

# ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА ВЕСЬ ПЕРІОД НАВЧАННЯ

Лисяк В. М.

Харківський інститут банківської справи Університету банківської справи  
Національного банку України

**Анотація.** Розглянуто мотивацію до занять фізичною культурою у студентів за період навчання в інституті. Простежено самооцінку студентами рівня фізичної підготовленості впродовж усього навчального процесу. Досліджено вплив фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів різного віку і зроблено порівняльний аналіз отриманих даних. Отримані дані свідчать, що студенти знають, яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та підтримки здоров'я, але мало хто з них його дотримується. Більшість студентів відмічають значимість мотивації до занять фізичною культурою – зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку. Фізична активність студентів перших курсів більш висока ніж старшокурсників. Це пов'язано з відсутністю обов'язкових занять з фізичного виховання.

© Лисяк В. М., 2013



**Ключові слова:** студенти, здоров'я, динаміка, мотивація, самооцінка.

**Анотація.** Лысяк В. М. Динамика мотивации к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений на протяжении всей учебы. Рассмотрена мотивация к занятиям физической культурой у студентов за период учебы в институте. Прослежена самооценка студентами уровня физической подготовленности на протяжении всего учебного процесса. Исследовано влияние физической культуры и спорта на формирование личных качеств студентов разных возрастных категорий и сделан сравнительный анализ полученных данных. Полученные данные показывают, что студенты знают, каким должен быть способ жизни для улучшения и поддержания здоровья, но мало кто придерживается его. Большинство студентов отмечают значение мотивации к занятиям физической культурой – укрепление здоровья и совершенствование физического развития. Физическая активность студентов первых курсов выше, чем старшекурсников. Это связано с отсутствием обязательных занятий по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, динамика, мотивация, самооценка.

**Abstract.** Lisyak V. Dynamics of motivation to employments by a physical culture for the students of higher educational establishments during all studies. The motivation of students for physical training while for the period of study at the institute was analyzed. The results of the student self-assessments in the process of training are presented. The influence of physical training and sports on personal qualities of different age-dependent categories of students was investigated and the comparative analysis of the received figures is done. Most students consider health and physical development as one of the basic motivations of the physical training. As the analysis shows the first-year students are the most physically active group of students. The reason may be the absence of physical training classes in the curriculum.

**Key words:** students, health, dynamics of motivation, self-assessment.

**Вступ.** Актуальність проведеного дослідження спирається на гостроту сучасної суспільної проблеми формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я студентів. Від стану здоров'я студентського населення країни залежить здоров'я нації.

Здоров'я – одна з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій. Отже, турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівської освіти. Як зацікавлена сторона, ВНЗ повинен виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої та ефективною роботи зі збереження, реабілітації та примноження здоров'я студентського контингенту [2; 4].

Багато прикладів підтверджують, що випускники вишів, які активно займалися під час навчання фізичною культурою і спортом, успішно працюють у складних умовах професійної життєдіяльності. Але деякі факти свідчать про те, що у навчальному закладі не в повній мірі вичерпуються всі можливості фізичного виховання у вирішенні задач підготовки студентів до високопродуктивної праці [1].

Для того щоб мотиви до занять фізичною культурою були вагомими, необхідно розширювати фізкультурну і спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання. Велике значення тут має формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення. Досягнення цієї мети можливо лише при вирішенні ряду проміжних задач:

1. Виховання в студентів стійкого інтересу до фізичної культури.
2. Формування у них навичок і умінь самостійних занять.
3. Сприяння впровадженню занять фізичною культурою у режим дня [3].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України.

**Метою** проведення цієї роботи є вивчення динаміки мотивації студентів Харківського інституту банківської справи до занять фізичною культурою впродовж навчання.

При виконанні цієї роботи були поставлені та виконані наступні **завдання:**

- дослідити, проаналізувати та узагальнити результати анкетування, та на основі даних результатів прослідкувати, як змінилася мотивація студентів

до занять фізичною культурою та спортом протягом усього навчального процесу з 1 по 5 курси;

- з'ясувати, чи змінюється відношення до свого здоров'я у молоді за період навчання;
- простежити динаміку позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою за період навчання;
- з'ясувати індивідуальне розуміння студентами змін у фізичній підготовленості за термін навчання.

**Організація дослідження.** Протягом 2012–2013 рр. було проведено соціологічні дослідження. За допомогою психолого-педагогічних методів анкетування і тестування було простежено мотиви до занять фізкультурою і спортом у студентів ХІБС УБС НБУ та інших вишів, а також респондентів, які закінчили навчання. У дослідженні брали участь студенти 1–2 і 4–5 курсів ХІБС та працівники банку – (всього 145 осіб).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі дослідження використовувалось анкетування з відповідними питаннями. У результаті було отримано наступні дані. Серед респондентів 1–2 курсів близько 55 % осіб займаються спортом в середньому 2–3 рази на тиждень, близько 30 % – приблизно 1 раз на тиждень і 15 % – не більше ніж 1–2 рази в місяць. Серед студентів 4–5 курсів відповідні показники зменшуються. 40 % молоді відвідують спортивний зал близько до 2–4 разів на місяць, а ті, що займаються у середньому 2–3 рази на тиждень, становлять близько 20 %.

Дослідження показало, що такі фізичні вправи на витривалість, як біг, їзда на велосипеді, тривалі забіги на лижах або плавання, студентами практикуються лише тоді, коли це необхідно (таких 50 %). З віком цікавість до цих занять спадає, що прямо пов'язано з нестачею часу. Отже, студенти старших курсів більшість часу проводять у сидячому положенні, тому їм необхідно підвищувати свій руховий режим і правильно харчуватись.

