

**Силові навантаження в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів вищих навчальних закладів***Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах є виховання в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту [1; 3]. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації.

Інтерес до діяльності визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, що пов'язана, як правило, із позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до опанування тієї чи іншої діяльності [2; 5]. Інтерес завжди вибірковий, чим і спонукає особу звертати увагу на об'єкти певного типу, на їх пізнання чи на виконання певної дії. Інтерес відіграє першорядну роль у здійсненні будь-якої діяльності людини: він є одним із найістотніших стимулів до набуття знань, розширення кругозору, підвищує пізнавальну активність людини, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є одним із важливих чинників справді творчого ставлення до праці. На думку психологів і педагогів [4; 6], виявлення інтересу неможливе поза діяльністю людини, яка детермінує його появу, розвиток. Водночас уся діяльність людини вагомо визначається інтересами, що з'являються в процесі її життєдіяльності. Отже, інтерес – важливий чинник для особистості в цілому, він діє як суб'єктивний фактор, що сприяє успішній реалізації психічних процесів (пам'яті, мислення, уяви, емоцій, уваги та ін.), доцільнішому виконанню тієї чи іншої діяльності в цілому.

**Завдання** дослідження – визначити місце силових навантажень у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів вищих навчальних закладів.

**Організація** дослідження. Дослідження проводилося зі студентами I–IV курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки. Визначення мотивів фізичного виховання здійснювали за допомогою анкетування.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Результати анкетування свідчать, що лише 14,43–25,18 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичної культури (табл. 1). Найчисельніша група молоді відзначається середнім або вищим від середнього рівнем інтересу до фізичного виховання й спорту.

*Таблиця 1***Рівень інтересу студентів до фізичної культури, %**

Рівень інтересу	Курс навчання			
	1	2	3	4
Високий	25,18	21,12	16,22	14,43
Вищий від середнього	19,36	20,05	21,18	25,22
Середній	29,57	31,35	31,62	27,18
Нижчий від середнього	15,72	16,09	16,42	16,96
Низький	5,33	5,47	7,23	8,32
Інтерес відсутній	3,22	3,47	4,25	4,64
Ставлення негативне	1,62	2,56	3,08	3,25

25,18 % студентів першого курсу мають високий інтерес до фізичного виховання, 19,36 % – вищий від середнього, 29,57 % – середній, 15,72 % – нижчий від середнього, 5,33 % – низький.

Потрібно зазначити, що в значній частині молоді інтерес до фізичної культури відсутній (3,22 %) або навіть сформувався негативне ставлення до неї (1,62 %).

Аналіз результатів дослідження свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується. Зокрема, “високий” рівень за період навчання у вищому навчальному закладі знизився на 10,75 % (рис. 1). Зі свого боку, “низький” рівень інтересу до фізичного виховання зріс на 2,99 %. Занепокоєння викликає той факт, що зросла кількість студентів із негативним ставленням до фізичної культури.

Рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно зумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише 15,67 % респондентів раніше займалися в спортивних секціях. Вибір видів рухової активності, як правило, обмежувався умовами та можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою. Відсоток студентів, які хотіли б займатись у спортивних секціях під час навчання у вищому навчальному закладі, становить 67,73 %, що створює передумови для ефективної навчально-виховної діяльності.

Основою збереження й зміцнення здоров'я є ведення здорового способу життя. На запитання в анкеті щодо дотримання здорового способу життя ствердно відповіли лише 24,48–30,74 % студентів.

