

УДК 378.147:796.011.3

**О. В. Отравенко, О. Д. Шинкарьова**

**ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВИЙ  
СПОСІБ ЖИТТЯ**

Безперечно, що вдосконаленню системи фізичного виховання у ВНЗ на сучасному етапі необхідно присвячувати значну увагу з боку влади, науковців, фахівців, суспільства. Постійно оновлювати зміст програми сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, спрямованими на підвищення мотиваційної сфери студентської молоді до активних занять фізичною культурою та свідомого ведення здорового способу життя.

Необхідно звернути увагу на те, що традиційна система фізичного виховання у ВНЗ не сприяє ефективному вирішенню проблеми збільшення рухової активності, не забезпечує взаємодію розвитку духовного, психічного й фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної підготовки до активного життя і професійної діяльності знаходиться на низькому рівні.

На сучасному етапі розвитку української держави активізувалася увага до здорового способу життя студентів та здоров'язбереження у зв'язку зі змінами в стані здоров'я майбутніх фахівців, а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх професійної підготовки і подальшим зниженням їх працездатності, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних та соціальних факторів.

Одна з головних причин такої ситуації, на думку багатьох фахівців – їхня недостатня фізична активність. Шляхом вирішення цієї проблемної ситуації, є підхід, заснований на концепції навчально-тренувальної спеціалізації фізкультурної освіти студентської молоді, організаційна основа якої полягає в інтеграції основної і додаткової фізкультурної освіти [1; 2; 6; 7].

Отже, реформування системи фізичного виховання у ВНЗ передбачає виховання у студенток стійкої мотивації до занять фізичними вправами, проведення самостійних занять та активного відпочинку.

Проблеми становлення теорії і практики здоров'язбереження студентів й мотивації на заняття фізичною культурою та ЗОЖ вивчали численні українські й зарубіжні дослідники, зокрема О. Гладощук, В. Давидов, С. Королінська, М. Твердохліб, В. Оржеховська та інші.

Аналіз значної кількості досліджень в галузі педагогіки, дозволив встановити, що в системі вищої школи в неповній мірі приділяється увага формуванню у студентів теоретичних основ і практичних навичок здоров'язбереження при навчанні. Крім того, дослідники [2, 3] відзначають, що серед причин безвідповідального ставлення молоді до стану свого здоров'я можна виділити такі: низька культура здорового способу життя, низький рівень соціальної активності в гармонії з фізичним і духовним розвитком на засадах пріоритету здоров'я, відсутність систематичної, цілеспрямованої просвітницької роботи в цьому напрямку.

Отже, підвищення мотиваційної сфери студенток щодо ведення здорового способу життя і занять фізичною культурою є найважливішим завданням систем освіти, науки і служби здоров'я України.

У викладеному аспекті Г. Апанасенко, О. Вацеба, Л. Волков та інші аргументовано вказують на такий науково-методичний напрямок вирішення означеної проблеми, який пов'язаний з домінуючим використанням видів спорту у процесі занять фізичного виховання та у позааудиторній самостійній роботі студентів. Їх прибічники вважають,

що в основу методики й організації фізичної підготовки студентів повинна бути покладена концепція навчально-тренувальної діяльності, як поки що єдина науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичного і психічного потенціалу людини [1].

Вони показують, що мотивація на спорт більш сильна й ефективна, ніж система впливів і мотивації, які орієнтують на переважно оздоровчі заняття фізичною культурою, на фізичне виховання та здоровий спосіб життя. При цьому вчені підкреслюють, що досить конкурентоспроможними є такі фізкультурно-оздоровчі програми, як данс-аеробіка, тай-бо, кікс-аеробіка, степ-аеробіка, кі-бо, фітбол-аеробіка, супер-стронг, слайд-аеробіка та ін.

