

The article provides justification of optimal range of training load for students engaged in power sports (weightlifting, powerlifting, kettlebell lifting, athletic gymnastics), as well as in sports, which use basic strength training (bench press, squats with a barbell on your shoulders, etc.). It describes 4 basic ranges of training load for ectomorphic somatotype, defines training time ranges using 4 types of experimental loads in a half-year training cycle.

**Key words:** physical education, experiment, load, technique, ectomorphic somatotype, training cycle, athletic results, range, gain, percentage, power sports.

УДК 796.011.3-057.875

**Лахтадир О.В.,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка;*

**Соляник Т.В.,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка*

## МОТИВАЦІЙНІ ФАКТОРИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті здійснено аналіз результатів опитування студентів Київського університету імені Бориса Грінченка на тему: що спонукає їх займатися фізичними вправами та які, на їхню думку, основні проблеми, що перешкоджають регулярним заняттям спортом.

**Ключеві слова:** здоров'я, фізична підготовка, фізична працездатність.

Як відомо, саме здорова людина спроможна найбільш ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати. Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей, благо кожної сучасної людини. За даними міністерства охорони здоров'я України майже 90 % дітей, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї.

Як свідчить практика, руховий режим студентства характеризується відносною гіподинамією, яка призводить до зниження рівня

здоров'я, фізичної підготовки, фізичної працездатності, послаблення захисних сил організму.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини.

Метою фізичного виховання у виші є формування фізичної культури студента і здатність реалізовувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у родині.

Заняття спортом і фізичною культурою є формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значимі пріоритети. Наше завдання визначити ці пріоритети, які б допомогли залучити студентство до занять фізичною культурою і спортом у ВНЗ. Що слід зробити, щоб залучити студентство до систематичних занять спортом?

**Мета статті** — виявити фактори які спонукають до систематичних занять фізичним вправами з урахуванням мотиваційного стану студентів.

**Завдання дослідження:**

- 1) виявити фактори та причини формування мотивації студентів у процесі фізичного виховання за даними літератури;
- 2) з'ясувати мотиви та інтереси студентів.

Фізичне виховання студентів — нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції [2].

Віковий діапазон студентської молоді є важливим періодом формування основних рис особистості. Пристосування до нових умов соціального життя, формування самостійного світогляду веде до прояву індивідуальних рис характеру дорослої людини.

Залучення молоді до занять залежить перш за все від навколишнього середовища: знання про користь занять фізичними вправами, порад друзів, телепередач про здоров'я, рухову активність, новинки у спорті, поради батьків та викладачів. На формування індивідуального підходу до занять вирішальний вплив мають соціально-економічні умови і, насамперед, рівень життя населення, житлові умови, наявність у країні та окремій місцевості спортивної бази, кадрів і спортивної індустрії, а також розподіл вільного часу студента. Не

меш значну роль відіграють і спортивні традиції вищу та система освіти, яка існує в країні [1].

Процес занять фізичною культурою передбачає розв'язання виховних, навчальних і оздоровчих завдань [5].

При анкетуванні були визначені цілі що спонукають студентів до занять фізичними вправами: покращення стану здоров'я – 45 %; зниження зайвої ваги тіла – 20 %; удосконалення форми тіла – 15 %; активний відпочинок, розваги – 10 %; спілкування з друзями – 5 %; досягнення спортивного результату – 4 %; інші – 1 %.

Як з'ясувалося, основними причинами, які заохочують до занять спортом, є: знання про користь від виконання фізичних вправ (34 %), поради друзів (23 %). Такі фактори, як телепередачі про здоров'я (18 %), поради батьків (12 %), поради викладачів (11 %) є не дуже значущими для студентів (рис. 1).