Анкетні запитання було складено за кількома аспектами. Перший – передбачав виявлення думки студентів про їхнє власне здоров'я та їхнє ставлення до предмету «Фізичне виховання». Другий аспект давав можливість визначити мотиви, якими керуються студенти, займаючись фізкультурою і спортом, їхній вплив на зміцнення здоров'я і розвиток професійних і морально-вольових якостей.

Результати анкетування показали, що більшість студентів-випускників (60 %) оцінили стан свого

здоров'я на «добре». Дівчата стан свого здоров'я оцінюють нижче (53 %), ніж хлопці (67 %). У хлопців кожен п'ятий студент оцінив стан свого здоров'я на «задовільно» і «добре», в той час, коли у дівчат цей критерій оцінюється переважно як «задовільно».

Відзначимо, що студенти в переважній більшості (70 % хлопців і 53 % дівчат) знаходяться в основній групі. Було простежено, що на момент дослідження 82 % студентів займаються фізкультурою і спортом «епізодично» чи «зовсім не займаються» і лише 18 % – «регулярно». Але за більшістю показників для студентів як першого, так і п'ятого курсів основними причинами, що обмежують їх в заняттях фізичною культурою є: 40–45 % – нестача часу, 20 % – невдалий розклад навчальних занять (стосується 4–5 курсів). У ході дослідження були виділені основні причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами. Відповідні дані представлені на діаграмах (рис. 1).

На старших курсах студенти, які вже звикли до фізичного навантаження, займаються більш свідомо, що впливає на їх самооцінку фізичної підготовленості. Це яскраво видно з діаграм (рис. 2).

Як бачимо, більш поширеним є середній рівень фізичної підготовленості. Рівень «нижче середнього» та «вище середнього» коливається з 1 по 5 курси в однакових межах (20–28 %). Але на старших курсах збільшується кількість студентів, які мають низьку самооцінку рівня фізичної підготовленості, та зменшується кількість студентів, що мають високу самооцінку.

На запитання анкети: «Яке ставлення у Вас до предмету «Фізичне виховання?» – 40 % студентів 1–2 курсів відповіли: «займаюсь, тому що фізичне

виховання – обов'язковий предмет і «займаюсь тому, що це мені подобається» – 22,5 % студентів. 12,5 % опитуваних вважають, що фізичне виховання є «необхідністю в житті» і «фізичною розрядкою».

На 4–5 курсах заняття фізичною культурою (вже самостійно) стають більш свідомими і оцінюються як «життєва необхідність» (30 %) і «можливість фізичної розрядки» (22,5 %), що перевищує відповідні показники для 1–2 курсів. Детальніше ці дані ми бачимо на діаграмах рис. 3.

Приведені результати свідчать про різне ставлення студентів молодших і старших курсів до засобів фізкультури і спорту для зміцнення здоров'я, що має бути пріоритетним у системі їхніх цінностей.

На анкетне питання: «Які форми і зміст занять вам подобаються?», студенти обрали «самостійні заняття» і «спортивні секції». Значно нижче оцінені обов'язкові заняття в навчальній групі. Але справді самостійно займається лише незначне число студентів і фахівців. З них більшість віддають перевагу спортивним іграм і плаванню (37,4 і 23,8 % відповідно), легкій атлетиці і гімнастиці (18 і 30,4 %). Можна прослідкувати тенденцію зростання популярності серед молоді відвідування тренажерного залу, фітнес-центрів і інших спортивних споруд.

У ході роботи з'ясовано, як впливає фізична культура та спорт на формування особистих якостей студентів. З анкетних даних видно, що у студентів 1–2 курсів під впливом фізичної культури формуються такі якості, як витривалість, дисциплінованість, у старшокурсників – цілеспрямованість та наполегливість. Задоволення інтересів студентів до занять фізичною



Рис. 1. Основні причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами



Рис. 2. Самооцінка студентами рівня фізичної підготовленості



Рис. 3. Розподіл респондентів за відповіддю на запитання: «Ваше відношення до предмету «Фізичне виховання»

культурою є найважливіший шлях у зміцненні їхнього здоров'я. Це сприяє самостійним заняттям фізичною культурою і спортом, що в цілому позначається на здоровому способі життя.

Велике значення у формуванні свідомого ставлення до занять має мотивація студентів. На питання анкети: «Якою є Ваша мотивація до занять фізичною культурою та спортом?», одержано відповіді, які пред-

ставлені діаграмами рис. 4.

Як видно з даних діаграм, найбільш значимим мотивом до занять фізичною культурою і спортом студенти і фахівці назвали «зміцнення здоров'я» та «вдосконалення фізичного розвитку».

**Висновки:**

1. Отримані дані свідчать, що студенти знають, яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та

Лисяк В. М. ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬ-



Рис. 4. Мотивація студентів до занять фізичної культури та спорту

підтримки здоров'я, але мало хто з них його дотримується.

2. Більшість студентів відмічають значимість мотивації до занять фізичною культурою – зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку.

3. Фізична активність студентів перших курсів більш висока, ніж старшокурсників. Це пов'язано з

відсутністю обов'язкових занять з фізичного виховання у студентів 4–5 курсів у інституті, з браком вільного часу, підготовкою до державних іспитів та ін.

**Подальші дослідження** передбачається провести у напрямку вирішення проблеми зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді.

#### Література:

1. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профелю / Н. Н. Завидівська // Педагогіка і психологія професійної освіти: [науково-методичний журнал]. – 2002. – № 1. – С. 152–157.
2. Косолапов А. Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов : [монография] / А. Б. Косолапов. – Владивосток, 2003. – 200 с.
3. Лисяк В. М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наукових праць під ред. Єрмакова С. С.] – Харків, ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 1. – С. 172–173.
4. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журнал]. – Харків, ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 26–30.