

УДК 378.015.31

Корж Н.Л.

### АНАЛІЗ СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

*У представлений статті висвітлюються суттєві аспекти (форми занять, проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, формування ставлення) фізичного виховання, причини, які негативно впливають на формування ціннісного ставлення та підвищення мотивації до самостійних занять фізичною культурою.*

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, технічна спеціальність, інтереси, ставлення, фізкультурно-оздоровча діяльність.

**Постановка проблеми.** Перед вищою школою сьогодні гостро стоїть проблема підвищення ефективності підготовки спеціалістів із вищою освітою. Тому однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність студентської молоді.

Зміни які відбуваються в усіх галузях пострадянського українського суспільства, в значній мірі впливають і на відношення сучасної молоді до фізичної культури та особистого здоров'я. Рівень фізкультурно-спортивної активності населення визначається потребами особистості у фізичній культурі та ефективністю її розвитку в суспільстві.

Метою фізичного виховання у вузах має бути підготовка всебічно розвинених спеціалістів, використання та впровадження фізичної культури та спорту в умовах майбутньої виробничої діяльності. Реалізація цієї мети є необхідною з позицій нових вимог, що пред'являються до вищої школи. Адже багато студентів у майбутньому будуть обіймати важливі посади на виробництві, і від того, який запас теоретичних знань і практичних навичок з фізичного виховання вони отримують за період навчання у вузі, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивної, творчої активності та здорового побуту.

Тому так важливо провести аналіз спонукальних мотивів, які суттєво впливають на процес залучення різних груп населення, насамперед, сучасної студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилось згідно зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за темою № 3.5 "Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення" (номер державної реєстрації № 0111U001169).

**Мета.** Метою проведеного дослідження з'ясування особистих інтересів, ставлення студентів до занять з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури і практичний досвід свідчать про те, що традиційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів у фізичному удосконаленні та виявляється у "фіктивних" відвідуваннях занять із цього предмета [1]. Вирішуючи проблему активізації і формування позитивного ставлення студентів до занять із фізичного виховання у вищих навчальних технічних закладах, дослідники намагаються з'ясувати шляхи організаційного реформування діяльності та розробити фізкультурно-оздоровчих програм і заходів спортивно-масової роботи.

В сучасних умовах модернізації вищої освіти професійна підготовка майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі, має супроводжуватися цілеспрямованим формуванням ціннісного ставлення до занять фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою діяльністю.

Неможливо не відзначити, що у вищих навчальних закладах (ВНЗ) майже не проводяться диспути, конференції, спортивні свята, на яких піднімаються питання у вихованні морально-вольових якостей завдяки спортивній та фізкультурно-оздоровчій активності, наводяться яскраві приклади з життя видатних українських спортсменів.

Отже, ефективне формування у студентів цінностей фізичної культури повинно забезпечуватися різноманітними формами навчально-виховної роботи. Основними з них є: проведення занять фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня студента, поза-навчальні фізкультурно-оздоровчі

та спортивно-масові заходи, самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття за місцем проживання спортивна діяльність.

Сучасна студентська молодь повинна чітко розуміти, що позитивний вплив рухової активності – це аксіома особистого здоров'я та здоров'я нації. [2, 3].

Дане дослідження проводилося на базі Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ).

В анкетуванні прийняли участь 310 респондентів студенти 1 курсу технічних спеціальностей ЗНТУ (231 – юнаки, 79 – дівчата).

За результатами опитування маємо визначити, що дефіцит рухової активності у студентів складає приблизно 50-70% необхідного для повноцінного фізичного розвитку, а це в свою чергу негативно впливає на їх стан здоров'я та рівень розумової працездатності. Така ситуація пов'язана з великим розумовим навантаженням, у зв'язку із необхідністю з вивченням теоретичних предметів. Суттєво впливають на погіршення стану здоров'я студентів умови, що складають специфіку навчання у вищому технічному навчальному закладі. Навчання переважно проходить у стаціонарному, сидячому положенні, за умов перевантаження розумовою діяльністю, напруженої роботи за комп'ютером, роботи в технічних лабораторіях, тощо.

Розглянемо більш детально причини, що негативно впливають на зниження інтересів, мотивації та погіршення ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності, яка повинна бути невід'ємною частиною життя під час навчання та у професійно-трудої діяльності майбутнього фахівця.

Під час проведення анкетування на питання "Чи мають, на Ваш погляд, значення для майбутнього інженера регулярні заняття фізичною культурою та спортом?" відповідь "Так" складає 12%, відповідь "Ні" складає 88% респондентів. Такі показники надають можливість визначити, що більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі в якості складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності.