Ефективним напрямком оптимізації процесу фізичного виховання у ВНЗ може стати формування у студенток свідомого ставлення до занять фізичної культури, а саме:

1) виховання постійної потреби в реалізації рухових можливостей, орієнтації на здоровий спосіб життя з використанням найбільш ефективних форм організації навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ: обов'язкові заняття з фізичного виховання, заняття у групах спортивного вдосконалення, які передбачають комплектування навчальних груп студентів, що мають високу спортивну кваліфікацію, загальну фізичну підготовку та бажання поглиблено займатися обраним видом спорту, самостійні заняття фізичними вправами, що дозволяє ефективно використовувати сучасні фінансово мало затратні інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології (методи, засоби, форми, методики, системи, програми);

2) розробка методик оцінки кількісних і якісних параметрів ефективності фізичного розвитку студенток (лікарняно-педагогічний контроль та моніторинг);

3) удосконалення програм з фізичного виховання з метою збільшення оздоровчого ефекту фізичної культури, що забезпечує: позитивну динаміку формування життєво-важливих рухових дій, становлення морфофункціональних систем організму студентської молоді; формування життєво-важливих рухових навичок, умінь і культури рухів; наявність навичок самоконтролю; чітку наступність усіх форм фізичної культури; формування позитивної мотивації до активних занять фізичними вправами; формування системи спеціальних знань із питань теорії та методики фізичної культури, спортивної підготовки, психорегуляції та рекреації (оптимізація системи фізичної культури студенток);

4) розробка ефективних методик розвитку в студенток рухових здібностей, роботоздатності, корекції та удосконалення їх здоров'я;

5) мотивований диференційний підхід до фізичної культури студенток протягом усього періоду навчання в ВНЗ (поглиблене урахування розвитку індивідуальних особливостей);

б) формування свідомих уявлень про престижність і значимість занять фізичною культурою і рекреаційних занять;

Таким чином, немає сумніву, що у викладеному аспекті потрібно проводити спеціальні наукові дослідження з метою розробки актуальних та фінансово маловитратних педагогічних, психологічних і фізкультурно-оздоровчих технологій з високим мотиваційним потенціалом.

Мотивація студентів є основним компонентом у процесі організації навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності [5]. Вона відображає зацікавленість студентів заняттями, їх активне й усвідомлене відношення до власної діяльності – навчання. Тому для підвищення ефективності педагогічних впливів на студентів та для раціоналізації їх навчальної діяльності необхідно цілеспрямовано формувати їх мотивацію до занять фізичними вправами таким чином, щоб досягти високого ступеню зацікавленості студенток заняттями і їх впевненості у доцільності цих занять. Формування мотивації пов'язано із впливом зовнішніх (об'єктивних умов ситуації) та внутрішніх (суб'єктивних бажань, інтересів, потреб) факторів.

Будь-який процес навчання спрямований на ідеал, досконалість, що весь час прагне вперед і вимагає постійного пошуку та постійної спрямованості до свого досягнення. Тому, навчання, як і пізнання – це безперервний рух, шлях до нового, це знахідки і розчарування, переосмислення старого, зміна того, що здавалося непорушним, відкриття невідомого, а іноді – і повернення до минулого.

У сучасних умовах професійної, комунікативної, навчальної діяльності значно зростає роль активності людини. Активність – це завжди бажана властивість людини. Кожен індивід хотів би бути активним, особливо в значущих для нього життєвих сферах [4].

Безумовним є те, що значну роль у формуванні рухової активності особистості відіграє ряд чинників. Серед них: система освіти, існуюча в державі, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних ефективних програм фізкультурно-оздоровчої і спортивної спрямованості та їх професійне і відповідальне викладання кваліфікованими фахівцями, спортивні традиції.

Фізична (рухова) підготовленість – важливий компонент здоров'я, а її поліпшення – одне з головних завдань фізичного виховання у ВНЗ.

У вузівській системі фізичного виховання студентської молоді на заняттях з фізичного виховання значне місце приділяється фізичному розвитку, розумовим та психофізичним можливостям студентів [6].

Однак пріоритет в цій системі належить розвитку фізичних (рухових) якостей, функціональній готовності організму з метою зміцнення здоров'я та збереження високої працездатності студентів для подальшої навчальної та професійно-трудової діяльності. Разом з тим ряд авторів [2], вивчають рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студентів, які навчаються на різних курсах

окремих ВНЗ, зазначають стійку тенденцію збільшення кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи.

Результати наукових досліджень [4; 5; 6] доводять, що системоутворюючим чинником здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості. Тому, необхідним стає питання залучення студентів до регулярних фізичних вправ, збільшення мотивації молодого покоління до рекреаційно-оздоровчої рухової активності та здорового способу життя. Відповідь на це питання ховається у безсуперечному аргументі, який полягає в тому, що формування звички до регулярних занять руховою активністю дітей, підлітків і студентської молоді є основною стратегією профілактики хронічних захворювань у зрілому віці.

