

**Городинський С.І.**

*старший викладач,*

*ВДНЗ «Буковинський державний медичний університет»*

## **ПОГЛЯД НА ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

Здоров'я молоді є одним із найточніших показників стану здоров'я населення в цілому, однією з найбільш значимих цінностей, що чітко вказує на добробут суспільства. Як відомо, саме здорова людина спроможна найбільш ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати.

Проте все частіше проявляються ознаки гіпокінезії та психічного виснаження, що стали характерними ознаками у більшості громадян України різної вікової групи. Це як правило слугує насамперед результатом малорухливого стилю життя, яке є наслідком недостатньо розвиненого мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, та спонукає до необхідності подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів активно-позитивного ставлення до планових і до самостійних занять.

На думку Петрук Л. та Кузнецової О., сучасний навчальний процес за своєю технологією, обсягом інформації, побудовою, специфікою та умовами проведення занять висуває до молоді вимоги, які не завжди відповідають їхнім індивідуальним, віковим, ментальним та фізичним можливостям. Такий дисбаланс у процесі навчання приводить до зниження компенсаторних й адаптаційних можливостей організму.

Фізичне виховання студентів слугує нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти, є результатом комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції.

Віковий діапазон студентської молоді є важливим періодом формування основних рис особистості. Пристосування до нових умов соціального життя, формування самостійного світогляду що веде до прояву індивідуальних рис характеру дорослої людини.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини.

Процес занять фізичною культурою передбачає розв'язання виховних, навчальних і оздоровчих завдань. Тому необхідно зауважити, що процес формування основних показників особистості студента

можна розкрити лише за умови аналізу мотивів, які визначають навчальну й соціально-громадську діяльність та її результативність.

Ціннісні орієнтації не виникають у людей зненацька, а формуються впродовж певного періоду усього процесу соціалізації особи як фундаментом свідомості. Необхідність розширювати виховну та спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання є однією з актуальних проблем фізичного виховання у вишах.

Велике значення має формування потреби у студентів до фізичного самовдосконалення. Тому насамперед необхідно приділяти увагу вивченню ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентської молоді та їхньому впливу на формування інтересу до занять фізичними вправами.

У дослідницьких роботах Д. Дзензелюка чітко відокремлюються статеві розбіжності в мотивації. Для студентів чоловічої статі характерні більш високий рівень прагнень і перевага орієнтації на успіх і формування гарної статури. У студентів жіночої статі більш виражені пізнавальні мотиви й орієнтація на оволодіння знаннями й уміннями. Дослідником виявлено розходження в мотивах занять фізичними вправами у студентів. І як висновок: для жінок більш значущим є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, а для чоловіків – формування власної статури.

Тому для формування у студентів потреби фізичного вдосконалення рекомендуємо використовувати наступні напрямки роботи: наслідування; ознайомлення студентів з роботою їх власного організму; висвітлення ролі фізкультурно-спортивної діяльності з провідною діяльністю студентів.

Проте най надійнішим засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення, є оперативне, достовірне інформування про поточні результати та стан окремих систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо). Така зворотна інформація та її аналіз із боку викладача сприяє значному підвищенню інтересу й активності студентів під час самостійних занять фізичною культурою, дозволяє вести самоконтроль за динамікою розвитку рухових умінь і навичок.

Отже, якщо в роботі використовувати вище наведені шляхи підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами на заняттях із фізичного виховання, ми не тільки досягнемо позитивного ставлення молодих людей до фізичних вправ, але й матимемо змогу вплинути на рівень здоров'я, поліпшуючи настрій, розвинемо потребу в активному відпочинку, а й тим самим вплинемо на поліпшення стану здоров'я населення України.

**Список використаних джерел:**

1. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента // Наказ МОН України за № 642 від 09.07.2009 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
2. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України / Інструктивний лист МОН № 1/9-582 від 31.08.09 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ministry@mon.gov.ua>
3. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Тези доповідей Укр. наук. практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К.: Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с.
4. Белова Г.Б. Организационно-педагогические аспекты здоровье-сбережения обучающихся / [Белова Г.Б., Полежаева Г.И., Пысына Н., Игорев М.В.] // Матер. Второго междунаrod. конгресса «Спорт и здоровье», (21-23 апреля 2005 г., Санкт-Петербург, Россия). – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2005. – С. 32–33.
5. Дзензелюк Д. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Дмитро Дзензелюк // Спортивна наука України. – 2013. – № 6(57). – С. 50–55.
6. Коровка О. А. Шляхи формування життєвих цінностей в умовах модернізації освіти / Коровка О. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова – Х.: ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 11. – С. 105–110.
7. Лахтадир Олена Володимирівна. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ / О. В. Лахтадир, Т. В. Соляник. – С. 39–44.
8. Петровский В. В. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / Петровский В. В., Круцевич Т. Ю. – Світоч, 1997. – № 4. – С. 22.
9. Петрук Л. А. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання // Л. А. Петрук, А. М. Пасевич, О. Т. Кузнецова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Випуск 98. – Т. III: [Матер. Міжн. наук.-практ. конф. «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту і основ здоров'я»]. – С. 249–251.
10. Перспективи реформування предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України III–IV рівнів акредитації: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2004. – 192 с.