

ПРІОРИТЕТНІСТЬ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вінницький національний технічний університет¹

Анотація

У статті наведено основні мотиви для вибору виду спорту студентами закладів вищої освіти. Виявлено фактори, що негативно впливають на вибір виду спорту. Проаналізовано види спорту, які обирали студенти перших курсів Вінницького національного технічного університету за останні роки. Встановлено пріоритетні види спорту у студентів. Розглянуто питання необхідності проведення змагань та спортивних заходів для студентів.

Ключові слова: спортивні змагання, студентська молодь, пріоритет вибору, вид спорту

Abstract

The article gives the main motives for choosing a sport by students of higher education institutions. Factors that negatively affect the choice of a sport have been identified. The types of sports chosen by first-year students of the Vinnytsia National Technical University in recent years have been analyzed. Priority types of sports for students have been established. The question of the necessity of holding competitions and sports events for students was considered.

Keywords: motor activity, sports competitions, student youth, priority of choice, sport

Вступ

В даний час наукові праці свідчать про те, що вибір індивідуального виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ, залежить в першу чергу від мотивації людини. Найчастіше має місце прагнення досягнути через заняття спортом самоствердження, соціального визнання, розвитку фізичних якостей, бажання мати гарну статуру. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» надає право вибору студентами окремих видів спорту.

Виділяють п'ять основних мотиваційних варіантів вибору студентами виду спорту чи системи фізичних вправ:

- зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку та статури;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво необхідними вміннями та навичками;
- активний відпочинок;
- досягнення найвищих спортивних результатів.

Фізичні вправи та спорт широко використовуються з метою зміцнення здоров'я, яке виступає провідним фактором повноцінного виконання всіх життєвих функцій, гармонійного розвитку, успішного оволодіння професією та плідною трудовою діяльністю. Не існує іншого шляху підвищення рухової активності, як залучення до фізичної культури та спорту. Тому заняття тими чи іншими різновидами масового спорту, що характеризуються активною руховою діяльністю, сприяють підвищенню функцій основних систем організму, створюючи передумови зміцнення здоров'я.

Фізичний розвиток тісно пов'язаний зі здоров'ям. За допомогою цілеспрямованого підбору фізичних вправ та методів їх виконання можна поліпшити багато показників фізичного розвитку:

масу тіла; об'єм грудної клітини, життєву ємкість легень та ін.

Корекція недоліків фізичного розвитку за допомогою засобів фізичної культури – завдання складне, але здійсненне. Маючи вірне уявлення про задачі, можна визначитися з вибором виду спорту чи системі фізичних вправ, так як усі вони, через специфічність різних засобів, по-різному сприятимуть вирішенню поставленого завдання. Невипадково представники різних видів спорту мають суттєві відмінності у статурі. Найбільш ефективно вирішити завдання з корекції фігури можуть такі сучасні системи вправ, як атлетична гімнастика, аеробіка, кросфіт та ін.

Результати дослідження

Підвищення функціональних можливостей організму за рахунок виконання контрольних нормативів протягом першого семестру навчання в університеті на заняттях з фізичного виховання дозволить студенту провести самооцінку функціонального стану основних систем організму, яку можна визначити за показниками тестів. На підставі результатів тестування кожен студент може визначитися у виборі виду спорту або системи фізичних вправ для спрямованого впливу на фізичну якість, що відстає у розвитку. Тут необхідно точно визначити мотивацію вибору:

- а) оздоровча спрямованість, різнобічна фізична підготовка, виконання залікових нормативів;
- б) можливе досягнення високих спортивних результатів.

Перший варіант можна рекомендувати студентам із недостатньою загальною фізичною підготовленістю. Другий – студентам із гарною спортивною підготовкою.

Психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та життєвої практики багато в чому визначає спрямований вибір студентами видів спорту чи систем фізичних вправ. Так, якщо майбутня професія вимагає високого прояву загальної витривалості, то рекомендується вибирати такі види спорту, як велоспорт, легкоатлетичний біг або плавання на довгі дистанції та ін.

