

Кузнєцова О. Т., к.фіз.вих., доцент (Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне)

## **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

**У статті подано результати проведеного анкетування студентів спеціальних медичних груп університету щодо чинників, які впливають на підвищення мотивації до занять фізичним вихованням. Встановлена регулярність занять фізичними вправами у навчальний час, руховою діяльністю для відпочинку у поза навчальний час.**

**Ключові слова:** студенти, фізичні вправи, рухова діяльність, мотивація до занять.

**Постановка проблеми.** Традиційна організація, зміст методичного забезпечення фізичного виховання в вищих навчальних закладах недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні вирішувати виробничі проблеми. Спроби вписати певні новації в педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані шляхи вирішення проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються недовірливими.

Унаслідок цього, понад 50% випускників вищих навчальних закладів не спроможні якісно працювати на виробництві (С.І. Присяжнюк, 2008; В.О. Горбуля, 2009; О.А. Томенко, 2010; Л.П. Пилипей, 2010; Г.П. Грибан, 2012).

Один з головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає у забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (Платонов В.М., Булатова М.М., 1995; Линець М.М., 1997; Куц О.С., 2003; Круцевич Т.Ю., 2000; Шологон Р.П., 2003; Шиян Б.М., 2004; Магльований А. і снівавт., 2007), – є сьогодні вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді.

Ефективне і якісне вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді неможливе без систематичної роботи з удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, її методичного забезпечення і наукового обґрунтування. Виходом з цієї ситуації буде формування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблеми здоров'я і здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Л. Апанасенка, В. І. Глухова, М. Д. Зубалія, С. А. Закопайла, І. В. Муравова, О. С. Куца та ін. Питання збереження здоров'я студентської молоді висвітлюється у роботах Р. Т. Раєвського, Г. П. Грибана, С. І. Присяжнюка, С. М. Канишевського, О. Т. Кузнецової та ін.

У процесі навчання у ВНЗ простежується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Професор В. Л. Волков, розглядаючи питання мотивації до занять фізичним вихованням, звертає увагу на застаріле теоретичне підґрунтя та наявність завдань фізичного виховання, що не мають актуальності в умовах вищої освіти, малий обсяг цілеспрямованої рухової активності, потребу перегляду та оптимізації існуючих положень, а також розробку та систематизацію засобів, методів і форм удосконалення компонентів фізичної підготовки у взаємозв'язку з принципом всебічного та гармонійного розвитку особистості студента [1, с. 40].

Окрім того, втрата інтересу студентів до занять з фізичного виховання може бути зумовлена: 1) абстрактністю нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональних, кліматичних, національних особливостей; 2) уніфікованим підходом не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до групи студентів; 3) відсутністю навчально-тренувальної бази [7].

Як зазначає С. В. Гущина [5], мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання – це сукупність явищ, що спонукають до активної діяльності в цій сфері на основі внутрішніх потреб, зовнішніх умов (мотивів) і понять, що суспільно склалися і набувають особистої значущості

(цінностей). Воно включає взаємообумовлені компоненти: руховий, емоційний, пізнавальний, вольовий. А інтерес – усвідомлена потреба, яка виявляє себе як стимулятор активної пошукової і продуктивної діяльності щодо задоволення потреб, відтворення сутнісних сил студента – фізичних і духовних.

Є.О. Котов підкреслює, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості виявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте складність навчального матеріалу призводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця складність посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко спадає [6].

**Мета дослідження.** За результатами проведеного анкетування визначити чинники, які впливають на підвищення мотивації студентів університету до занять фізичним вихованням.

**Завдання:**

1. Визначити регулярність занять фізичними вправами у навчальний час, руховою діяльністю для відпочинку у поза навчальний час.

2. Встановити чинники, що сприяють позитивному ставленню до занять фізичними вправами та руховій діяльності для відпочинку у поза навчальний час.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено протягом 2015 року зі студентами I–IV курсів денної форми навчання, усіх навчально-наукових інститутів Національного університету водного господарства та природокористування, які за станом здоров'я відвідують заняття у спеціальній медичній групі та звільнені від практичних занять з фізичного виховання у кількості 382 особи з них: юнаків – 194, дівчат – 188 осіб. У дослідженні взяли участь 90 студентів I курсу (юнаків – 47, дівчат – 43); 79 студентів II курсу (юнаків – 38, дівчат – 41); 123 студента III курсу (юнаків – 78, дівчат – 45) та 90 студентів IV курсу (юнаків – 31, дівчат – 59).

