

## **Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми.** Фізичне виховання у ВНЗ – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, здатного самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя.

Останнім часом за середньою тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць серед розвинутих країн світу та одне з перших за показниками, які негативно позначаються на стані здоров'я людини: за кількістю захворювань, за тривалістю лікування й т. п.

Рівень стану здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої країни. Статистичні дані про захворюваність серед молоді свідчать про швидкі темпи поширення різних за етіологією хвороб і знижену реактивність до них у цій соціальній групі населення.

Останні наукові дослідження свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [1; 4; 7].

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Фізичне виховання молоді в Україні є предметом вивчення не тільки педагогіки, медицини й гігієни, а також соціальної педагогіки, яка розглядає фізичне виховання як складову частину оздоровлення молоді, що перебуває під опікою соціально-педагогічних інституцій [2; 4; 5; 7].

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості.

Дослідження М. М. Булатової, О. М. Вацеби, М. Герцика, В. Н. Несторова, В. Н. Платонова показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в навчальних закладах, на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності [1; 2; 8].

Для підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, формувати здоровий спосіб життя. Як свідчить низка досліджень останніх років, у зв'язку зі збільшенням нервово-емоційної напруги студентів вищих навчальних закладів, великого значення набувають засоби фізичного виховання. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення в молодих людей захворювань серцево-судинної системи, онкологічних захворювань, ожиріння. Щоб уплинути на поведінку молодої людини з майже вже сформованим світоглядом, переконаннями, необхідні зусилля як зі сторони самої людини, так і зі сторони навчального закладу [2; 3; 4; 5; 8].

У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку студентів занять із фізичного виховання – один із важливих моментів організації навчального процесу у вищому навчальному закладі.

У сучасних умовах, коли помітно знижується рівень здоров'я молоді в Україні, фізичне виховання у ВНЗ – це єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості.

Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається істотних позитивних змін у фізичному розвитку й фізичній підготовленості більшості студентів, а також зовсім мало уваги приділяється теоретичній підготовці молоді [1; 2; 4; 5; 6].

Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, вказана проблема залишається не повністю розкритою.

**Завдання дослідження** полягає в з'ясуванні та визначенні мотиву до занять фізичною культурою й спортом серед студентів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Природно, що мотивація залучення студентської молоді до фізичного виховання та спорту відіграє велику роль у її житті. Серед причин, які призводять до погіршення здоров'я молоді, – зниження рівня їх мотивації до фізичного виховання й спорту та до різних форм пропаганди фізкультурно-спортивної діяльності.

Система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує у вищих навчальних закладах, на жаль, не дає змогу в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний, культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності. Ураховуючи цю ситуацію, потрібно вести інтенсивний пошук нових напрямів роботи у вищих навчальних закладах, адже сучасна духовна ситуація на Україні разом з іншими засобами вимагає гуманізації фізичного виховання молоді, що, на наш погляд, полягає в посиленні моральних чинників мотивації під час занять фізичною культурою й спортом, орієнтації на олімпійські цінності, які спрямовані на формування моральних якостей молоді, визначення принципів і норм спортивних стосунків та спілкування, які відповідають уявленням про високу культуру особистості й суспільства.

Відсутність науково обґрунтованих навчальних програм, вимог до рухової активності студентів є значним гальмівним фактором в оптимізації фізкультурно-спортивної роботи серед студентів. Одноманітні заняття легкою атлетикою протягом року на стадіоні або спортивними іграми в спортивному залі навіть за бажання викладачів не в змозі забезпечити різносторонні індивідуальні запити студентів у пізнавальній сфері щодо турботи про свій фізичний розвиток та здоров'я. Сьогодні соціальні запити вимагають професійної підготовленості майбутнього спеціаліста, у тому числі й потенціалу його фізичної культури. У зв'язку з цим виникає потреба вдосконалення процесу виховання фізичної культури студентів.

Ці теоретичні положення були експериментально перевірені в умовах академічних занять зі студентами з першого по четвертий курс психологічного факультету ВНУ імені Лесі Українки. Опитування проводилось у вересні – жовтні 2010 р., в анкетуванні взяло участь 238 студентів.

Дослідження мотивів до фізкультурно-спортивної діяльності здійснювалося шляхом заповнення анкет із перерахуванням можливих мотивів, а методика підрахунку дала змогу якісно оцінити рівень мотиваційних установок до фізкультурно-спортивної діяльності.

Результати дослідження студентів 1–4-го курсів психологічного факультету показують, що визначним мотивом занять фізичною культурою та спортом у студентів є прагнення покращити свою фізичну підготовленість і зміцнити здоров'я (64,7 % відповідей), можливість надбання необхідних для життя й трудової діяльності якостей (26,3 %). Дещо нижча значимість комунікативного мотиву (можливість спілкування та засобів заповнення дозвілля – 7,4 %), а також престижного мотиву (1,1 %) й забезпечення матеріального добробуту (0,5 %).

