

УДК 378:796

Нестерова Т.В.,

*доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат педагогічних наук, доцент;*

Павлюк А.А.,

*викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка*

СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Розглядаються перспективні напрями підвищення дієвої умотивованості студентів I–II курсів Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка до активних занять з фізичного виховання і спорту. Досліджено вплив різних чинників на ставлення студентів до фізичного активного, здорового способу життя. Визначено їхнє значення у структурі мотивації студентів вищих навчальних закладів до занять фізичними вправами.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, спорт, мотивація, фізична активність, студенти, здоровий спосіб життя.

Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом на сьогодні є безперечно актуальною через ускладнення процесу формування здорового способу життя, що, у свою чергу, спричиняє значне погіршення психічного і фізичного здоров'я, особливо молодих людей. В умовах гуманізації освіти в Україні створюються сприятливі умови для розвитку особистості, задоволення її потреб та інтересів. У зв'язку з цим впровадження вимог системи виховання щодо здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей молоді, а й від створення мотивації для занять фізичною культурою. Фізичне виховання — один із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості та збереження здоров'я. За нинішнього дефіциту рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес зростання рівня

працездатності та навчально-трудової діяльності студентів набуває великого значення.

Здоров'я студентів в Україні за останні десятиліття різко погіршилося внаслідок несприятливої екологічної ситуації, складних економічних і соціальних умов. Близько 80–90 % юнаків та дівчат мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Лише у 11,2 % студентів відсутні хронічні соматичні захворювання, не більше ніж 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус. До вищих навчальних закладів абітурієнти приходять із відхиленнями у фізичному розвитку, які усунути складно, а іноді й неможливо [1; 4; 6].

Останніми роками на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [5]. Дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому суттєва роль покладається на їхню фізичну активність, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану організму, набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями [3]. Відомо, що процес навчання сам по собі пов'язаний з гіподинамією, при якому енергетичні витрати організму менші за фізіологічну норму. Також за останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їхнього здоров'я [2]. Як наслідок, у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів, до 90 % учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30–50 % – незадовільну фізичну підготовленість [8; 9].

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у студентської молоді здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. До того ж фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, підвищують нерво-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [7]. Тому формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом має стати

одним із перспективних напрямів роботи закладів освіти, у тому числі вишів.

Метою статті є дослідження мотиваційної структури студентів вищих навчальних закладів до занять з фізичного виховання та спорту. У дослідженні взяли участь студенти першого і другого курсів (159 осіб, юнаки та дівчата), які навчаються в Гуманітарному інституті Київського університету імені Бориса Грінченка. Середній вік склав $18,0; \pm 0,9$ років (x ; δ).

Аналіз отриманих результатів щодо оцінки рівня власного здоров'я засвідчив, що студенти в цілому оцінюють його позитивно. Водночас особливості їхнього способу життя не повною мірою відповідають вимогам здорового способу життя.

Більше половини респондентів (53 %) оцінюють стан власного здоров'я як задовільний, 44 % — добрий і лише 3 % — поганий. Слід зазначити, що одним з основних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Було встановлено, що 30 % студентів страждають хронічними захворюваннями. Найбільш поширеними є захворювання травної системи (10,7 %), 6,9 % студентів мають захворювання серцево-судинної та дихальної системи, 4,4 % — опорно-рухового апарату, 3,1 % — внутрішніх органів, у 4,4 % студентів — інші захворювання.

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у студентської молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Фізичні вправи є підґрунтям зміцнення здоров'я, підвищення нервово-психічної стійкості до емоційних стресів, підтримки високої фізичної та розумової працездатності, впевненості у собі. Було встановлено, що 81 % студентів є задоволені своїм зовнішнім виглядом і лише 19 % вважають його незадовільним, оскільки мають на це низку причин, таких як: надлишкова вага, невідповідність морфологічних характеристик стандартам. Для покращення власного здоров'я найважливішим студенти вважають заняття фізичною культурою. Другим за значущістю чинником покращення здоров'я, на їхній погляд, є дотримуватися раціонального харчування і третім — позбутися шкідливих звичок. Встановлено, що *більшість респондентів (66,7 %) займались у минулому спортом, з них: 35 % мають досвід*

занять командними видами спорту, 20 % – танцями, 13 % – гімнастикою, по 9 % – легкою атлетикою, єдиноборством та плаванням і 5% – іншими видами спорту (рис. 1).