**Результати дослідження.** Згідно з Концепцією фізичного виховання в системі освіти України метою державних вимог до студентів є визначення ідеологічних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ фізичного виховання та створення оптимальних умов для його функціонування. В той же час зміна соціальних та економічних умов існування суспільства, зовнішньополітична ситуація в Україні, суттєві зміни способу життя і трудової діяльності, проблеми гінодинамії, надлишкової ваги, ожиріння тощо ставлять нові вимоги до системи фізичного виховання. Це вимагає вивчення особливостей навчального процесу з фізичного виховання студентів для оновлення методичного забезпечення та вдосконалення матеріально-технічного оснащення навчальних занять.

Студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, що характеризується високими розумовими та емоційними перевантаженнями, викликаними розумовою працею, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових ситуацій. Крім того, студенти зазнають великого навантаження не лише від дії природних чинників (спадковість, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (зміна умов проживання, рівень життя, побут), але й чинника внутрішньої морфофункціональної перебудови організму, гінодинамії, що призводить до порушень адаптаційних процесів організму з наступним розвитком різних відхилень та захворювань [3, с. 8].

На формування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ може впливати цілий ряд чинників, які як позитивно, так і негативно відображаються на якості та ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а саме: 1) регулярність занять фізичними вправами у навчальний час, руховою діяльністю для відпочинку у поза навчальний час; 2) чинники, що сприяють позитивному ставленню до занять фізичними вправами та рухової діяльністю для відпочинку у поза навчальний час тощо. З цією метою було проведено анкетування. Анкета складалася з двох частин: демографічної та основної. Демографічна частина анкети містила питання, що характеризували особистість респондента,

основна – фізкультурно-оздоровчий анамнез. За характером питань – комплексний вид анкетування: пряме, закрите, очне, індивідуальне [9, с. 146–147]. У даній роботі проаналізуємо відповіді на декілька запитань анкети.

Вагомість кожного з варіантів відповіді на питання «Чи займаєтесь Ви фізичною працею (фізичними вправами, руховою діяльністю для відпочинку)?» наведена у табл. 1.

Як бачимо, дівчата більш активно та регулярно займаються фізичними вправами, тому відсоток їх відповідей на питання вище за усіма пунктами. Але у загальному обсязі рухової активності, особливо на старших курсах, більший відсоток складає побутова рухова активність, що пов'язана з роботою по господарству (дівчата) та виконанням професійних обов'язків (юнаки).

Проведене нами анкетування показало, що ефективність навчального процесу значною мірою залежить від мети занять фізичними вправами та рухової діяльністю для відпочинку у поза начальний час (табл. 2). Під час анкетування на це питання враховувалося декілька із запропонованих варіантів відповідей.

Таблиця 1

Рухова активність студентів та її систематичність (у %, n = 382)

Варіанти відповіді	Стать	Рік навчання				Загальний %
		I	II	III	IV	
Так	юнаки	82,98	100	92,31	83,87	90,21
	дівчата	100	100	97,78	98,31	98,94
	разом	91,11	100	94,31	94,27	94,50
Кожного дня	юнаки	19,15	23,68	16,67	12,90	18,04
	дівчата	41,86	21,95	24,44	8,47	22,87
	разом	30,00	22,78	19,51	10,00	20,42
Кожного тижня	юнаки	40,42	23,68	32,05	35,48	32,99
	дівчата	30,23	65,85	46,67	66,10	53,19
	разом	35,55	45,57	37,40	55,55	42,93
Кожного місяця	юнаки	4,25	2,63	3,85	3,23	3,61
	дівчата	---	---	---	5,08	1,60
	разом	2,22	1,27	2,44	4,44	2,62
Іноді	юнаки	19,15	23,68	26,92	29,03	24,74
	дівчата	27,91	12,20	26,67	18,64	21,28
	разом	23,33	17,72	26,83	22,22	23,04
Ні	юнаки	17,02	---	7,69	16,13	9,79
	дівчата	---	---	2,22	1,69	1,06
	разом	8,89	---	5,69	6,67	5,50