Аналізуючи завдання, які ставлять перед собою респонденти, займаючись фізичною культурою та спортом (перспективна оцінка цінностей), ми відзначаємо, що вони збігаються з мотивами занять і їх вирішення можливе в процесі занять масовими формами фізичної культури й спорту.

Результати анкетування студентів щодо визначення мотивації до занять фізичною культурою та спортом свідчать, що максимальну оцінку (30 балів) набрали 66 % респондентів; 14 % указало на високу мотивацію до занять фізичною культурою й спортом; ставляться позитивно до занять фізичною культурою та спортом 12 %; лише 8 % виявили негативне ставлення до занять.

У 49,6 % простежується стійкий інтерес до занять фізичною культурою та спортом у вищому навчальному закладі, у 21,4 % зацікавленість сформувалася ще на першому курсі, у 16,1 % – до закінчення навчання.

Рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише 13,54 % респондентів раніше займалися в спортивних секціях. Вибір рухової активності, як правило, обмежувався умовами та можливостями шкіл, розвитком спортивної бази.

Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою й ритмічною гімнастикою. Відсоток студентів, які хотіли б займатися в спортивних секціях під час навчання у вищому навчальному закладі, складає 68,74 %, що створює передумови для ефективної навчально-виховної діяльності.

І тому студентам під час навчання у ВНЗ пропонується широкий спектр фізкультурно-спортивної діяльності. Вони знайомляться із широким колом рухових дій та нестандартними підходами до їхньої реалізації, що, зі свого боку, забезпечує передумови вільного вибору форм фізичних вправ та видів спорту для включення в заняття. У цій діяльності створюються найбільш сприятливі умови для формування таких особистісних характеристик студента, як світогляд, активна життєва позиція, колективна спрямованість, які передбачають єдність свідомості та діяльності.

Широке використання різноманітних практичних і секційних занять (баскетбол, футбол, волейбол, легка атлетика, настільний теніс, ритмічна гімнастика, бокс, боротьба) сприяють формуванню творчої індивідуальності та спортивній майстерності студентів, а їх участь у масових змаганнях, спартакіадах, відкритих першостях має бути результатом сформованості потреби в перевірці й оцінюванні своїх можливостей і здібностей.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень**

1. Аналіз анкет свідчить, що визначним мотивом занять фізичною культурою та спортом у студентів є прагнення покращити свою фізичну підготовленість і зміцнити здоров'я.

2. У процесі навчання у вищому навчальному закладі простежується тенденція до зниження інтересу студентів старших курсів до фізичного виховання й спорту.

Усе це засвідчує перспективність подальших досліджень указаної проблеми.

#### **Література**

1. Булатова М. Олімпійське образование на Украине: методология, организация, практические результаты (1991–2001) / М. Булатова, В. Платонов // Олімпійський спорт и спорт для всех : V Междунар. науч. конгрес. – Минск : [б. и.], 2001. – С. 65.
2. Герцик М. Українські олімпійські зацікавлення на початку ХХ століття / М. Герцик, О. Вацеба // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Київ ; Вінниця : [б. в.], 2001. – С. 191–195.
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. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.
4. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. Є. Іванова ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки – Луцьк, 2000. – 21 с.
5. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Львів. держ. ін-т. фіз. культури / С. П. Козіброцький. – Л., 2002. – 16 с.
6. Митчик О. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту / О. Митчик, С. Козіброцький, І. Кліш, В. Пантік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 183–185.
7. Нестеров В. Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах направленности учебного процесса : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / В. Н. Нестеров. – Л., 1974. – 23 с.
8. Остапчук Л. М. Шляхи покращення ефективності занять з фізичної культури і спорту серед студентської молоді / Л. М. Остапчук, Р. Є. Савченко // Матеріали І-ї Міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Л. : ЛДМІ, 1995. – С. 54–55.

*Анотації*

У статті висвітлено стан здоров'я студентської молоді, проблеми функціонування фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також виявлено їх ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності під час навчання у ВНЗ.

**Ключові слова:** студенти, мотиви, фізичне виховання, фізкультурно-спортивна діяльність

**Анатолій Карabanов, Надежда Карabanова, Богдан Зубрицький. Пути повышения мотивации студентов к физическому воспитанию и спорту в высшем учебном заведении.** В статье освещается состояние здоровья студенческой молодежи, проблемы функционирования физического воспитания в высших учебных заведениях, а также установлено их отношение к физкультурно-спортивной деятельности во время обучения в вузе.

**Ключевые слова:** студенты, мотивы, физическое, физкультурно-спортивная деятельность.

**Anatolii Karabanov, Nadiia Karabanova, Bogdan Zubritskyy. Ways to Increase Students' Motivation for Physical Education and sports in Higher Education Institution.** In the article the students' health condition and problems of physical education classes in higher education institutions are highlighted. The students' attitude to the sports and physical education during the university studies is revealed.

**Key words:** students, motivation, physical education, sports activities.