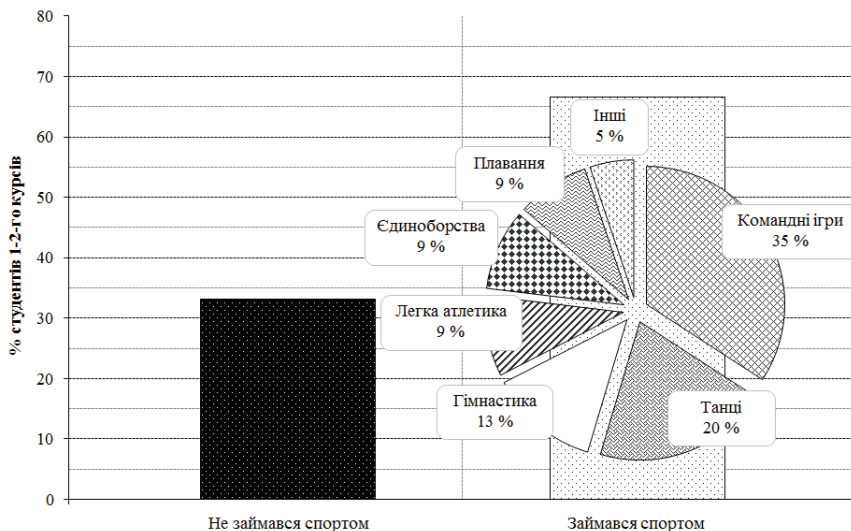


Рис. 1. Розподіл студентів I–II курсів Гуманітарного інституту за досвідом занять спортом ($n = 159$)

Щодо рухової активності студентів, то, наприклад, ранкову гімнастику 51 % не виконував жодного разу, 23,3 % виконують один раз на тиждень, 18,2% через день та лише 7,5 % виконують ранкову гімнастику щоранку. Отже, відсоток тих, хто виконує ранкову гімнастику регулярно, є несуттєвим. При цьому 50,3 % респондентів відповіли, що взагалі не дивляться телевизор, 25 % студентів дивляться телевизор 2 години, 12 % – три години, 1,3 % витрачають на добу 4–5 і більше годин на перегляд телевизора та 11,4 % витрачають годину і менше.

Було встановлено, що 54 % студентів I–II курсів Гуманітарного інституту, які брали участь у анкетному опитуванні, проводять за комп'ютером 4–5 і більше годин на добу, 34 % витрачають близько трьох годин, 9,4 % – дві години і лише 1 % студентів відповіли, що вони взагалі не працюють за комп'ютером (рис. 2).

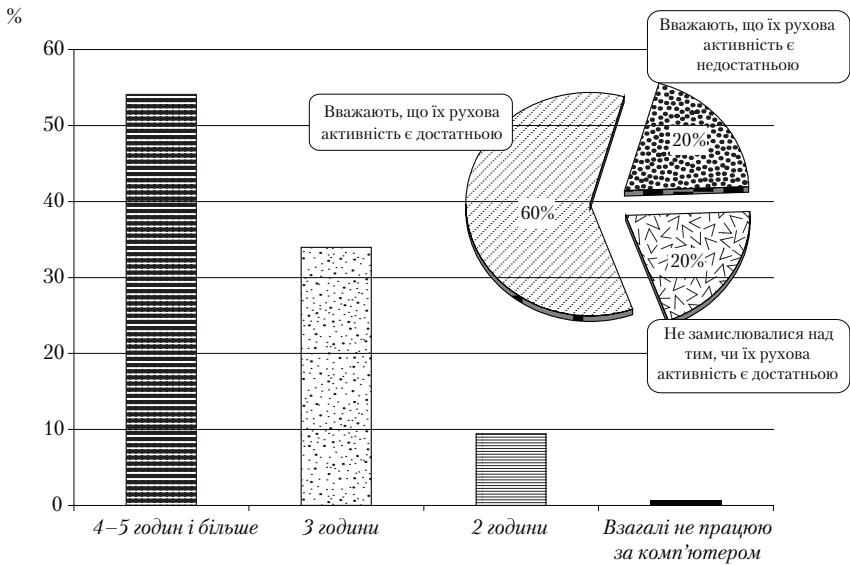


Рис. 2. Тривалість роботи за комп'ютером на добу студентів I–II курсів Гуманітарного інституту (n = 159)

Натомість за результатами аналізу самооцінки рухової активності студентів I–II курсів Гуманітарного інституту 60 % респондентів вважають рівень власної рухової активності недостатнім, а 20,1 % студентів взагалі не замислювалися над цією проблемою.

Дослідження засвідчили, що навчальні заняття з фізичного виховання на думку 78 % студентів I–II курсів відвідують регулярно. На запитання, чи достатньо їм цього для підтримки рівня фізичної підготовленості, 90 % респондентів відповіли ствердно. Ця позиція свідчить про необізнаність студентів щодо норм рухової активності і значущості самостійних занять фізичними вправами як чинників дієвого впливу через оптимізацію рухового режиму на стан здоров'я.

У Гуманітарному інституті Київського університету імені Бориса Грінченка постійно функціонують секції безкоштовних занять для студентів з плавання, волейболу, баскетболу, боді-фітнесу. При цьому лише 23 % респондентів відповіли, що відвідують спортивні секції у виші, а більшість студентів не використовують наявні мож-

ливості щодо активного залучення до регулярних занять фізичними вправами у позанавчальний час. Крім них, ще близько третини респондентів (34 %) на момент опитування займалися різними видами спорту поза університетом. Серед причин, що заважають іншим студентам займатися фізичними вправами у позанавчальний час провідною є відсутність часу (*табл. 1*).

