

# ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ

**Надія Кобаса**

*Національний лісотехнічний університет Україна, м. Львів*

**Актуальність.** Комп'ютеризований сидячий спосіб життя призводить до певних проблем із станом здоров'ям, що в свою чергу зумовлює передчасне старіння організму. Тому потрібно розглянути і переосмислити цілий ряд факторів формування мотивів та інтересів студентів щодо фізичної культури і спорту, зовнішніх і внутрішніх факторів, організації і методики проведення роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, внести корективи в організацію, зміст та програму занять з урахуванням мотиваційних особливостей студентів. Це активізує позитивне ставлення студентів до занять фізичним вихованням та дозволяє оптимізувати його у ВНЗ.

**Мета роботи.** Визначення особливостей мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами.

**Об'єкт дослідження:** мотиваційна сфера студентської молоді.

**Предмет дослідження:** мотивація до занять фізичними вправами

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з проблем мотивації до занять фізичними вправами.
2. Вивчити ставлення студентів до предмету «Фізичне виховання».
3. Визначити основні фактори, які сприяють формуванню позитивної мотивації студентів до занять фізичними вправами.
4. Розробити практичні рекомендації.

У роботі були використані такі **методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики

Дослідження проводилося поетапно. Спершу здійснювався бібліографічний пошук, аналіз та узагальнення літературних джерел з проблем вивчення мотивації.

На другому етапі дослідження була розроблена анкета, що складалася із дотриманням вимог, що містять наукові видання, присвячені методиці проведення соціологічних досліджень. З метою визначення особливостей мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами було проведено анонімне анкетування студентів НЛТУ України денної форм навчання. До

участі в анкетуванні було залучено загалом 83 респондента: 43 студентки (дівчата) I—II курсів, різних факультетів, та 40 студентів (хлопці) I—II курсів.

Проведене дослідження показало, що 28% студенток нерегулярно відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання, дещо краща ситуація з відвідуванням у хлопців, лише 13% відповідей свідчать про нерегулярність відвідувань.

Нажаль, більша частина опитаних (хлопці - 80%; дівчата 72%) ніколи не займалися і не займаються у спортивних та фізкультурно-оздоровчих секціях. Це підтверджує те, що обов'язкові заняття фізичним вихованням у ВНЗ є, практично, єдиним джерелом підвищення рухової активності та рівня фізичного стану студентів. Важливими заняття фізичними вправами визнають 54% дівчат, та 53% хлопців. Також відзначають, що фізична підготовленість має суттєве значення для творчого довголіття (60% відповідей - хлопці та 56% - дівчата).

Респонденти зазначають і позитивне ставлення до предмету «Фізичне виховання» (займаються з бажанням та інтересом 40% хлопці та 39% дівчата; вважають заняття необхідними у своєму житті 40% хлопці та 29% дівчата).

Вважають рівень фізичної підготовленості студентів цілком достатнім і хлопці і дівчата (47% респондентів відповіли швидше так, а ніж ні). Проте більшість студентів ведуть малоактивний спосіб життя, не цікавляться фізичним вихованням та спортом. Результати дослідження показали, що найбільш стимулює до занять фізичними вправами студентів важливість ведення здорового способу життя (49% відповідей). Вплив на рішення займатися фізичними вправами мають друзі (11,8% відповідей), телебачення (11,8%), мода (11%), викладач (17,6%). Звідси впливає об'єктивна необхідність піднімати питання авторитету викладача фізичного виховання в ВНЗ його вплив на свідомість студентів.

Дослідження показали, що основним мотивом до занять у опитаних студентів є покращення рівня здоров'я (хлопці 33%, дівчата 31%) та удосконалення тілобудови (хлопці 50%, дівчата 29%). З метою збільшення інтересу до занять студенток рекомендуємо включати до навчального процесу теоретичні та практичні заняття з різних фітнес-програм, спрямованих на покращення тілобудови, плавання, аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу, пілатесу, фітболу, тайбо та інші.

В зміст занять з хлопцями бажано включати ігрові види спорту, плавання, туризм та фітнес-програми, спрямовані на покращення тілобудови.

Необхідно долучати студентів до проведення різних спортивно-масових заходів, проводити агітаційну, пропагандистську та роз'яснювальну роботу.

*Література:*

1. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф ... канд. пед. наук. - Луцьк, 1998. - 22 с.
2. Байер К. Здоровий образ життя / К.Байер, Л. Шейнберг - Москва: Мир, 1997.
3. Базильчук В. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять / В.Базильчук, О. Жданова// Науковий журнал «Вісник Технологічного університету Поділля». - Хмельницький. - 2002. - №5. - Ч.3. - С.59-60.
4. МатуковаГ. Фізична культура як якість особистості//Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2003. Вип. 7.-Т.1.-С. 137-140.