

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТОК ВНЗ

*У статті розглянуто та визначено найбільш значущі мотиви підвищення рухової активності. В анкетуванні взяли участь студентки I–II курсів Класичного приватного університету. Результати анкетування дають можливість визначити шляхи корекції рухового режиму студентів ВНЗ та сформуванню стійкий інтерес до занять фізичним вихованням. Актуальним є пошук нових засобів і методів, що спонукають до занять фізичною культурою студентів ВНЗ.*

*Ключові слова: мотивація, студентки, фізичне виховання, рухова активність.*

На сьогодні актуальною проблемою є ефективна організація фізичного виховання у ВНЗ України. Великий обсяг навчального матеріалу з професійної підготовки фахівця висуває підвищені вимоги до стану здоров'я студентів вишів. Підвищена інтелектуальна діяльність на I курсі зумовлює високі вимоги до адаптаційних можливостей організму студентів ВНЗ.

Однією з основних причин, що впливає на стан здоров'я молоді, є спосіб життя, у якому досить велику роль відіграє рівень рухової активності [1].

Через суттєву роль жінок у житті суспільства виникає необхідність підтримки високого рівня їхнього здоров'я. Збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді дасть змогу підготувати компетентних фахівців, готових до тривалої, ефективної професійної діяльності та відтворити працездатне населення. У зв'язку із цим актуальним є пошук нових засобів і методів, що спонукають до занять фізичною культурою.

Вирішення вищезазначених завдань дасть змогу сформувати передумови для ефективного виконання соціальної функції системи фізичного виховання країни [2].

Оскільки метою фізичного виховання є не тільки формування та зміцнення мотивації до підвищення рухової активності, а й створення стійкої потреби до оздоровчих занять фізичною культурою, надзвичайно важливим є підвищення інтересу до фізичної культури та спорту, потреби у фізичному самовдосконаленні та регулярних заняттях фізичними вправами.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до дії [3–5]. У працях останнього десятиліття переважає думка, що формування морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я, здорових звичок та здорового способу життя в цілому – один із пріоритетних напрямів у вихованні молоді [6]. В основу всього мотиваційно-формуального процесу покладено принцип свідомості й активності: ніщо не може вплинути на свідомість людини при його пасивному чи негативному ставленні [7].

О.Д. Дубогай, І.В. Єфімова, К.П. Козлова, М.А. Конкіна, Т.Ю. Круцевич, А.В. Царик стверджують, що свідоме ставлення до занять фізичними вправами та ефект спостерігаються там, де студенти чітко знають, з

якою метою їм потрібно займатися, якого рівня (кондиції) потрібно досягти та чим це може бути корисно в майбутньому.

У низці наукових досліджень доведено, що на формування мотивів впливає ряд найбільш значущих факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей [8–10].

Визначення мотиваційних пріоритетів та інтересів студенток до занять фізичним вихованням і спортом дасть можливість сформулювати потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, визначити ефективність побудови процесу фізичної підготовки студентів ВНЗ [11].

**Мета статті** – виявити найбільш значущі мотиви підвищення рухової активності студенток вишів у процесі фізичного виховання.

Дослідження проведено у вересні 2011 р. на базі Класичного приватного університету. На запитання анкети відповіли 160 студенток I–II курсів.

Для вивчення мотивації студенток до занять фізичною культурою було проведено анкетування.

У результаті виділено чотири блоки мотивів, що спонукають студенток ВНЗ до занять фізичною культурою: мотиви зміцнення здоров'я, соціальні мотиви, емоційні мотиви й мотиви мати гарну фігуру [2].