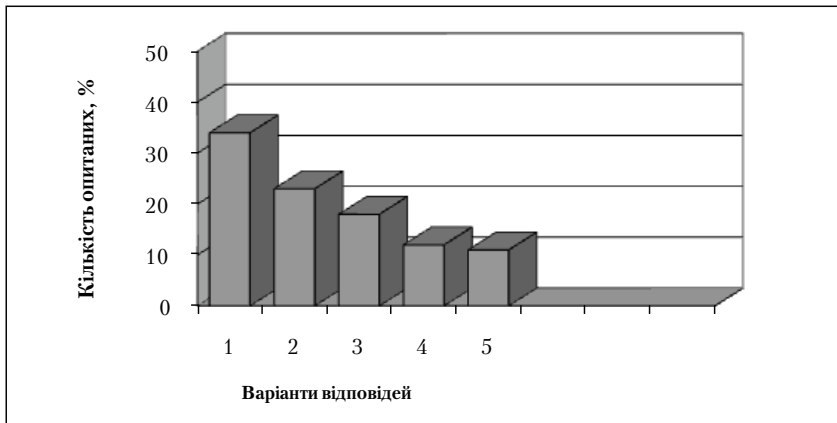


Рис. 1. Причини, що спонукають студентів займатися фізичними вправами:  
1 – знання про користь занять фізичними вправами; 2 – поради друзів;  
3 – телепередачі про здоров'я; 4 – поради батьків; 5 – поради викладачів

Аналіз результатів анкетування виявив низьку інформаційну значущість телевізійних передач. Це питання потребує подальшого вивчення, оскільки тут може приховуватись значний резерв впливу на організацію дозвілля студентів, підвищення їхнього освітнього рівня, популяризацію тих видів спорту, які мають більш оздоровчий напрям і формування потреб у здоровому способі життя.

Слід цікавитись не тільки тим, що спонукає студентів активно займатися спортом, але й тим, що їм заважає. Серед шести можливих причин (здоров'я, фінанси, майстерність, пропозиція, інтерес і час) як дійсно серйозну перешкоду можна брати до уваги тільки дефіцит часу і недостатній інтерес.

Ефективність мотивації учнів тісно пов'язана з компетентністю педагога як керівника навчальним процесом і з його відповідною психолого-педагогічною кваліфікацією. Мотивація до занять сприяє більш якісному їх проведенню, що у свою чергу впливає на формування необхідної мотивації і підвищення рухової активності студентів [3].

До найбільш раціональних методів формування звички до занять фізичними вправами належать такі, що:

- забезпечують усвідомлене значення занять фізичним вихованням для життєдіяльності та майбутньої професії;
- розвивають інтерес до занять фізичною культурою і спортом;
- забезпечують урахування індивідуальних особливостей студентів під час занять;
- виховують звичку до активного відпочинку.

На запитання «які причини заважають Вам займатися спортом або фізичною культурою?» студенти відповіли: брак часу — 78 %, відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, що мене цікавлять, — 10 %, не маю друзів, з якими б відвідував тренування, — 6 %, взагалі не маю бажання займатися спортом — 6 %. Отже, можемо дійти висновку про те, що студенти нераціонально використовують свій час.

Більшість дослідників зауважують, що учбове навантаження за останні 20 років зросло більш ніж на 40 %, а обсяг рухової активності знизився. Все це призвело до зростання захворюваності, зниження рівня здоров'я, фізичної працездатності та підготовленості молоді [4].

Факторами, що спонукають студентів постійно займатися фізичним вихованням у межах обов'язкових навчальних занять є: наявність гарної спортивної бази — 45 %, усвідомлення значення занять фізичним вихованням для життєдіяльності та майбутньої професії — 31 %, зміцнення здоров'я — 10 %, отримання заліку — 7 %, більше вільного часу — 7 %.

Найчастіше студенти використовують такі фактори здорового способу життя, як гігієна (81 %), відсутність шкідливих звичок

(55 %), рухова активність (46 %), раціональне харчування (14 %), загартовуючі процедури (6 %), режим дня (1 %).

