

УДК 796.012.6 – 057.875

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Алла СОЛОВЕЙ, Ольга РИМАР

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Статтю присвячено вивченню особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації для поліпшення процесу фізичного виховання. Виявлення закономірностей формування мотивів та інтересів студентів дозволяють розробити рекомендації для викладачів фізичної культури щодо організації та методики проведення роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, внести корективи в організацію, зміст та програму занять з урахуванням мотиваційних особливостей студентів.

Ключові слова: фізична культура, студенти, мотивація, інтерес, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Розбудова національної системи вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах. У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як важливій дисципліні, обов'язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України. Особливий статус навчальної дисципліни "Фізичне виховання" обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом – цих найдійовіших сучасних засобів зміцнення здоров'я та підвищення працездатності майбутніх фахівців. Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Фізичне виховання повинно формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичного стану, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя. Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що залишається актуальною проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних із цим захворювань серед студентської молоді [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням студентів до фізичної культури. Це негативно відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і урешті-решт на майбутній професійній діяльності [3]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму до різних захворювань за період навчання [2, 4].

Необхідність розширювати фізкультурну і спортивну роботу, поліпшувати її організацію є однією з актуальних проблем фізичного виховання у ВНЗО. Велике значення має формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення. Тому особливу увагу необхідно надавати вивченню ціннісних орієнтацій студентської молоді та їх впливу на формування мотивацій до занять фізичними вправами [1, 2].

Виявлення закономірностей формування мотивів та інтересів студентів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами, дозволить розробити рекомендації для викладачів фізичної культури щодо організації та методики проведення роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Внесені корективи в організацію, зміст та програму занять з урахуванням мотиваційних особливостей студентів сприятимуть залученню студентів до занять фізичними вправами.

Метою нашого дослідження було визначення особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді. Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання:**

1. Провести аналіз та узагальнення даних літературних джерел з проблем мотивації до занять фізичними вправами.
2. Вивчити ставлення студентів до предмета «Фізичне виховання».
3. Визначити основні фактори, які сприяють формуванню позитивної мотивації до занять фізичними вправами студентів та розробити практичні рекомендації.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань використовувалися такі **методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування.

Організація дослідження: Було проведено анонімне анкетування 249 студентів Львівського національного університету імені І.Франка денної форми навчання, серед яких 120 хлопців та 129 дівчат.

Результати досліджень. Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно встановити ті спонукання, якими керується молодь у своїх вчинках, бажаннях у процесі навчальної та позанавчальної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з низки спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, мети, інтересів та ін. Визначивши чинники, які спонукають молодь до дії, можливо будувати систему впливу на мотивацію студентів до здійснення певної активної діяльності.

Ми розробили анкету, яка складалася із дотриманням вимог, що містять наукові видання, присвячені методиці проведення соціологічних досліджень. Анкета складалась із запитань, які дозволяли визначити ставлення студентів до предмета «Фізичне виховання», мотиви та інтереси стосовно занять фізичними вправами, а також визначити труднощі та перешкоди, стосовно занять фізичними правами.

Проведене дослідження показало, що 27,9% студенток нерегулярно відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання, що свідчить про знижений інтерес до занять. Дещо краща ситуація у хлопців: нерегулярно відвідують заняття 13,3% студентів (табл. 1).

Таблиця 1

**Зведені дані опитування студентів ЛНУ імені Івана Франка
(хлопці n=120; дівчата n=129)**

№	Питання	К-сть відп.		Відносна к-сть від., (%)	
		Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
1	2	3	4	5	6
1	Чи відвідуєте Ви заняття з фізичного виховання?				
	- відвідую постійно обов'язкові та додаткові заняття	16	3	13,3	2
	- відвідую постійно обов'язкові заняття	88	90	73,4	70
	- відвідую, але не регулярно	16	36	13,3	28
	- майже не відвідую	0	0	0	0
2	Чи займаєтеся Ви у фізкультурно-оздоровчих або спортивних секціях?				
	- так	24	36	20	27,9
	- ні	96	93	80	72,1
3	Визначте рівень важливості предмета «Фізичне виховання»				
	- високий	64	69	53,3	54,5
	- середній	40	51	33,3	39,4
	- низький	16	9	13,4	6,1
4	Чи достатнім є Ваш рівень фізичної підготовленості ?				
	- достатній	56	72	46,8	55,8
	- середній	32	33	26,6	25,6
	- недостатній	32	24	26,6	18,6

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6
5	Яке значення має рівень фізичної підготовленості для Вашої подальшої діяльності				
	- дуже важливе	40	45	33,3	35
	- суттєве	72	72	60	56,8
	- незначне	8	9	6,7	7
	- не має значення	0	3	0	1,2
6	Якій формі занять фізичними вправами Ви надасте перевагу?				
	- заняття в групах за інтересами	56	69	46,6	53,5
	- індивідуальні заняття з викладачем	6	14	5	11
	- традиційні заняття з фізичного виховання	48	42	40	32,5
	- самостійні заняття	10	4	8,4	3

На жаль, більша частина опитаних (хлопці – 80%; дівчата – 72%) ніколи не займалися і не займаються у спортивних та фізкультурно-оздоровчих секціях (див. табл.1). Це підтверджує, що обов'язкові заняття фізичним вихованням у ВНЗ є практично єдиним джерелом підвищення рухової активності та фізичного стану студентів.