Було запропоновано уважно прочитати 25 мотивів, потім вибрати 10 найбільш вагомих і за 10-бальною шкалою оцінити та проранжувати їх (1 – найбільш вагомий, 10 – найменш вагомий), що дало можливість визначити позначку відвідування занять фізичною культурою студентками. У результаті анкетування отримано такі дані: блок мотивів “Гарна фігура” не посів першого місця, але переважна більшість студенток основною метою занять фізичними вправами вважає вдосконалення фігури (загальна кількість 135 зі 160, або 84,4%), це підтверджує й порівняння з даними інших авторів (рис. 1).

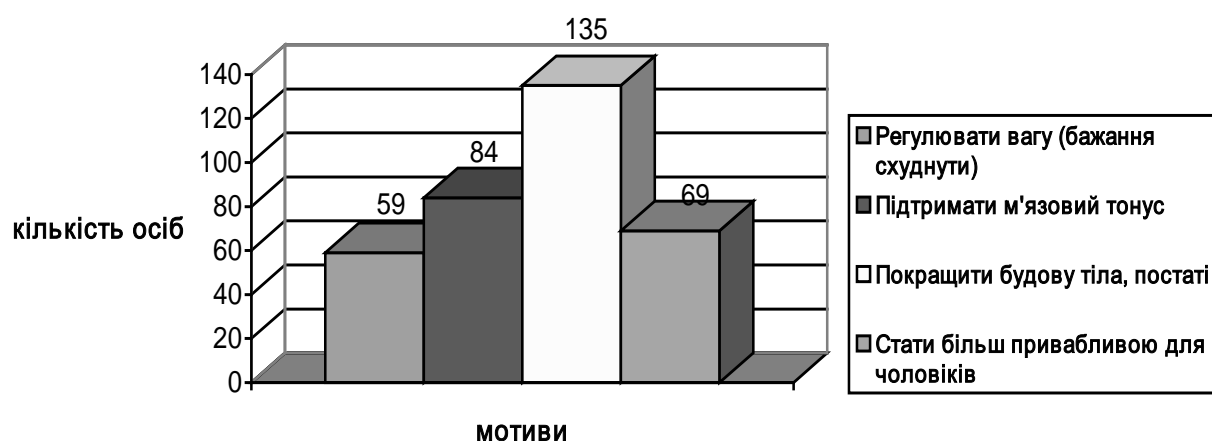


Рис. 1. Мотив “Гарна фігура”

Це пояснюється тим, що бути стрункою та зовні привабливою – провідна потреба жінки й домінуючий мотив до занять. Отже, 52,2% студен-

ток на заняттях бажають поліпшити свій м'язовий тонус; бути більш привабливими для чоловіків прагнуть 43,1%, а змінити вагу – 36,9%.

У блоці “Здоров’я” (рис. 2) для переважної більшості учасників найбільш значущими є мотиви прагнення до зміцнення (75%) та підтримки здоров’я (71,3%).