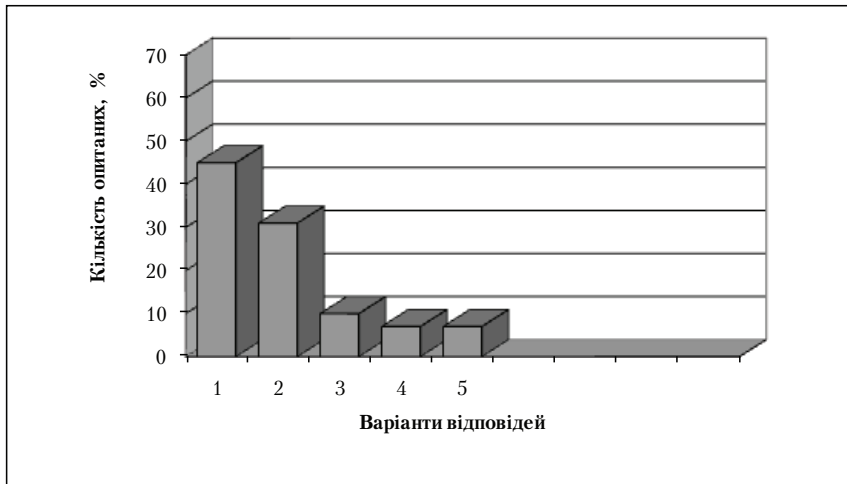


Рис. 2. Причини, які спонукають студентів займатися фізичним вихованням у межах обов'язкових навчальних занять: 1 — наявність гарної спортивної бази; 2 — усвідомлення значення занять фізичним вихованням для життєдіяльності, майбутньої професії; 3 — зміцнення здоров'я; 4 — отримання заліку; 5 — більше вільного часу

## Висновки

1. Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації мотиваційного підходу до організації процесу фізичного виховання у виші. Дослідження цієї проблеми дозволило визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою: зовнішні умови, створені особливим освітнім середовищем, які забезпечують цей процес, та внутрішні, зумовлені власним потенціалом студента.

2. Основними причинами, що спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (34 %), передачі по телебаченню (18 %), поради друзів (23 %). Основні фактори, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, — це нераціональне використання вільного часу; відсутність відповідальності за своє здоров'я; недолік матеріально-технічного забезпечення занять.

3. Цілями, які спонукають студентів до занять фізичними вправами, є: покращення стану здоров'я (45 %), зниження зайвої ваги тіла (20 %), удосконалення форм тіла (15 %), активний відпочинок (10 %), досягнення спортивного результату (4 %).

### **Джерела**

1. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.А. Антікова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. — Київ—Луцьк : Вежа, 1996. — С. 209—213.
2. Белова Г.Б. Организационно-педагогические аспекты здоровьесбережения обучающихся / [Белова Г.Б., Полежаева Г.И., Пысина Н., Игорев М.В.] // Матер. Второго международ. конгресса «Спорт и здоровье», (21—23 апреля 2005 г., Санкт-Петербург, Россия). — СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2005. — С. 32—33.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок / Я.С. Вайнбаум. — М. : Просвещение, 1991. — С. 64.
4. Вернигоров В.К. Анализ эффективности различных вариантов организации физического воспитания в вузе / В.К. Вернигоров, В.Н. Шабатура // Физическая культура в вузах железнодорожного транспорта : межвуз. сб. науч. трудов. — Харьков, 1993. — С. 3—5.
5. Голева Н. Формування мотивації у фізичному вихованні студентської молоді / Н. Голева, Л. Терьохіна // Всеукр. наук.-практ. конф. [«Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження»] : тези доп. — К., 1988. — 146 с.

В статтю здійснений аналіз результатів опроса студентів Київського університету імені Бориса Грінченка на тему: що побуждає їх займатися фізическими упражнениями и какие, по их мнению, основные проблемы, препятствующие регулярным занятиям спортом.

**Ключевые слова:** здоров'є, фізическая підготовка, фізическая работоспособность.

The article analyzes Borys Grinchenko Kyiv University students' survey on what encourages them to exercise and what main problems that hinder the regular classes are.

**Key words:** health, physical training, physical performance.