Таблиця 2

Мета занять фізичними вправами та рухової діяльністю для відпочинку у поза начальний час (у %, n = 382)

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний, %
		I	II	III	IV	
Отримання задоволення	юнаки	44,68	52,63	35,90	22,58	39,18
	дівчата	27,91	23,81	17,78	23,20	23,40
	разом	36,67	31,65	29,27	28,89	31,41
Поліпшення свого здоров'я	юнаки	53,19	60,53	52,56	61,29	55,67
	дівчата	46,51	39,02	40,00	66,10	49,47
	разом	50,00	49,37	47,97	64,44	52,62
Покращення свого загального фізичного стану	юнаки	59,57	73,68	61,54	54,84	62,99
	дівчата	62,79	63,41	75,56	81,36	71,81
	разом	61,11	68,35	66,67	72,22	67,01
Приваблює дух змагань	юнаки	8,51	13,16	3,85	3,23	6,70
	дівчата	4,65	---	2,22	1,69	2,14
	разом	6,67	6,33	3,25	2,22	4,45
Інші причини (рекомендації лікаря, проведення вільного часу з користю, фіз. праця по господарству, робота зобов'язує та ін.)	юнаки	2,13	7,89	6,41	6,45	5,67
	дівчата	4,65	4,88	---	---	2,13
	разом	3,33	6,33	4,07	2,22	3,93

Основною метою 62,99% студентів спецмедгруп вважають покращення свого загального фізичного стану, 55,67% – зміцнення здоров'я, 39,18% займаються заради отримання задоволення від занять, 6,70% – приваблює дух змагань, причому зауважимо, що одиниці респондентів за висновками лікарів беруть у них участь, 5,67% – займаються за рекомендаціями лікарів, виконують фізичну роботу по господарству, заповнюють вільний час, або рухова активність пов'язана з професійними обов'язками. Аналізуючи останню цільову установку, ми вважаємо, що дуже мала частка, враховуючи контингент досліджуваних, виконує рекомендації лікарів, тому що їх не має. Наші висновки були підтверджені під час індивідуальної бесіди із студентами та моніторингом медичних карток.

Враховуючи те, що рівень фізичної підготовленості значної частини студентів є незадовільним або бажає бути кращим [8], новостворена методична система має сприяти залученню студентів до самостійних занять.

Критерієм ефективності та якості виховного процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у

нього високих духовних рис, в основі яких лежить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості і розвитку, любов до фізичної культури і спорту та здорового способу життя [2]. У процесі фізичного виховання увага викладачів повинна бути спрямована на перетворення зовнішніх, реальних чинників на внутрішні, ідеальні риси особистості, фізичне здоров'я. Саме для цього необхідно забезпечити викладачів фізичного виховання таким методичним арсеналом, який би активізував студентів до рухової активності.

Формування цінісних орієнтирів у сфері фізичного виховання можливе лише у випадку спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності. Тільки за такої умови відбувається формування цінісного відношення, а потім – гуманістичних і культурологічних цінісних орієнтацій.

За даними наукових досліджень [2, 4], ставлення студентів до фізичного виховання можна полішити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення спрямованості навчального процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим важливо зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу. Необхідність такого підходу гостро зростає у зв'язку з різним складом студентів за інтересами та мотивами.

**Висновки.** Найголовнішим завданням фізичного виховання у ВНЗ є формування мотиваційно-цінісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами – оздоровча. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання сприятиме позитивній вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням, оптимізує психоемоційний стан.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення порівняльного аналізу отриманих показників з показниками чинників мотивації до занять фізичним вихованням студентів основної групи та груп спортивного вдосконалення.