Підвищити недостатній обсяг звичайної рухової активності впродовж доби людиною у сучасному середовищі життєдіяльності можна шляхом систематичних занять фізичною культурою. Фізична культура виступає невід'ємною складовою частиною загальної культури і професійної підготовки людини, є провідним компонентом гармонійного розвитку особистості, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил організму, формування ряду загальнолюдських цінностей, якими є здоров'я, фізичне і психічне благополуччя і фізична досконалість. Сприйняття фізичної культури можливе за мотивами прояву оздоровчо-профілактичного ефекту.

Оздоровчо-профілактичний ефект фізичної культури є поняттям багатоплановим, бо воно нерозривно пов'язане не тільки з підвищенням фізичної активності людини, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин, але й розвитком людини: під впливом м'язової діяльності організму відбувається гармонійний розвиток всіх відділів центральної нервової системи [3]. Щоб досягти відповідного ефекту, треба об'єднати діяльність всіх без винятку суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямувати зусилля суспільства на розвиток і забезпечення рухової активності людини з метою її гармонійного розвитку на засадах дотримання здорового способу життя.

При проведенні дослідження була розроблена анкета і проведено анкетування з метою отримання даних про основні мотиви студенток до занять з фізичного виховання, яка включала питання мотивації до занять фізичними вправами, як часто студентки бажають відвідувати заняття з фізичного виховання та їх інтереси, які спонукають регулярно відвідувати заняття, причини, які перешкоджають студенткам займатися фізичними вправами.

Аналіз даних анкетного опитування показав, що більшість студенток відвідують заняття з фізичного виховання тому, що: 1. Корисно (36,0%); 2. Для отримання заліку (15,0%); 3. Цікаво на заняттях (24,0%); 4. Підвищити свою фізичну підготовленість (21,0%); 5. Зміцнити здоров'я (29,0%); 6. Виховувати красиву манеру та культуру

рухів (19 %). 7. Оптимізувати вагу, покращити статуру (6%); 8. Розвиток рухових якостей (8%); 9. Зняти втому і підвищити працездатність (9%).

У ході дослідження було встановлено, що в більшій мірі студентки віддають перевагу різним видам фітнесу 44,0%, легкою атлетикою бажать займатися 18,0% студенток, спортивними іграми 16,0%. оздоровчою гімнастикою 14,0%, Також виявили бажання займатися оксісайзом 8,0% студенток.

На питання про причини, які заважають студенткам регулярно займатися фізичними вправами та відвідувати заняття з фізичного виховання, 42,0% студенток зазначили, що відсутня сила волі та заважає лень, 26,0% не мають місця для занять, 21,0% студенток не мають часу, у 11,0% поганий стан здоров'я.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини та об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах [5].

Вивчення й осмислення літературних джерел дозволило встановити, що реалізація установки на ЗСЖ складається із низки поетапних кроків, в ході яких завдяки педагогічним методам і прийомам та з використанням відповідних засобів навчання відбувається установка на ЗСЖ та формування мотивації, в результаті якої виникає готовність студента до реалізації засад ЗСЖ і, власне, їх реалізація в побуті.

З нашої точки зору, реалізація установки на ЗСЖ студентками передбачає наступні дії з боку студентів:

- прагнення до високого рівня духовного, психічного, фізичного та соціального здоров'я;
- застосування рекомендацій щодо ЗСЖ в побуті;
- підвищення компетентності в питаннях ЗСЖ;
- поширення своїх знань щодо користі фізичних вправ на стан людини та свідомого ведення ЗСЖ.

Формування ЗСЖ студентів ВНЗ передбачає вирішення наступних виховних проблем у вищій школі:

- установка до свідомого ведення ЗСЖ;
- мотивація до ЗСЖ;
- реалізація установки на ЗСЖ.

Отже, формування стійких мотивацій на заняття фізичною культурою та установки на свідоме ведення здорового способу життя можливе лише за умови підвищення освіченості студентів у практичних питаннях застосування різних засобів і методів підтримки здоров'я, розуміння користі від занять фізичної культури. Тому необхідно формувати позитивні мотивації до фізичної активності і ЗОЖ задля досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентками спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності. Пріоритетними мотивами занять

фізичною культурою і спортом студенток є зміцнення здоров'я, свідомо активність, задоволення студенток від занять, нові перспективи та результати (новизна, придбання знань, умінь і навичок, фізична досконалість), активний відпочинок. Мотивація до занять фізичною культурою та ЗОЖ студенток – це система мотивів, які спонукають студенток до фізичного самовдосконалення.