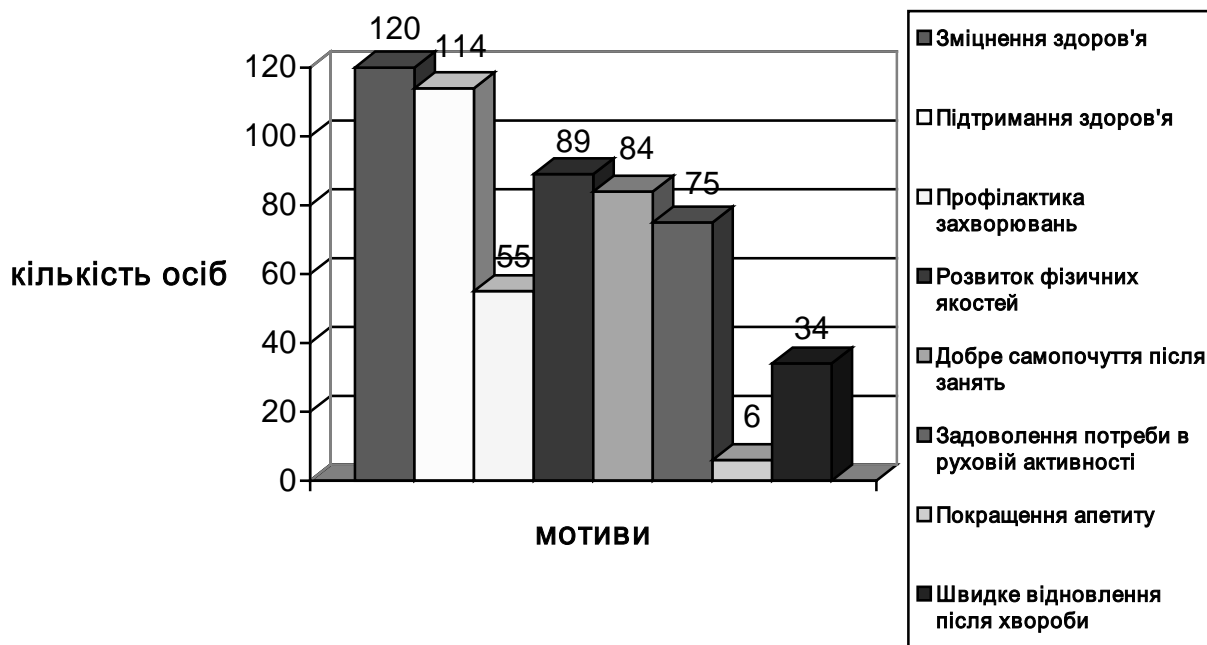


Рис. 2. Мотив “Здоров’я”

Для розвитку рухових якостей заняття відвідують 55,6%, а щоб добре почувати себе після занять – 52,5% опитаних; для задоволення потреби в руховій активності – 46,9%; для профілактики захворювань – 34,4%, а для швидшого відновлення після хвороби – 21,3%.

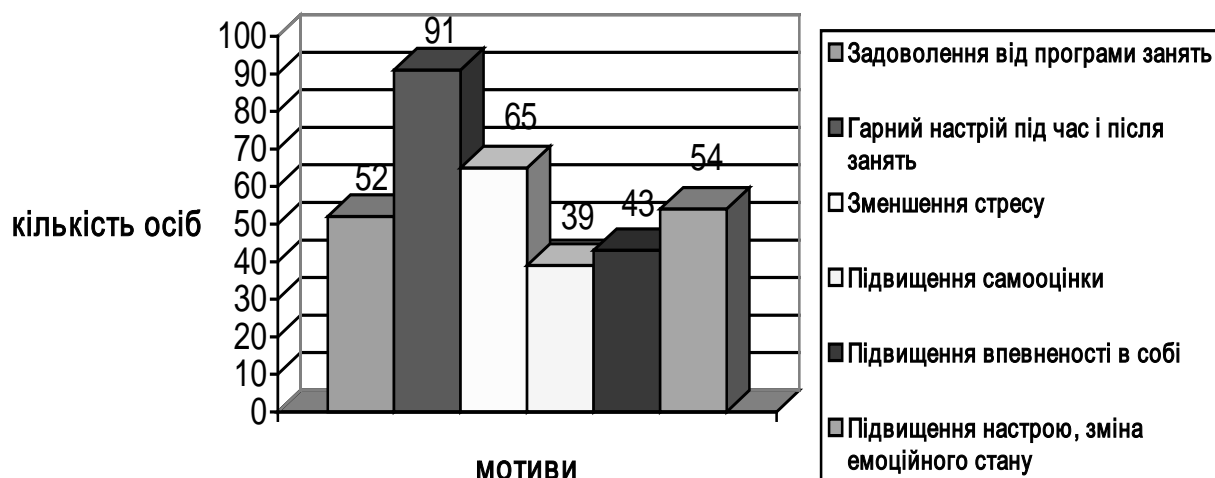


Рис. 3. Емоційні мотиви

Результати дослідження показали, що “Емоційні мотиви” (рис. 3): задоволення від занять (32,5%), гарний настрій під час і після занять (56,9%), зменшення стресу (40,6%), підвищення самооцінки (24,4%) і впевненості в собі (26,9%) – дівчата розглядають як спосіб відновлення не тільки фізичного, а й психічного здоров’я.