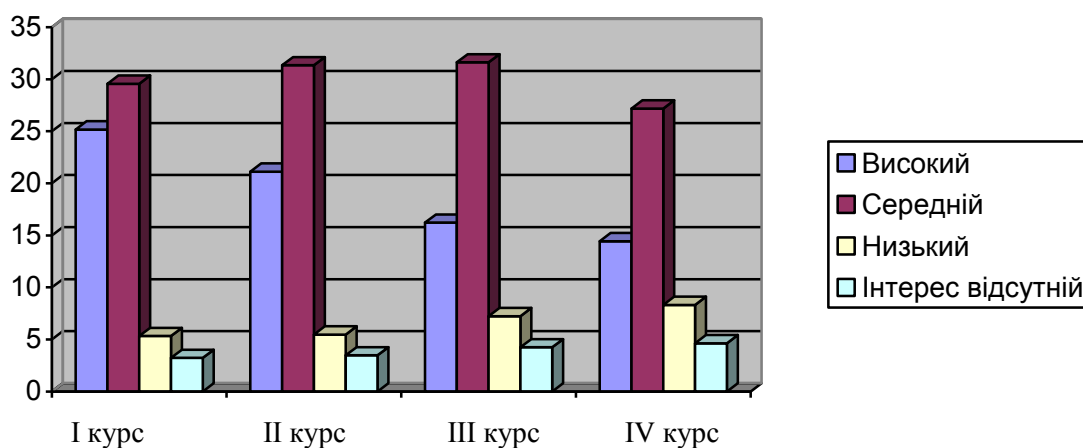


Рис. 1. Динаміка інтересу студентів до фізичного виховання

Визначення мотивів фізичного виховання респондентів проводили за допомогою анкетування. Результати дослідження свідчать, що їхні мотиви занять фізичними вправами різні (табл. 2).

Аналіз даних, поданих у таблиці, показує, що студенти на перше місце ставлять мотив покращення здоров'я (I курс – 40,32 %, II курс – 41,09 %, III курс – 43,29 %, IV курс – 41,28 %). Такий стан можна пояснити тим, що студенти добре обізнані з позитивним впливом фізичних вправ на стан здоров'я.

Таблиця 2

**Мотиви фізичного виховання студентів, %**

Мотиваційні детермінанти	Курс навчання			
	1	2	3	4
Покращити стан здоров'я	40,32	41,09	43,29	41,28
Підвищити фізичну підготовленість	23,74	26,98	22,15	19,94
Оволодіти технікою фізичних вправ	10,58	4,27	3,29	3,07
Мати гарну будову тіла	16,44	18,32	18,56	20,52
Інтерес до особи викладача	3,22	3,07	3,18	3,14
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	5,72	6,27	9,53	12,05

Значення мотиву “оволодіти технікою фізичних вправ” незначне, що вказує на невелику увагу студентів до цієї діяльності. Незначна кількість молоді (3,07–3,22 %) відвідує заняття фізичними вправами через інтерес до особи викладача як до фахівця. Занепокоєння викликає той факт, що в значній кількості студентів спонукою до фізичного виховання (обов'язкових занять) є прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять (5,72–12,05 %).

Значна частина молоді виконує фізичні вправи для підвищення фізичної підготовленості (19,94–26,98 %) або покращення будови тіла (16,44–20,52 %). Ці мотиви можуть стати основою для виконання студентами силових фізичних вправ.

Якщо розглянути зміни мотивів фізичного виховання за період навчання у вищому навчальному закладі, то спостерігається неоднорідна тенденція. Мотиви “підвищити фізичну підготовленість” та “оволодіти технікою фізичних вправ” у студентів у процесі навчання мають тенденцію до зниження. Зі свого боку, мотиви “покращити стан здоров’я”, “мати гарну будову тіла”, “уникнути неприємностей у зв’язку з пропусками занять” за період навчання студентів у вищому навчальному закладі підвищуються (рис. 2).

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних чинників. Вони підвищуватимуть або знижуватимуть ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Аналіз результатів анкетування свідчить, що основним чинником, який впливає на ставлення студентів до фізичного виховання, є нестача вільного часу (41,26–62,53 %).

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному вдосконаленні. З одного боку, вільний час є чинником, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, які реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, його значення для організації всього життя людини, її спосіб життя.