Подальшого дослідження потребують пошуки нових форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентками, удосконалення методів і прийомів проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

### **Список використаної літератури**

**1. Актуальні** питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді : теорія і практика : монографія / за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. Мартинова, О. І. Соколенко, О. Ф. Очкалов. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 241 с. **2. Королінська С. В.** Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури серед студентів НФаУ / С. В. Королінська, П. О. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008 – №7. – С. 77–79. **3. Отравенко О. В.** Формування мотивації учнівської молоді до систематичних занять фізичними вправами / О. В. Отравенко // Актуальні проблеми фіз. вих. молоді: теорія і практика: зб. мат. Відкритої Всеукр. науково-практичної конф. за участю стран СНД (6 квітня 2011 р.). – за заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2011. – С. 227-235. **4. Про затвердження** заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р. № 1078 [Електрон. ресурс] / Офіц. сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> **5. Проблеми** здоров'я та здорового способу життя у студентів педагогічного університету / О. Меліков та ін. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 35-37. **6. Физическое** воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сб. науч. статей / под. ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ, 2005. – 408 с. **7. Physical activity and health** / ed. С. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

**Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д.** Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя

У статті особлива увага приділяється реформуванню системи фізичного виховання у ВНЗ, що передбачає постійне оновлення змісту

програми сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, спрямованими на формування стійких мотивацій на заняття фізичною культурою та установки на свідоме ведення здорового способу життя задля досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентками спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом студенток є зміцнення здоров'я, свідомо активність, задоволення студенток від занять, нові перспективи та результати (новизна, придбання знань, умінь і навичок, фізична досконалість), активний відпочинок. Отже, мотивація до занять фізичною культурою та ЗОЖ студенток – це система мотивів, які спонукають студенток до фізичного самовдосконалення.

*Ключові слова:* мотивація, фізична культура, фізичне виховання, студентки, здоровий спосіб життя, професійна підготовка.

**Отравенко О. В., Шинкарева О. Д. Повышение мотивации студенток вузов к занятиям физической культурой и установки на здоровый образ жизни**

В статье особое внимание уделяется реформированию системы физического воспитания в ВУЗе, что предполагает постоянное обновление содержания программы современными физкультурно-оздоровительными технологиями, направленными на формирование устойчивых мотиваций к занятиям физической культурой и установки на сознательное ведение здорового образа жизни для достижения оптимального уровня профессиональной подготовки, которая включает в себя приобретение студентками специальных знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности.

Приоритетными мотивами занятий физической культурой и спортом студенток является укрепление здоровья, сознательная активность, удовлетворение от занятий, новые перспективы и результаты (новизна, приобретение знаний, умений и навыков, физическое совершенство), активный отдых. Итак, мотивация к занятиям физической культурой и ЗОЖ студенток – это система мотивов, побуждающих студенток к физическому самосовершенствованию.

*Ключевые слова:* мотивация, физическая культура, физическое воспитание, студентки, здоровый образ жизни, профессиональная подготовка.

**Otravenko O., Shinkaryova O. Increase of Motivation in Female Students of Higher Education Institutions to Physical Culture Classes and Attitudes to Healthy Life-Style**

The article pays special attention to the reformation of the system of physical education in higher education institutions, which supposes permanent renewal of curriculum in modern health and fitness technologies, directed to motivation development of physical culture classes as well as attitudes to



conscious maintaining of healthy life-style for the achievement of optimal professional standards, which include the acquisition of knowledge, skills and abilities of health and fitness activity by female students of higher education institutions.

At the present the government, scientists, experts and society should pay a lot of attention to the enhancement of the system of physical education.

The priority motives of physical culture and sports classes in female students are health promotion, conscious activity, satisfaction from classes, new opportunities and outcomes (novelty, acquisition of knowledge, skills and abilities, physical perfectness), active rest. Thus, motivation to physical culture classes and healthy life-style of female students is a system of motives, stimulating students to physical self-improvement.

*Key words:* motivation, physical culture, physical education, female students, healthy life-style, professional training.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.