До структури соціальних мотивів входять мотиви складання заліку з предмета (53,1%), можливість спілкуватися з друзями (30,6%), приємного проведення часу (38,1%), урізноманітнення життя (31,9%) та розширення кругозору (18,8%) (рис. 4).

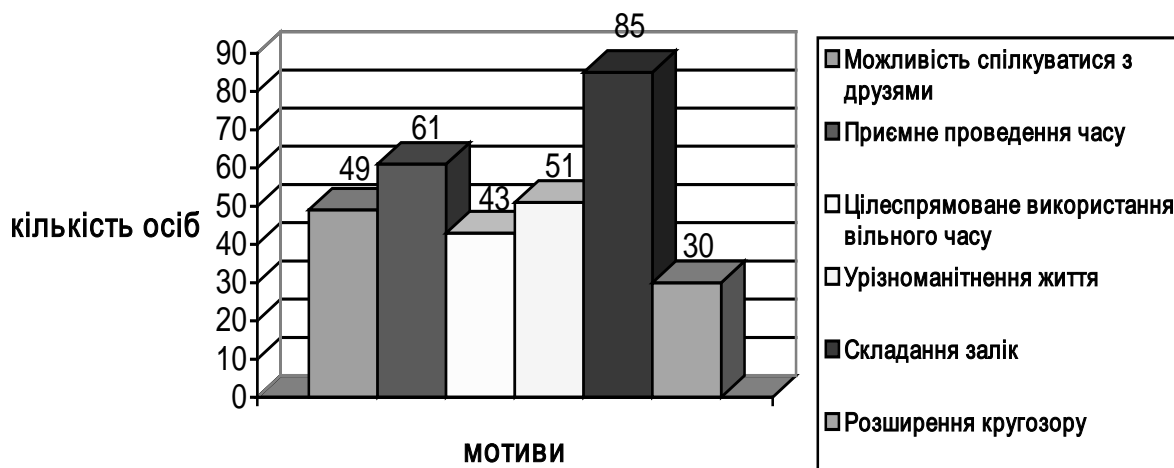


Рис. 4. Соціальні мотиви

Аналіз результатів анкетування дає змогу виділити пріоритетні мотиви (рис. 5), які спонукають студенток до занять фізичними вправами.

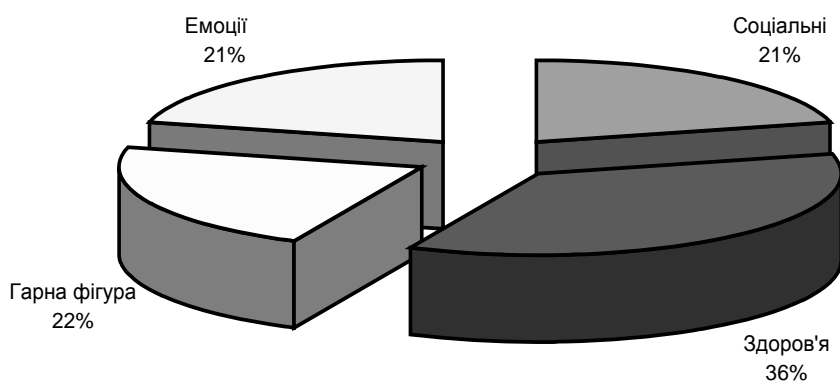


Рис. 5. Пріоритетні мотиви

Аналіз показав, що на початковому етапі дослідження домінує мотив з оздоровчою й рекреаційною метою “Здоров’я” (загальна кількість відповідей – 577 із 1600, або 36,1%). Це пояснюється тим, що у студенток наявне прагнення до збереження свого здоров’я засобами фізичного виховання. На другому місці мотив “Гарна фігура” (загальна кількість відповідей –

347 із 1600, або 21,7%), далі емоційні (344 – 21,5%) та соціальні (332 – 20,8%) мотиви [1].

