

груп під наглядом викладача, або для самостійних занять після ретельного вивчення техніки виконання вправ.

Література:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016. – 480 с.

2. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік. – Київ: МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України», 2017. – 516 с.

3. О TRX. Официальный сайт TRX в Украине [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: URL:<http://www.trxtraining.com.ua/o-trx/>.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-14>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ковтун А. О.

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Як зазначають науковці Дутчак М., Андреева О., Благій О. [1, 4], оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально-організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційні заняття стають дедалі популярнішими серед студентської молоді завдяки тому, що все більше молодих людей усвідомлюють їх оздоровче значення [2, 6]. Сучасні форми та зміст рекреаційних занять доволі різноманітні. При цьому вибір видів

фізичної активності зумовлений не лише їх популярністю, а й потребами та інтересами людини в залежності від її гендерної ідентичності [3, 5].

Питання про можливі гендерні відмінності студентів при заняттях фізичною культурою розглядали вчені Т. Круцевич, О. Марченко, Г. Безверхня, О. Біліченко та інші [2, 3, 7, 8]. Їх наукова робота присвячена визначенню шляхів підвищення ефективності занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Проте проблема дослідження мотивації студентів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з урахуванням гендерних особливостей залишається актуальною.

Метою дослідження було виявити гендерні особливості мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю студентів. В дослідженні прийняли участь студенти I-II курсу основного відділення (67 юнаків та 65 дівчат) Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Всі досліджувані студенти у вільний час за бажанням відвідували фізкультурно-оздоровчі та спортивні секції. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анкетування, методи математичної статистики.

У системі цінностей кожної особистості, тим більше молодій людини, яка щойно розпочинає самостійне життя, можна вирізнити домінуючі цінності. Це пріоритетне ядро ціннісної ієрархії. Цінності виступають фундаментом, мотиваційною основою поведінки будь-якої особистості. Ми провели порівняльний аналіз ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат, які навчаються у закладах вищої освіти. Виявилось, що для юнаків найважливішими цінностями були здоров'я та свобода (по 24% студентів), сім'я (20%), матеріальне благополуччя (16%), якісна освіта (8%) та спілкування з цікавими людьми (8%). Це вказує на те, що здоров'я для юнаків не є абсолютною домінуючою в індивідуальній ієрархії їх цінностей. Для 72% дівчат найважливішою цінністю було здоров'я, для 24% дівчат – сім'я, для 4% – свобода, тобто для дівчат навпаки відзначається висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, що можна трактувати як більш уважне ставлення до власного здоров'я.

Порівняльний аналіз відповідей студентів на питання анкети дозволив виявити пріоритетні мотиви юнаків та дівчат, які спонукають їх до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (рис. 1). Для юнаків основним мотивом було досягнення гармонійної тілобудови (80%). На другому місці розташувалися мотиви підвищення фізичної

підготовленості (70%) та покращення здоров'я (70%), а потім реєструвався мотив активного відпочинку (25%). Пріоритетна мотивація до красивої зовнішності у юнаків може бути пов'язана з бажанням подобатися дівчатам та досягати успіху в тих видах діяльності, які залежать від зовнішнього вигляду. Проте студенти також розуміють значення фізичної культури і спорту у збереженні свого фізичного і психічного здоров'я засобами фізичного виховання. Звертає на себе увагу, що у попередніх дослідженнях науковців головним мотивом до занять фізичною культурою у юнаків був лише мотив підвищення фізичної підготовленості, тобто у нашому дослідженні була виявлена зміна традиційно домінуючого мотиву у юнаків.

