

Матеріали та методи. У спортсменів професійних команд з ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол та хокей), за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1М», визначали індивідуально-типологічну властивість вищих відділів ЦНС – врівноваженість нервових процесів [1, 2].

Обговорення. В ході аналізу результатів встановили особливості прояву врівноваженості нервових процесів в успішності ігрової діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор. За показниками точності та швидкості виконання завдання на врівноваженість нервових процесів у спортсменів – волейболістів були встановлені статистично значущі вищі нейродинамічні характеристики, ніж у спортсменів, що спеціалізуються у баскетболі, хокеї та футболі ($p < 0,05$).

Рекомендації. Врівноваженість нервових процесів спортсменів високого рівня кваліфікації є індивідуальною психофізіологічною основою успішності реалізації техніко-тактичних дій ігрової діяльності.

Література

1. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль, 2011. 255 с.
2. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Нечипоренко Л. А., Халявка Р. М., Король Т. А., Гребінюк Н. М. Нейродинамічні властивості гравців атакуючої ланки у ігрових видах спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, ПДАФКіС, 2024. № 3. С. 154-161.
3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 350 с.
4. Платонов В. Н. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2017. 656 с.
5. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.

ПРИЧИНИ ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ

Михайлов Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. В умовах, коли рухова активність людини обмежена особливостями роботи і повсякденного життя, саме регулярні фізичні вправи і різні види спорту допомагають розкрити природні задатки і здібності

молодої людини. Не випадково студенти і навіть люди похилого віку стоять перед вибором: яким видом спорту, якими вправами займатися для зміцнення здоров'я, для фізичного розвитку, для підтримки та підвищення рівня працездатності

Ключові слова: фізична культура, спорт, студенти.

Summary. Mykhailov D. Reasons for the Formation of Motives and Organization of Physical Exercise and Sports Activities Among Students. In conditions where a person's physical activity is limited by the peculiarities of work and everyday life, it is regular physical exercises and various sports that help to reveal the natural inclinations and abilities of a young person. It is no coincidence that students and even the elderly are faced with a choice: what kind of sport, what exercises to do to promote health, for physical development, to maintain and increase the level of performance

Keywords: physical education, sports, students.

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день заклики бути здоровими тільки лунають, в той час як соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загострення серцево-судинних захворювань та інших хронічних і інфекційних захворювань. А нинішній рівень урбанізації, науково-технічного прогресу та комфорту є причиною хронічного «рухового голоду» [1; 2]. Студенти, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, адже вони стикаються з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, низькою фізичною активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Сьогоднішні студенти – це трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, від яких залежить здоров'я та добробут усієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді на заняттях [5]. Мотивація до фізичної активності – це особливий стан людини, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки та працездатності. Процес формування інтересу до фізичної культури і спорту є не одноразовим, а багатоетапним процесом: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань з теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. [3; 4]

Обговорення. Анкетування студентів другого курсу (юнаки та дівчата) було проведено на базі КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж».

Ставлення до спорту було виявлено за допомогою запитань: 1) Чи подобається Вам ваш вид спорту? 2) Якби вам знову довелося обирати вид спорту, чи обрали б ви цей вид спорту знову? 3) Чи було у вас почуття розчарування? Майже всім респондентам (96%) подобається вид спорту, яким вони займаються. Але лише 70% обрали б цей вид спорту знову.

Близько 50% опитаних зазначили, що відчувають розчарування у спорті (рідко і не надовго).

Мотиви занять спортом визначалися через запитання: 1) Що на Вас більше вплинуло при виборі цього виду спорту? 2) Що тобі найбільше подобається в цьому виді спорту? 3) Від чого залежить досягнення високих результатів у цьому виді спорту? Головною причиною занять спортом є інтерес, це відзначили 68% опитаних. Мотиви їх подальшої діяльності: досягнення найкращих результатів (46%); заняття спортом для себе (36%). Більше половини (80%) опитаних зазначили, що досягнення високих результатів залежить від наполегливих тренувань, які не завжди приносять задоволення

Рекомендації. З усього вищесказаного можна зробити висновок, що при виборі виду спорту у більшості студентів немає чіткої, усвідомленої та обґрунтованої мотивації. Найчастіше вибір визначається випадковістю: більш зручний графік, викладач більше подобається, місце занять знаходиться недалеко від гуртожитку. Набагато рідше вибір ґрунтується на стабільному інтересі до певного виду спорту або на розумінні необхідності займатися певними фізичними вправами з метою виправлення недоліків у своєму фізичному розвитку або функціональній підготовленості.

Література

1. Городецька О.О., Дмитренко С.М., Хуртенко О.В., Романенко О. І., Герасимишин В.П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 6 (166) 2023. С.23-36
2. Городецька О., Дмитренко С., Куц Б., Хуртенко О. Порівняльна характеристика функціональної підготовленості студентів з різними типами постави. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2022. Вип. 13(32). С. 292-302.
3. Дмитренко С. Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес школярів до систематичних занять спортом. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології*. Зб. наук. праць Міжнародної наук.-практ. конф., 2-3 грудня 2016 р. Київ, 2016. С. 36-39.
4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Герасимишин В. П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7(26). С. 38-43.
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Сорокіна Н. О., Лісчишин Г. В. Використання мобільних додатків як один із засобів здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3(133). С. 135-138.