Згідно розкладу на кожен день у студентів технічних спеціальностей відведено на теоретичні заняття (лекції, семінари, лабораторні заняття) 6 – 8 годин, тобто за тиждень нараховується 36–40 годин.

Реструктуризація системи фізичного виховання у вузах призвела до скорочення навчальних годин з предмету "Фізичне виховання" і передбачає лише 4 години з даної дисципліни на тиждень, а це означає, що програма фізичного виховання в навчальному закладі її форми та організація занять не можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової діяльності студентів під час навчання [3].

Тому в анкетуванні було передбачене питання "Скільки часу на добу (в годинах) Ви витрачаєте на підготовку теоретичних занять за фахом?". Отримані відповіді надали наступні результати: до 6 годин – 17%; від 3 до 5 годин – 38% студентів; до 2 годин – 25%; менш 2 годин -19%.

Таке велике навантаження розумової діяльності під час одержання вищої освіти веде до зниження інтересу до активного та здорового способу життя.

Низька зацікавленість до занять з фізичного виховання простежується у студентів вже на 1-му курсі. 70% студентів відвідують не більше половини занять з фізичного виховання протягом року. Стоткентове відвідування занять спостерігається лише – 23% студентської молоді. Для визначення причин, що заважають та знижують інтерес до відвідування занять з фізичного виховання респондентам були запропоновані питання "Що Вам не подобається на заняттях з фізичного виховання?" і запропоновані стандартні варіанти відповіді (5 варіантів). В результаті анкетування цільова вибірка розподілилася у наступних пропорціях: необхідність постійно носити спортивну форму – 37%; застосування одноманітних вправ – 21%; необхідність проявляти вольові зусилля – 7%; низькій емоційний фон – 10%; не змогли відповісти – 16%.

У відповідях на питання "Якщо Ви не відвідуєте заняття з фізичного виховання, то з якої причини?" ми отримали наступне співвідношення: тимчасове погіршення здоров'я – 27%; відвідування занять за обраним спортивним напрямком – 15%; відвідування занять в спортивних секціях у поза навчальних закладах – 13%; лінощі – 40%.

Таким чином, можна визначити декілька крупних аспектів які знижують інтереси та мотивацію у студентів до систематичного відвідування занять з фізичного виховання.

У першу чергу, як це не прикро, в якості негативного фактору, що заважає студентам у відвідуванні занять з фізичного виховання виступають лінощі та необхідність виконання норм особистої гігієни (носити спортивну форму). Ці причини більш за все заважають відвідувати заняття з фізичного виховання, а також вести активний та здоровий спосіб життя. Наступний за значимістю фактор – це тимчасове погіршення здоров'я у студентів. Ще один фактор, який знижує інтерес до відвідування занять з фізичного виховання відзначається студентами як обов'язкове виконання одноманітних вправ на заняттях. Інші причини які вказали студенти під час анкетування (бігати крос, 1 пара на день у розкладі, необхідність складання нормативів, тощо) у порівнянні зі стандартними запропонованими в анкеті варіантами отримали незначний відсоток і тому можуть бути виключені з загальної вибірки як суто суб'єктивні.

Але ми не можемо залишити без уваги позитивний фактор, що відвідування занять за спортивною спрямованістю підвищують інтерес у студентів технічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять та фізкультурно-спортивної діяльності. Дані фактори загалом були відмічені у відповідях 28% опитуваних студентів.

Для того щоб фізична культура була невід'ємною частиною життя кожного громадянина, формування цінностей фізичної культури повинно починатися з дитинства та забезпечуватися різноманітними формами (урочні заняття в дитячих садках, клубах школяра, уроки фізичного виховання у загально освітніх школах).

Розглядаючи ці аспекти в анкетуванні, студентам були запропоновані наступні питання: "Які спеціалізовані клуби спортивні секції Ви відвідували до вступу в університет, як довго та у якому віці? Як довго та у якому віці?". При розгляді отриманих відповідей на перше питання, доцільно розділили його на три частини.

На першу частину запитання – "Які спеціалізовані клуби спортивні секції Ви відвідували до вступу в університет?" були отримані наступні варіанти відповідей: секції за спортивним напрямком – 50%; творчі гуртки (музика, танці, шахи) – 10%; не відвідували – 40%.

Друга частина – "Як довго?" при позитивній відповіді на першу частину запитання пропонувала наступні варіанти під час анкетування:

- займалися 1 місяць – 70%;
- займалися до 1 року – 5%;
- займалися 1 рік – 10%;
- займалися 5 років 5%;
- займалися від 5 до 10 років 5%;
- займалися більше 10 років – 5%.