### **Висновки:**

1. На підставі обробки даних анкетування отримано результати, які дали можливість виявити позитивну мотивацію студенток до занять фізичним вихованням у ВНЗ, що залежить від бажання добре виглядати, зміцнити та підтримати здоров'я, отримати позитивні емоції.

2. Дослідження мотиваційної сфери студенток дає можливість визначити шляхи корекції фізичного стану та сформулювати передумови для виникнення потреб, задоволення яких найбільш сприятливе для їхнього здоров'я й фізичного вдосконалення.

3. На нашу думку, необхідно збільшити кількість видів спорту в межах навчального процесу з фізичного виховання, які б змогли зацікавити будь-який контингент студенток.

4. Процес формування пов'язаний з мотивацією викладача кафедри фізичного виховання, що приводить до пошуку нових форм та методів, котрі забезпечують появу стійкого інтересу у студенток до занять фізичними вправами.

5. У зв'язку із цим проведене дослідження дає викладачам змогу ефективно реалізовувати процес фізичного виховання у ВНЗ та формувати у студентів усвідомлення необхідності занять фізичними вправами для успішної навчальної діяльності та збереження здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : Международная научно-практическая конференция. – Минск : БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 150–153.

2. Баламутова Н.М. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 1. – С. 79–85.

3. Біліченко О.О. Мотивація студенток 1–2 курсів до занять з фізичного виховання / О.О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології / М-во освіти і науки, Крем. держ. політехн. ун-т. – Кременчук : КДПУ, 2008. – С. 79–82.

4. Бубка С.Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой / С.Н. Бубка // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Черкаси, 29 вересня – 1 жовтня 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черк. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 8–11.

5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичне обґрунтування цільового спрямування педагогічної технології на виховання інтересу учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом / Б.Ф. Ведмеденко // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах (м. Черкаси, 29 вересня – 1 жовтня 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черк. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 12–15.

6. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 12–14.

7. Шиян Б. Теорія та методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Наукова книга “Богдан”, 2001. – С. 57.

8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. для студ. высш. уч. завед. физич. культ. и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.

9. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / И.В. Ефимова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 19–22.

10. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодёжи / М.А. Конкина // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М. : Ин-т социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 1–3.

11. Кашуба Е.В. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в Дон ГАУ / Е.В. Кашуба, В.В. Небесная, В.В. Гридина // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : Республ. зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : Дон ДМУ ім. М. Горького, 2001. – С. 173–175.

**Лепехина И.А. Мотивация к занятиям физическим воспитанием у студентов вузов**

*В статье рассмотрены и определены наиболее значимые мотивы повышения двигательной активности. В анкетировании приняли участие студентки I–II курсов Классического частного университета. Результаты анкетирования позволяют наметить пути коррекции двигательного режима студентов высших учебных заведений и формировать стойкий интерес к занятиям физическим воспитанием. Актуальным является поиск новых средств и методов, побуждающих к занятиям физической культурой студентов высших учебных заведений.*

*Ключевые слова: мотивация, студентки, физическое воспитание, двигательная активность.*

**Lepyokhina I. Motivation to employments by physical education for the students**

*Defining the meaningful stimuli for exercises of physical education by female students of the university. The article analyses and outlines the most meaningful stimuli for increasing motion activity. The experimental group comprised female of the 1<sup>st</sup>–2<sup>nd</sup> year studies of Classic private university. The results of the survey conducted outline the possible ways to build up continuous interest of students in physical education. The article highlights the possible ways how to raise interest in physical activity and provide positive stimuli.*

*Key words: motivation, students, physical education, physical activity.*