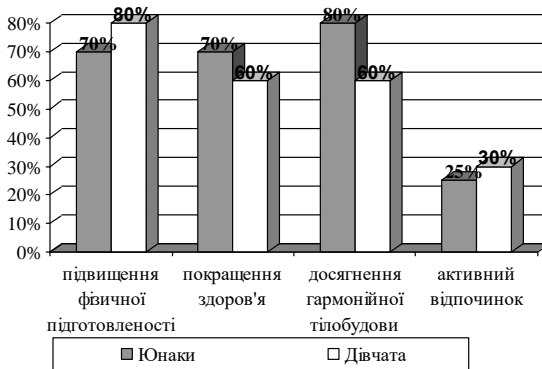


Рис. 1. Пріоритетні мотиви до занять фізичною культурою і спортом юнаків та дівчат, що відвідують спортивні секції

Для дівчат, що відвідують оздоровчо-рекреаційні заняття, головним виявився мотив підвищення фізичної підготовленості (80%). На другому місці розташувалися мотиви покращення здоров'я (60%) та досягнення гармонійної тілобудови (60%). На третьому місці у дівчат знаходився мотив активного відпочинку (30%). На наш погляд, для дівчат в сучасних умовах гендерної рівності фізична підготовленість має велике значення для професійного зростання і успіху у житті. При цьому мотивація до міцного здоров'я та красивої зовнішності у дівчат також присутня і пояснюється необхідністю успішного виконання жінками своїх соціальних функцій, зокрема громадянських, трудових та сімейних. Проте ми знову зареєстрували зміну головного мотиву до

занять фізичною культурою у дівчат, оскільки раніше таким мотивом був мотив досягнення гармонійної тілобудови.

Особливості прояву мотивації до занять фізичними вправами у юнаків і дівчат пов'язані з різними інтересами у виборі видів рухової активності. Найбільш популярними у юнаків були легка атлетика (65%), спортивні ігри (40%), одноборства (35%), спортивна гімнастика (35%), фітнес (30%), плавання (25%), туризм (20%) та танці (10%). Дівчата надали перевагу таким видам рухової активності, як гімнастика (60%), спортивні ігри (40%), фітнес (40%), танці (40%), одноборства (40%), легка атлетика (30%), плавання (20%) та туризм (20%). Більшість юнаків та дівчат обирали по декілька видів рухової активності. Звертає на себе увагу, що найбільшу популярність у юнаків, які брали участь у нашому опитуванні, отримала легка атлетика. В той же час у дівчат найбільшою популярністю користувалася гімнастика. При цьому аналогічний інтерес за відсотковим значенням як у юнаків, так і у дівчат мали спортивні ігри, одноборства, фітнес, плавання та туризм, що свідчить про сучасні тенденції до гендерної рівності.

Аналіз результатів дослідження показав, що при формуванні сучасних підходів до організації занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю необхідно враховувати сучасні гендерні особливості студентської молоді, що дозволить виявити та використати скриті можливості процесу фізичного виховання для розвитку і самореалізації кожного студента.

Література:

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59-66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59–66

2. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

3. Биличенко Е.А. Гендерные особенности формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием у студентов : дис... канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта. Днепропетровск, 2014. 292 с.

4. Дутчак М, Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015; № 5. С. 56–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11 (дата звернення: 15.02.2021).

5. Ковтун А., Татарченко Л. Гендерні особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 44-49.

6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. Київ: Олімпійська л-ра, 2010. 200 с.

7. Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О., Марченко О.Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 180-183.

8. Круцевич Т., Марченко О., Імас Т. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 144-146.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-15>

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ ДЛЯ МАЛЮКІВ РАНЬОГО ВІКУ

Козуб С. В.

методист, керівник фізичного виховання

*ВСП «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва
Дніпровського державного технічного університету»*

Пойда В. Ю.

студентка II курсу

*ВСП «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва
Дніпровського державного технічного університету»
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

Актуальність. Фізичне виховання здійснюється у тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним вихованням, займає одне з найважливіших місць у підготовці дітей до самостійного життя, виховує рухову грамотність та особистісні якості, сприяє соціальній адаптації та інтеграції в суспільство. Плавання в системі фізичного виховання визначається перед усім його важливим оздоровчим значенням і доступністю для людей різного віку.

Плавання – це ще один урок життя, який потрібно пройти кожному. Немає людей, що не можуть навчитися плавати, потрібно лише знайти правильну методику. Плавання – дуже корисне заняття,