Відповіді на третю частину даного комплексного запитання "У якому віці?" розподілилися у наступному співвідношенні: у віці від 4 до 10 років – 10%; від 10 до 15 років – 20%; не займалися 70%.

Узагальнюючи результати розглянутого нами аспекту, маємо відзначити, що у сучасному вихованні дітей дошкільного (від 4 до 6 років) та молодшого шкільного віку (6 – 10 років) батьками майже не приділяється уваги залученню дітей до занять фізичною культурою та спортом, в наслідок чого у середньому шкільному та підлітковому віці (10 – 15 років) не спостерігається значного підвищення інтересу до занять спортом, що відбивається і на стані фізичного виховання студентської молоді. Це пов'язано з тим, що для батьків підвищення рівня здоров'я, фізичної вдосконаленості, формування цінностей фізичної культури у вихованні власних дітей не набуває першочергового значення.

На запитання анкети "У яких спортивних змаганнях Ви брали участь?" були отримані наступні відповіді: шкільні змагання – 37%; районні змагання – 27%; обласні змагання – 14%; не приймали участь у змаганнях – 22%. Такий великий відсотковий розбіг між показниками відвідування спортивних секцій – 50% та прийняття участі у змаганнях – 88% обумовлюється тим, що у змаганнях різного рівня може приймати участь одна і та ж людина.

Визначення результатів відповідей на це питання вказує нам на те, що сучасна студентська молодь брала більш активну участь у спортивно-масовій діяльності в шкільні роки.

### **Висновки**

1. Спираючись на показники проведеного нами анкетування маємо визначити, що майже 90% студентів приділяють не достатню уваги фізичній культурі в якості складової їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності. Така низька зацікавленість до занять з фізичного виховання зумовлена впливом низкою негативних причин таких як: велике розумове навантаження, витрачання більш 5 годин на добу на підготовку теоретичних занять за фахом; лінощі; відсутність виконання норм особистої гігієни.

2. Відвідування занять за спортивною спрямованістю та заняття у спортивних секціях поза університетом підвищують мотивацію у студентів технічних спеціальностей до занять з фізичного виховання, самостійних фізкультурно-оздоровчих занять та фізкультурно-спортивної діяльності.

3. Такий шлях, як передбачення планомірного переходу від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність.

### **Використані джерела**

1. Билогур В.Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях: Автореф. дис. канд. наук с физ. вихов. и спорта: 24.00.02 / Ровенский ДГУ / В.Е. Билогур. – Ровно, 2002. – 18 С.

2. Зимкин Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. / Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б. и др. – М.: ФИС., 1955. – 416 с.
3. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – 2009. – №2 – 3. С. 82 – 88.

Korzh N.

#### ANALYSIS OF THE FORMATION MOTIVATION TO SELF-STUDY PHYSICAL TRAINING AMONG FIRST YEAR STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTY

*The problem of improving effectiveness of study high school specialists today is an actual problem in higher education. Therefore, health and physical efficiency of students and future professionals in different industries is one of the most urgent problems of nowadays.*

*Current approaches to physical education in higher technical schools to a certain extent do not solve many problems of the formation positive motivation and values of physical culture among student youth. In the present article the relevant aspects of physical education (forms of study, carrying out mass sports and sports and recreation activities, the formation of attitude to physical culture), causes that effect on the formation of values attitude and motivation to improve self-study physical training are discussed. According to results of the questionnaire we have provided description of the personal qualities that can prioritize the formation of students' positive motivation to physical culture. Based on the indicators of our questionnaire we have to determine that almost 90% of students do not pay enough attention to physical education as part of their vitality during study and in their future careers. Such a low interest in physical education classes caused by the negative influence of a number of reasons such as great mental stress, spending more than 5 hours a day to prepare theoretical studies in the specialty; laziness; breaking standards of personal hygiene. For education and formation values of physical culture among students of technical specialties appropriate conditions for the organization of physical education and meaningful definition of its status and image in society are requires. The greatest effect of physical education among students of technical specialties can be achieved only if create informational and educational providing of healthy lifestyle.*

*The anticipation of the planned transition from required forms of study to intensification process of students' physical self-improvement leads intensification of educational and methodological directivity of the educational process, increases process of learning by student physical education knowledge that allows them independently and efficiently carries out sports and recreational activities.*

**Key words:** *students, physical education, technical specialty, interests, attitudes, sports and mass activities.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2015 р.*