Таблиця 1

**ПРИЧИНИ, ЩО ЗАВАЖАЮТЬ СТУДЕНТАМ
І–ІІ КУРСІВ ГУМАНІТАРНОГО ІНСТИТУТУ
РЕГУЛЯРНО ТРЕНУВАТИСЯ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС**

№	Причини	Ранг	Σі
1	Відсутність часу на тренування	1	191
2	Далеко їздити до місця тренування	2	365
3	Дорого коштують заняття	4	438
4	Відсутнє бажання	5	474
5	Заважає стан здоров'я	6	506
6	Не бачать сенсу в заняттях	7	558
7	Лінуюся займатися	3	407

Низький ступінь узгодженості думок респондентів ($W = 0,28$) свідчить про те, що опитувані взагалі не вмотивовані до фізично активного способу життя і це є суттєвим резервом щодо дієвого впливу на зміну цієї позиції з боку фахівців фізичного виховання, які за посадовими функціями мають опікуватися цією проблемою.

Отже, за отриманими даними, студенти усвідомлюють необхідність занять фізичною культурою та спортом: 78 % – регулярно відвідують обов'язкові заняття з фізичної культури (згідно з навчальною програмою); 91 % – займатися фізичною культурою їм подобається. Вибір студентами рухової активності, якій вони надають перевагу, засвідчив, що вони хотіли б займатись фізичними вправами танцювального напрямку, командними видами спорту, бодибілдінгом, напрямом боді-енд-майнд, аквааеробікою та єдиноборствами (*табл. 2*).

Таблиця 2

**ВИДИ СПОРТУ, ЯКИМИ ХОТІЛИ Б ЗАЙМАТИСЬ СТУДЕНТИ
І–ІІ КУРСІВ ГУМАНІТАРНОГО ІНСТИТУТУ**

Групи видів	Види спорту	Ранг (W=0,62)	Σi
Командні види спорту	Футбол	2	1137
	Баскетбол		
	Волейбол		
	Гандбол		
	Регбі		
Танцювальний напрям	Танці	1	887
	Аеробіка		
Боди-енд-майд	Пілатес	4	1180
	Шейпінг		
Бодибілдинг	Пауерліфтинг	3	1161
	Тренажерна зала		
Аквааеробіка	Аквааеробіка	5	1298
Тай-бо	Тай-бо	6	1577

Водночас результати дослідження переконливо свідчать про те, що ставлення студентів до занять з фізичного виховання насправді не є дієвим, оскільки, хоча навчальний заклад і надає можливість безкоштовно відвідувати цілу низку секцій (з плавання, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, ходити в тренажерну залу), більшість студентів — 77% не відвідують жодної з них.

Висновки. Таким чином, проведені дослідження засвідчують, що одним із перспективних напрямів вирішення зазначеної проблеми є впровадження спортивно зорієнтованої форми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту. Студенти, які взяли участь у анкетуванні, хотіли б займатись на заняттях з фізичного

виховання руховою активністю танцювальних напрямків (найбільша кількість виборів), командними видами спорту (волейболом, футболом та баскетболом), бодибілдингом, заняттями напряму боді-енд-майд, аквааеробікою і єдиноборствами. Водночас дослідження виявило тенденцію до зменшення кількості студентів, які займаються спортом. Найпоширенішою з причин, через яку вони припинили заняття, є брак вільного часу, завелика відстань до місця тренувань та просто лінощі. Враховуючи те, що навчальний заклад надає можливість для студентів безкоштовно відвідувати цілу низку секцій (з плавання, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, ходити в тренажерну залу), проте, на жаль, більшість із них (77 %) не відвідують жодної, на сьогодні існує суттєвий потенціал як покращення організації процесу фізичного виховання у ВНЗ, так і підвищення дієвості ставлення студентів до власного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні можливостей використання сучасних технологій щодо залучення студентів до фізично активного способу життя.

Джерела

1. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ / О. Благій, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2006. — № 4. — С. 8–11.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І.Р. Боднар. — Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 2000. — 19 с.
3. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. — Харків, 2012. — № 2. — С. 25–28.
4. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2004. — № 1. — С. 21–24.
5. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є.А. Захаріна. — К., 2008. — 18 с.
6. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2006. — № 4. — С. 12–15.

7. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Косинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. — Львів, 2011. — Вип. 15, т. 2. — С. 106–109.
8. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є.О. Котов. — Луцьк, 2003. — 178 с.
9. Малімон О. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів / О. Малімон, А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. — Луцьк, 2005. — Т. 1. — С. 286–289.

Рассматриваются перспективные направления повышения деятельности мотивации студентов I–II курсов Гуманитарного института Киевского университета имени Бориса Гринченко к активным занятиям по физическому воспитанию и спорту. Исследовано влияние различных факторов на отношение студентов к физически активному, здоровому образу жизни. Определено их значение в структуре мотиваций студентов высших учебных заведений к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, мотивация, физическая активность, студенты, здоровый образ жизни.

The article deals with promising directions of increasing of activity motivation among Humanities institute (Borys Grinchenko Kyiv University) students for physical education and sports classes. It investigates influence of different factors on the students' attitude towards physical active healthy lifestyle. It determines their importance in the structure of motivation for exercise classes among university students.

Key words: physical education, physical culture, sports, motivation, physical activity, students, healthy lifestyle.