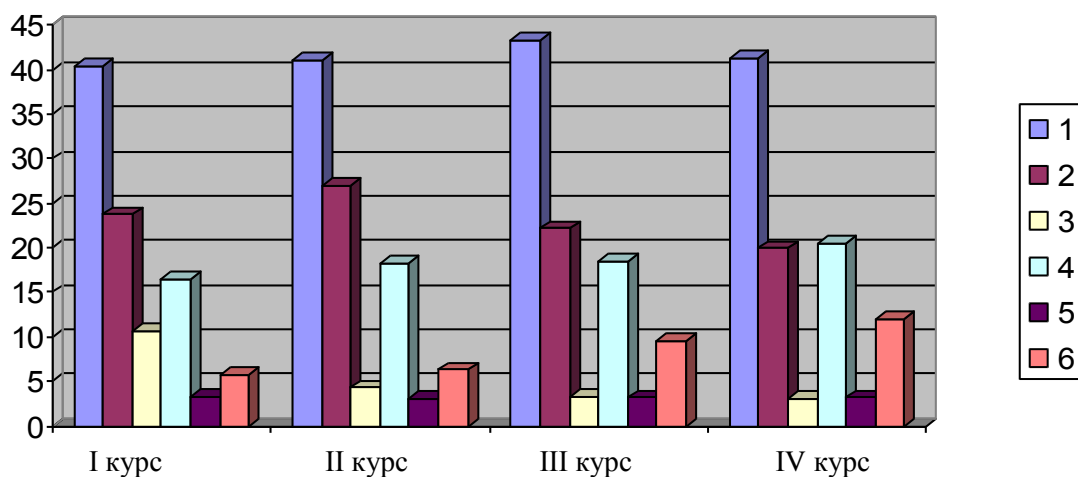


Рис.2. Динаміка мотивів фізичного виховання студентів

**Примітки:** 1. Покращити стан здоров’я. 2. Підвищити фізичну підготовленість. 3. Оволодіти технікою фізичних вправ. 4. Мати гарну будову тіла. 5. Інтерес до особи викладача. 6. Уникнути неприємностей у зв’язку з пропусками занять.

Результати дослідження засвідчують, що студенти всіх курсів навчання надають перевагу силовим видам фізичних вправ (табл. 3). Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері студентів не відіграють провідної ролі.

Таблиця 3

**Види рухової активності в практиці фізичного виховання студентів, рангове місце**

Вид рухової активності	Курс навчання			
	1	2	3	4
Циклічні види (легка атлетика, лижний спорт)	5	5	5	5
Ігрові види (волейбол, баскетбол, гандбол, теніс, футбол)	3	3	2	2
Єдиноборства (бокс, боротьба)	2	4	3	3
Гімнастика (основна, спортивна, атлетична)	4	2	4	4
Силові види (важка атлетика, пауерліфтинг, армреслінг)	1	1	1	1
Нетрадиційні оздоровчі системи (ушу, хатха-йога)	6	6	6	6

Можна припустити, що силові навантаження студенти розцінюють як засіб комплексного впливу, що забезпечує високий рівень фізичної підготовленості та можливість корекції будови тіла.

**Перспективи подальших досліджень.** Результати дослідження засвідчили, що інтерес і мотивація студентської молоді до занять фізичними вправами низькі й знижуються в процесі навчання. Зокрема, лише 14–25 % студентів мають високий рівень інтересу до фізичного виховання. Найчисельніша група молоді виявляє середній або вищий від середнього інтерес до виконання фізичних вправ. Водночас відсоток студентів, які б хотіли займатись у спортивних секціях під час навчання у вищому навчальному закладі, становить 68 %.

Серед видів рухової активності студентська молодь усіх курсів навчання надає перевагу силовим фізичним вправам (перше рангове місце). Такий стан створюють сприятливі передумови для ефективної оздоровчої діяльності через виконання силових фізичних вправ.

#### **Список використаної літератури**

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / В. Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 22 с.
2. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / А. В. Домашенко. – Львів, 2003. – 20 с.
3. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих навчальних закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
4. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В. М. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 3–7.
5. Попенченко В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Попенченко В. В. – М. : Высш. шк., 1979. – 126 с.
6. Хлупина Л. И. Роль физического воспитания в адаптации студентов к условиям вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. И. Хлупина. – Л., 1980. – 22 с.

#### **Анотації**

*У статті подано визначення місця силових навантажень у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів вищих навчальних закладів і виховання в них позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, студенти вищих навчальних закладів, інтерес, мотивація, силові фізичні вправи.*

**Роман Черкашин, Владимир Михалевский, Александр Валькевич. Силовые нагрузки в системе мотивационно-ценностных ориентаций студентов высших учебных заведений.** *В статье представлено определение места силовых нагрузок в системе мотивационно-ценностных ориентаций студентов высших учебных заведений и воспитание у них положительного отношения к физическому воспитанию и спорту.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, студенты высших учебных заведений, интерес, мотивация, силовые физические упражнения.*

**Roman Cherkashin, Vladimir Mihalevskiy, Aleksandr Valkevich. The Power System Load-Motivational Value Orientations of Students in Higher Education.** *This research presents the location of power loads on the system-motivational value orientations of students in higher education and creating a positive attitude toward physical education and sport.*

**Key words:** *physical education, students of higher educational institutions, interest, motivation, strength exercises.*