1. Волков В. Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки. Дис... д.п.н. 13. 00. 02 – теорія та методика навчання / В. Л. Волков. – Київ, 2010. – 656 с.
2. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні підходи до вивчення питань духовного розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту, 2006. – № 2. – С. 7–9.
3. Грибан Г. П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Григорій Петрович Грибан – Житомир: Вид-во “Рута”, 2009 – 594 с.
5. Гуцина С. В. Воспитание ценностного отношения молодежи к физической культуре / С. В. Гуцина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 127.
6. Котов Є. О. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту / Є. О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 250–253.
7. Краснобаєва Т. Обґрунтування напрямів рухової активності студентів, що проживають в екологічно забрудненій зоні / Т. Краснобаєва, М. Галайдок // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця : ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 76–78.
8. Кузнецова О. Т. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності / О. Т. Кузнецова, Л. А. Петрук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – Чернігів, 2013. – Випуск 112. – Т. III. – С. 286–289.
9. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

**Kuznetsova O. T., Candidate in Physical Education and Sport, Associate Professor** (National University of Water Management and Nature Resources Use, Rivne)

## **MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS FOR SYSTEMATIC TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION**

**In the article the results of the conducted questionnaire of university students of special medical groups are given, in relation to factors which influence on the increase motivation to physical education classes. Regularity of physical exercises in educational time, moving activity for rest in non-educational time is set.**

**Keywords:** students, physical exercises, moving activity, motivation to classes.



## ЗМІСТ

<i>Стрілець В. М., Похильчук І. О., Стрілець О. Р.</i> Методика поточного діагностування рівня знань студентів з дисципліни «машинознавства».....	5
<i>Лушнікова Н. В.</i> Архітектурні конкурси як засіб індивідуалізації самостійної роботи та підвищення мотивації до навчання студентів-архітекторів.....	11
<i>Лушнікова Н. В.</i> Вебінар як альтернативна форма аудиторної навчальної діяльності у вищому навчальному закладі: досвід застосування.....	29
<i>Рокочинський А. М., Волк П. П., Мендусь С. П., Коптюк Р. М.</i> Впровадження оптимізаційних методів та моделей при підготовці студентів за напрямом підготовки «гідротехніка (водні ресурси)».....	45
<i>Клімов С. В.</i> Застосування сучасного програмного забезпечення при визначенні кошторисної вартості будівництва як інноваційна технологія навчання.....	53
<i>Пікула М. В.</i> Формування технологічної мобільності у студентів-машинобудівників.....	60
<i>Туровська Г. І., Костюкова Т. А.</i> Впровадження інтерактивних форм навчання – один з найважливіших напрямів удосконалення підготовки студентів у сучасному вищому навчальному закладі.....	66
<i>Яцков М. В., Осадча Л. К.</i> Система моніторингу якості підготовки фахівців у технічному коледжі національного університету водного господарства та природокористування ..	79
<i>Яцков М. В., Осадча Л. К.</i> Інноваційні педагогічні технології підготовки конкурентоспроможних фахівців у технічному коледжі національного університету водного господарства та природокористування.....	94
<i>Кузнєцова О. Т.</i> Мотивація студентів університету до систематичних занять фізичним вихованням.....	108

<i>Шевчук Т. Є.</i> Проблема формування громадянської компетентності студентів технічних університетів у вітчизняній педагогічній теорії і практиці .....	116
<i>Кривцов В. В.</i> Технології відтворення 3D-контенту та їхнє застосування під час навчання фізики та інформатики у загальноосвітній і вищій школі .....	127
<i>Кривцов В. В.</i> Окремі питання адаптації першокурсників до навчального процесу при вивченні нарисної геометрії.....	135
<i>Крива А. В., Перелигіна В. Є.</i> Етапи становлення цифрового репозиторію Національного університету водного господарства та природокористування як засобу популяризації наукових публікацій.....	142
<i>Ігнатюк Р. М., Ігнатюк О. Ю.</i> Професійне спрямування в середній освіті, як основа майбутнього вибору професії.....	147
<i>Тхорук Є. І., Кучер О. О.</i> Формування системи оновлення парку рухомого складу як необхідної умови етійкого розвитку автотранспортного підприємства.....	154
<i>Костюкова Т. А.</i> Сучасний освітній маркетинг та конкурентоспроможність вищих навчальних закладів.....	164
<i>Штогун А. О.</i> Психолого-педагогічні особливості організації самостійно-нізнавальної діяльності ліцеїстів з біології засобами інформаційних технологій.....	171
<i>Штогун А. О.</i> Проблеми використання ІКТ при формуванні в учнів основної школи поняття «організм рослини як цілієна система» .....	184
<i>Оксентюк Н.В.</i> Можливості застосування ментальних карт у навчальному процесі.....	194
<i>Жемба А.Й.</i> Використання педагогічних і організаційно-управліських засобів з метою активізації навчання.....	209