Вибір видів спорту для досягнення високих спортивних результатів передбачає спробу поєднання успішного навчання у вузі зі спортивною підготовкою. Вибираючи цей шлях, студенти повинні добре уявляти, що у віці 17-19 років обдарований спортсмен уже має відповідну підготовку у вибраному виді спорту і певний спортивний досвід.

Кожен студент може здійснити вибір виду спорту, що практикується в університеті, з метою розвитку таких фізичних якостей, як витривалість, сила, швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість, спритність, а також комплексного різнобічного впливу на організм тих, хто займається.

Висновки

До видів спорту, які переважно розвивають загальну витривалість належать всі циклічні види спорту, у яких змагальна вправа виконується порівняно тривалий час і вимагає значного підвищення аеробного енергозабезпечення (стаєрський біг, велоспорт, лижні гонки, плавання на середні та довгі дистанції, біг на ковзанах та ін.).

Види спорту силової спрямованості (важка атлетика, атлетична гімнастика, пауерліфтинг, гирьовий спорт) сприяють збільшенню м'язової сили, зміцненню зв'язок та суглобів, розвитку загальної та спеціальної витривалості. За допомогою використання вправ з різноманітними навантаженнями здійснюється корекція маси окремих м'язів та статурі в цілому.

Для розвитку швидкісно-силових якостей та швидкості використовуються види спорту, в основі яких вправи з опором. До групи таких вправ «вибухового» характеру відносяться, не тільки вправи з ациклічною структурою руху (стрибки, метання та ін.), але і з циклічною структурою (біг та плавання на короткі відрізки, спринтерські велосипедні перегони на треку та ін.).

Види спорту, що переважно розвивають гнучкість, одночасно сприяють розвитку рухливості у суглобах та вдосконалення нових рухових навичок, оберігають від травм опорно-рухового апарату, сприяють зниженню напруги м'язів при виконанні рухів, полегшують реалізацію силових, швидкісних та координаційних здібностей. Найбільш вираженим впливом на розвиток гнучкості мають такі види спорту, як спортивна та художня гімнастика, йога, східні єдиноборства.

До видів спорту комплексного, різнобічного впливу для яких характерний багатосторонній вплив на розвиток фізичних здібностей, відносять: єдиноборства (бокс, класична та вільна боротьба, самбо, дзюдо, східні єдиноборства), що характеризуються безпосереднім контактом при

протидії супернику; спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс), ці види спорту сприяють підвищенню рівня розвитку фізичної підготовленості та формуванню рухових умінь та навичок.

Встановлено, що головною умовою для формування пріоритету у виборі виду спорту у студентів ЗВО є чітке розуміння мотивів для занять конкретним видом спорту. У ВНТУ пріоритетними видами спорту у студентів є футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс та аеробіка. А основною мотивацією у виборі виду спорту у студентів першокурсників є участь у спортивно-масових заходах університету, тому головною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є залучення студентів до спортивно-масових заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О. Оцінка відношення студентів до організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Андреева, О. Садовський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – №15. – С. 31–35.
2. Борейко Н. Мотивація до фізичного виховання у студентів вищих технічних навчальних закладів // Молода спортивна наука України, 2011. – Т.2. – С. 27–31.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2010. – №. 2(10). – С. 50–54.
4. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>
5. Тихонов В.К. Мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом / ХІІ науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу, співробітників та студентів університету за участю працівників науково-дослідних організацій та інженерно-технічних працівників підприємств м. Вінниці та області. – Вінниця: ВНТУ, 28-29 лютого 2012 р.
6. Тихонов В.К., Тихонова С.В. Проблеми організації проведення занять фізичного виховання в вузах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць / ВДПУ ім. М. Коцюбинського; Житомирський державний університет ім. І.Франка; головний редактор В.М.Костюкевич, Випуск 2. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2017.

Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач
кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.
E-mail: tixonsv68@gmail.com

Tikhonova Svitlana V. Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.
E-mail: tixonsv68@gmail.com

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.
E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Tikhonov Volodymyr K. - Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsya.
E-mail tihonovvk66@gmail.com