Результати досліджень підтверджують декларативне ставлення студентів до предмета «Фізичне виховання», адже анкетування показало, що студенти мають спільну думку щодо важливості занять фізичними вправами в університеті (важливими заняття фізичними вправами визнають 54,5% дівчат та 53,3% хлопців, середнього рівня важливості фізичним вправам надають 39,4% студенток та 33,3% студентів; неважливими вважають 6,1% дівчат та 13,4% хлопців). Також відзначають, що фізична підготовленість має суттєве значення у творчому довголітті (хлопці – 60%, дівчата – 55,8%). Вважають рівень своєї фізичної підготовленості цілком достатнім і хлопці, і дівчата (достатнім – 46,7% респондентів; швидше так, а ніж ні – 26,7%, недостатнім визнають – 26,6%) (див. табл. 1).

Але натомість реально більшість студентів дотримуються малоактивного способу життя, не цікавляться фізичним вихованням та спортом. Протиріччя між декларативним та реальним ставленням студентів до фізичної культури негативно відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і врешті-решт на майбутній професійній діяльності.

Опитані студенти вказують, що займатися фізичними вправами їм заважає брак часу, втома та відсутність мотивів. До суб'єктивних причин можна зарахувати відсутність мотивів, на що вказали 19,2% дівчата, 13,3% хлопці. Головним чинником зниження мотивації до занять фізичними вправами є брак часу (65,4% дівчат, 66,7% хлопців). Одним із вагомих показників є втома після напруженої розумової праці, на що вказали: 11,5% дівчата, 20% хлопці (рис. 1).

Наші дослідження підтвердили, що організм людини не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження, особливо під час навчання у вищому навчальному закладі внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які згодом переходять у хронічні захворювання. Найгострішою проблемою, що стоїть сьогодні перед вищою школою, є серйозне погіршення здоров'я студентської молоді. Особливо це стосується першокурсників, у зв'язку з відсутністю в них досвіду адаптації до нового соціально-економічного і психолого-педагогічного статусу студента [2, 3].

На думку опитуваних студентів, інтерес до занять можуть підвищити групові заняття за інтересами, натомість самостійні заняття не викликають бажання займатися. Студенти вважають, що для поліпшення організації занять фізичними вправами необхідно враховувати інтереси студентів та поліпшити матеріальну базу, та, на відміну від дівчат, хлопці (36, 8%) вказують на збільшення кількості занять.

Результати дослідження показали, що найбільш стимулює до занять фізичними вправами студентів важливість дотримування здорового способу життя (48,4%), що, на нашу думку,

має декларативний характер. Вплив на рішення займатися фізичними вправами мають друзі (11,8%), телебачення (11,8%), мода (11%), викладач (17,6%). Мала кількість респондентів вважає стимулювальними факторами: родину (1,6%), пресу (3,1%). Отож, існує об'єктивна необхідність піднімати питання авторитету викладача, значення особистості викладача фізичного виховання в ВНЗ, підвищення його впливу на свідомість студентів.

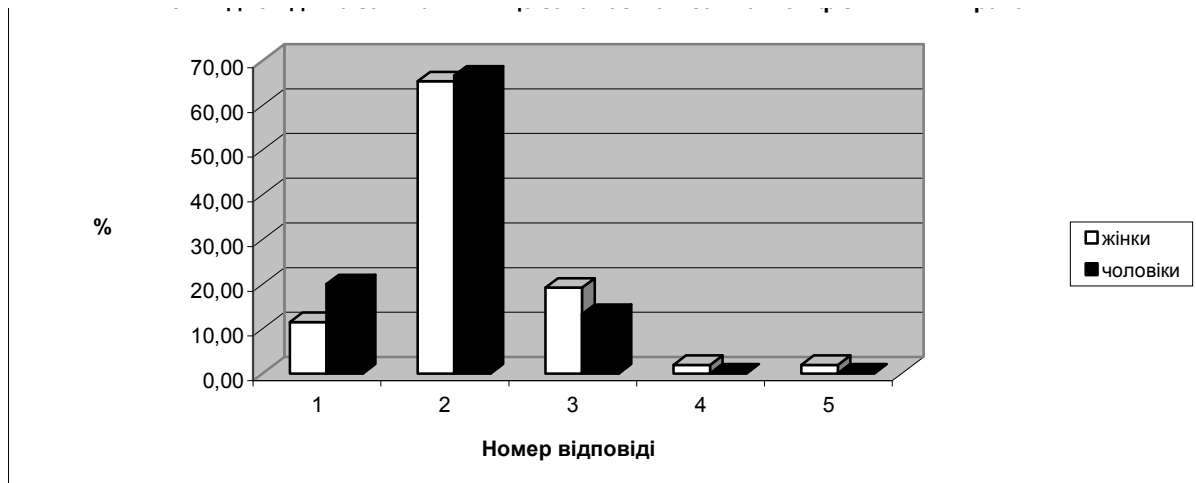


Рис. 1. Фактори, які заважають займатися фізичними вправами

Примітки. 1 – втома; 2– брак часу; 3 – відсутність мотивів; 4 – відсутність методичних рекомендацій; 5 – матеріальні труднощі

