.: Т. Г. Купрій. К.: Видавництво «Логос», 2014. 304 с.
16. Москаленко НВ. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010; 2:10-13.
17. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
18. Павленко, В. О., & Павленко, Є. Є. (2018). Соціологічні основи формування відношення студентської молоді до фізичного виховання. Збірник наукових праць «Педагогічні науки», 1(85), 183-187.
19. Попова О. Б., Соколова Н. Д. Особливості та базові принципи соціологічного дослідження фізичної культури та спорту / О. Б. Попова, Н. Д. Соколова // Практична філософія. – 2019. – Вип. 1. – С. 192 – 196
20. Холковська І. Л., Московчук О. С. Особливості соціокультурного освітнього простору як чинника формування соціальної компетентності студентів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2018. Випуск 52. С. 430–434.

Reference

1. Aleksandrov, YU. (2018), Motyvatsiyana sfera studentiv z riznoyu uspishnistyu u fizychniy kul'turi, Osnovy pobudovy trenuval'nogo protsesu v tsyklichnykh vyдах sportu, Vyp. 2, S. 122-126.
2. Bilous V. S. Sotsiolohiya u vyznachennyakh, poynasnennyakh, skhemakh, tablytysyakh: navch. posib. – Kyiv : KNEU, 2002. – 140 s.
3. Bohuslavs'ka V. Napryamy zastosuвання novitnikh informatsiynykh tekhnolohiy v haluzi fizychnoy kul'tury ta sportu / Bohuslavs'ka Viktoriya, Briskin Yuriy, Pityn Mar"yan // Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya. – 2017. – № 2. – С. 16–20.
4. Bolotina YE. V. Sotsiolohiya: navch. posib. / YE. V. Bolotina, V. B. Mishura. – Kyiv: Tsentr navchal'noyi literatury, 2007. – 128 s
5. Velychko, O. M. (2020). Problemy ta perspektvyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, zdorov"ya i profesiynoyi pidhotovky student-s'koyi molodi, [Elektronnyy resurs] rezhym dostupu: card-file.onaft.edu.ua
6. Vorobyova OV. Formuvannya pozytyvnoyi motyvatsiyi uchniv do zanyat' fizychnymy vpravamy na urokakh ta v pozaurochnyy chas. Zolotonosha, 2012. 58 s.
7. Horodyanenko V. H. Sotsyolohycheskyu praktykum: ucheb.-metod. posobyе. – Kyev : Akademyya, 1999. – 160 s.