Дослідження показали, що основним мотивом до занять у опитаних студентів є поліпшення рівня здоров'я (хлопці – 33,3%, дівчата – 30,8%) та удосконалення будови тіла (хлопці 50%, дівчата 29%), що підтверджує результати багатьох досліджень. Найменшим мотивом є досягнення спортивних результатів. Тому вважаємо доцільним організувати заняття за типом кондиційного тренування, спрямованого на підвищення рівня фізичного стану та корекцію будови тіла. Серед мотивів, що спонукають до занять студенти відзначають отримання заліку (хлопці – 11,1%, дівчата – 18%). Це доводить необхідність проведення оцінювання, приймання контрольних нормативів як одного з факторів підвищення мотивації до занять студентів.

При планування змісту занять необхідно враховувати інтереси студентів. Аналіз досліджень показав, що студентки ЛНУ надають перевагу фітнес-програмам, спрямованим на корекцію тілобудови, та плаванню. Менше уваги надають баскетболу – 9,6% футболу – 4,1% ; туризму – 4,1%. За результатами досліджень студенти ЛНУ надають перевагу футболу – 75%, баскетболу – 12,5%, плаванню – 6,3%, туризму – 6,2%.

Дівчата вказали, що хотіли б отримувати теоретичні знання про оздоровчі фітнес-програми, методичні аспекти корекції тілобудови, раціональне харчування. Малий інтерес у студенток до тем, що стосуються результатів спортивних змагань, самостійних занять, систем загартування. На відміну від дівчат, хлопці вказали, що хотіли б отримувати теоретичні знання про методичні основи самостійних занять та результати спортивних змагань. Щоб зацікавити студенток до занять, рекомендуємо проводити групові заняття за інтересами, вводити до змісту занять теоретичні та практичні заняття з тем різних фітнес-програм, спрямованих на поліпшення тілобудови, та плавання. До змісту занять з хлопцями додавати теоретичні та практичні заняття з тем різних ігрових видів спорту, плавання, туризму та фітнес-програм, спрямованих на поліпшення тілобудови засобами атлетизму. Проводити оцінювання рівня теоретичних та практичних знань для підвищення мотивації до занять.

Висновки.

1. Досить велика кількість студентів нерегулярно відвідує заняття з фізичного виховання (дівчата – 28%, хлопці – 13,3%); займаються у спортивних та фізкультурно-оздоровчих секціях усього 20% опитаних хлопців та 27% дівчат. Студенти визнають важливість занять

фізичними вправами (54,5% дівчат та 53,3% хлопців). Також відзначають, що фізична підготовленість має суттєве значення в подальшій діяльності (хлопці – 60%, дівчата – 55,8%). Вважають рівень своєї фізичної підготовленості цілком достатнім і хлопці, і дівчата (хлопці – 46,7%, дівчата – 55,8%).

2. Опитані студенти вказують, що займатися фізичними вправами їм заважає брак часу (хлопці – 66,7%, дівчата – 65,4%), втома (дівчата – 11,5%, хлопці – 20%). Одним з вагомих показників є низька мотивація (дівчата – 19,2%, хлопці – 13,3%).

3. Основними мотивами до занять у більшості опитаних студентів є поліпшення стану здоров'я (хлопці – 33,3%, дівчата – 30,8%), удосконалення тілобудови (хлопці – 50%, дівчата – 29%) та отримання заліку (хлопці – 11,1%, дівчата – 18%).

Список літератури

1. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 208–210.

2. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25 с.

3. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип., т. 2. – С. 205–208.

4. Романчик С. В. Вивчення напрямків розвитку позитивної мотивації у курсантів технічного ВНЗ до самостійних занять фізичною підготовкою і спортом / Романчик С. В., Бородін Ю. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2004. – № 14, С. 35-40.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ III–IV УРОВНЯ АККРЕДИТАЦИИ

Алла СОЛОВЕЙ, Ольга РИМАР

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Статья посвящается изучению особенностей мотивации к занятиям физическими упражнениями студентов высших учебных заведений III–IV уровней аккредитации с целью улучшения процесса физического воспитания. Определение закономерностей формирования мотивов и интересов студентов позволяет разработать рекомендации для преподавателей физической культуры относительно организации и методики проведения работы по физическому воспитанию в высшем учебном заведении, внести коррективы в организацию, содержание и программу занятий с учетом мотивационных особенностей студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация, интерес, физические упражнения.

DEFINING THE CHARACTERISTICS OF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH 3RD AND 4TH LEVELS OF ACCREDITATION

Alla SOLOVEY, Olha RYMAR

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. This article is devoted to studying the peculiarities of motivation for physical activity of students of higher education institutions with 3rd and 4th levels of accreditation to exercise. Identifying the motives and interests of students will help teachers of physical education to develop more effective training programs by correcting the form and content of the program in physical education.

Key words: physical culture, students, values motivation, dynamics, exercise.