8. Hryn'ko V. M. Stavlenyya studentiv do fizychnoho vykhovannya i zdorovoho sposobu zhyttya ta yikh samoostinka rivnyia fizychnoyi pidhotovlenosti // Slobozhans'kyi naukoivo-sportyvnyy visnyk. 2015. № 1(45). S. 55–59.
9. Dem'yanyuk M.B. Sotsiokul'turni zasady osvith'oho seredovyscha vyshchoho navchal'noho zakladu. Aktual'ni problemy filosofiyi ta sotsiologii. 2017. Vypusk 20. S. 21–24.
10. Zakon Ukrayiny «Pro osvitu» zi zminamy. URL: https://urst.com.ua/download_act/pro_osvitu.
11. Klymchuk VO. Horbunova VV. Vnutrishnya motyvatsiya uchbovoyi diyal'nosti molodi: teoriya, metodyka, prohrama rozvytku: [monohrafiya], In-t sots. ta polit. psykholohiyi; Nats. akad. ped. nauk Ukrayiny; Zhytomyr. derzh. un-t im. Ivana Franka; Derzh. fond fundam. doslidzh. Zhytomyr, 2014. 108 s.
12. Komisova, T. YE., Kovalenko, L. P., Mamotenko, A. V. (2018). Vplyv riznykh rukhovykh rezhymiv na fizychnu pratsezdatsnist' studentiv vprodovzh navchal'noho roku, Bioriznomanittya, ekolohiya ta eksperymental'na biolohiya, № 19, S. 131-140.28.
13. Korzh N. L. Tekhnolohiya formuvannya tsinnisnoho stavlenyya u studentiv do samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu. 2016:201-206.
14. Krylov, A. H., Martynov, YU. O. (2021). Osoblyvosti rekreatsinykh zanyat' atletyzmom zi studentamy zakladiv vyshchoyi osvity, Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 1(129), S. 21.
15. Kupriy T.H. Sotsiologiia osvity: Navch. posibnyk dlya studentiv neprofil'nykh spetsial'nostey / Ukl.: T. H. Kupriy. K.: Vydavnytstvo «Lohos», 2014. 304 s.
16. Moskalenko NV. Motyvatsiyni priorytety studentiv do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom. Sportyvnyy visnyk Prydniprova. 2010; 2:10-13.
17. Natsional'na biblioteka Ukrayiny imeni V. I. Vernads'koho [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <http://www.nbu.gov.ua/>
18. Pavlenko, V. O., & Pavlenko, YE. YE. (2018). Sotsiologichni osnovy formuvannya vidnoshennya student-s'koyi molodi do fizychnoho vykhovannya. Zbirnyk naukovykh prats' «Pedagogichni nauky», 1(85), 183-187.
19. Popova O.B., Sokolova N.D. Osoblyvosti ta bazovi pryntsypy sotsiologichnoho doslidzhennya fizychnoyi kul'tury ta sportu / O.B. Popova, N.D. Sokolova // Praktychna filosofiya. – 2019. – Vyp. 1. – S. 192 – 196.
20. Kholkovs'ka I.L., Moskovchuk O.S. Osoblyvosti sotsiokul'turnoho osvith'oho prostoru yak chynnyka formuvannya sotsial'noyi kompetentnosti studentiv. Suchasni informatsiyni tekhnolohiyi ta innovatsiyni metodyky navchannya v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiya, teoriya, dosvid, problemy. 2018. Vypusk 52. S. 430–434.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).23
УДК 373.5.016:797.2]159.943.7-053.5

Образжей О.Є.

доктор філософії за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура),
викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання та спорту України.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Навчання плавання у всіх цивілізованих країнах світу вирішує завдання державного значення. Актуальним є навчання плавання саме молодших школярів: як одного з основних здоров'язбережувальних засобів; основного дієвого чинника щодо запобігання нещасних випадків на воді. Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності формування навички плавання у дітей молодшого шкільного віку на основі програмування. Методи дослідження: теоретичний аналіз, тестування, педагогічний експеримент, методи математичного аналізу та статистики. У статті представлено розроблену алгоритмізовану програму навчання плавання молодших школярів в умовах оздоровчого табору, що умовно розподілена на три етапи відповідно до етапів формування рухового вміння. Отримані, наприкінці табірної зміни, результати тестування та показник коефіцієнта навченості (0,80), який збільшився на 0,30 одиниці, свідчать про ефективність впровадження авторської алгоритмізованої програми навчання плаванню, що забезпечило досягнення поставленої мети. Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми навчання плавання молодших школярів. Подальші наукові пошуки можуть відбуватися в площині визначення основних передумов ефективного формування навички плавання дітей молодшого шкільного віку у відкритих водоймах.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, плавання, алгоритмізована програма, літній оздоровчий табір.

Olha Obrazhej. Swimming skills formation of junior school age children. Teaching swimming in all civilized countries of the world solves tasks of national importance. It is relevant to teach swimming especially to younger schoolchildren: as one of the main means of preserving health; the main effective factor in preventing accidents on the water. The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of the formation of swimming skills in children of primary school age based on programming. Research methods: theoretical analysis, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical analysis and statistics. The research was conducted at educational and training swimming classes on the basis of the summer health camp "Red Sails" (Skadovsk) in the summer of 2020. The camp shift lasted 14 days. 15 people (9 girls and 6 boys) aged 8-9 took part in the study. The article presents a developed algorithmic program for teaching swimming to younger schoolchildren in the conditions of a health camp, which is conventionally divided into three stages according to the stages of motor skill formation. At the end of the camp shift, the test results and the learning coefficient indicator (0.80), which increased by 0.30 units, testify to the effectiveness of the implementation