

7. Duda J. The Relationship of Goal Orientation to Beliefs About Success, Perceived Ability, and Satisfaction in Sport / Joan Duda, John Nicholls // Movement and Sport. Psychological Foundations and Effects : proceedings of the VIIIth European Congress of Sport Psychology. – Sankt Augustin, 1993. – Vol. 3. – P. 43–47.
8. Koloosov A. Cognitive resource of athlete's resistance to stress / Koloosov, A., Voitenko, S. // Olympic Sports and Sport for All : proceeding book VI International Scientific Congress. – Sofia, 2012. – P. 633 – 635.
9. Zanevskyy I. Dependence of ski jump length on the skier's body pose at the beginning of take-off. / I. Zanevskyy, V. Banakh // Acta of Bioengineering and Biomechanics. – 2010. – Vol. 12 – No. 4 – P. 77-85.
- 10.

Кенсицька Ірина, Пальчук Марія
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування у якому взяли участь 54 хлопці та 60 дівчат. Студентам було запропоновано 29 тверджень, на кожне з яких необхідно було висловити власну думку, оцінюючи їхню значимість для себе. Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом визначено: зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, отримання оцінки або заліку, використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, мода і престиж занять фізичною культурою і спортом, покращення настрою та самопочуття в процесі занять, виховання сміливості, рішучості і самодисципліни.

Ключові слова: студенти, мотивація, фізичне виховання

Кенсицькая Ирина, Пальчук Мария. Особенности мотивации студентов ВУЗ до занятий физической культурой и спортом. В процессе исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 54 юноши и 60 девушек. Студентам было предложено 29 утверждений, на каждое из которых необходимо было высказать собственное мнение, оценивая их значимость для себя. Среди мотивов, побуждающих студентов к занятиям физической культурой и спортом определено: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, получение оценки или зачета, использование полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, мода и престиж занятий физической культурой и спортом, улучшение настроения и самочувствия в процессе занятий, воспитание смелости, решительности и самодисциплины.

Ключевые слова: студенты, мотивация, физическое воспитание

Kensiszkaia Irina, Palchuk Maria. Features of motivation of students institution of higher learning to engaging in a physical culture and sport. In the process of studying the students' motivation to practising physical culture we have conducted a survey with participation of 54 boys and 60 girls. The students were offered 29 statements, in relevance of each of them they had to express their own opinion, assessing their relevance for themselves. The reasons that motivate students to engaging physical culture and sport include: health promotion, fun from the activities, obtaining exam or test evaluation, the use of the acquired knowledge and skills in the everyday life, the prestige of taking up physical culture and sports, improvement of mood and well-being in the course of practising, training of courage, determination and self-discipline.

Key words: students, motivation, physical education

Актуальність. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на те, що в сучасному суспільстві все більше уваги приділяється фізичній культурі та спорту, фізична підготовленість студентської молоді знаходиться на низькому рівні, а стан їхнього здоров'я, за висновками фахівців, погіршується з кожним роком навчання [7]. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості [4]. На думку Безверхньої Г.В., Маєвського М.І. [2], фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних установок дозволяє науковцям досить точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на власне здоров'язбереження. Незважаючи на численні дослідження [1, 3, 5, 6, 8], спрямовані на вивчення питання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах (ВНЗ), вказана проблема залишається не повністю розкритою.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Тема виконана згідно «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту» на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та спорту для всіх» відповідно до теми 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733). Зважаючи на вищезазначене метою дослідження є вивчення особливостей мотивації студентів ВНЗ до занять фізичним вихованням.

Результати дослідження. В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування у якому взяли участь 54 хлопці та 60 дівчат. Студентам було запропоновано 29 тверджень, на кожне з яких необхідно було висловити власну думку, оцінюючи їхню значимість для себе за п'ятибальною шкалою: 1 – не згодний

зовсім, 2 – мені байдуже, 3 – згоден частково, 4 – швидше так, ніж ні, 5 – згоден повністю.

На перше твердження «Я завжди з нетерпінням чекаю заняття з фізичної культури, тому що вони зміцнюють моє здоров'я» відповіді як хлопців, так і дівчат не були однозначними. Так, нами було виявлено, що не згодні з даним твердженням 1 (n=1,9 %) хлопець та 9 (n=15 %) дівчат. Відповідь «мені байдуже» дали 8 хлопців (n=14,8 %) та 10 (n=16,7 %) дівчат. Серед опитаних нами респондентів частково згодних з даним твердженням було виявлено 9 (n=16,7 %) хлопців та 13 (n=21,7 %) дівчат, тоді як 20 (n=37 %) хлопців та 16 (n=26,7 %) дівчат вказали, що вони швидше згодні з даним твердженням, ніж ні. Слід зауважити, що 15 (n=27,8 %) хлопців та 12 (n=20 %) дівчат повністю згодні з тим, що заняття з фізичної культури зміцнюють їхнє здоров'я. Оцінюючи відповіді студентів на твердження «Я завжди знаходжу можливість займатися фізичною культурою, тому що рух надає мені радість» нами було встановлено, що серед дівчат зовсім не згодних з даним твердженням було виявлено 4 (n=6,7 %), тоді як серед хлопців таких виявлено не було. Відповідь «мені байдуже» дали 2 (n=3,7 %) хлопців і 16 (n=26,7 %) дівчат. Частково згодних з даним твердженням було виявлено 14 (n=25,9 %) хлопців та 11 (n=18,3 %) дівчат, а швидше згодних, ніж ні було виявлено 28 (n=51,9 %) хлопців та 21 (n=35 %) дівчина. Серед опитаних нами студентів 9 (n=16,7 %) хлопців та 8 (n=13,3 %) дівчат завжди знаходять можливість займатися фізичною культурою, оскільки отримують від цього задоволення.

В процесі дослідження нами було встановлено, що відповіді студентів на твердження «За будь-яких обставин я намагаюсь займатися фізичною культурою» були наступними: не згодні зовсім 1 (n=1,9 %) хлопець та 4 (n=6,7 %) дівчини, мені байдуже відповіли 6 (n=11,1 %) хлопців та 10 (n=16,7 %) дівчат, згодними частково були 14 (n=25,9 %) хлопців і 21 (n=35 %) дівчина, швидше так, ніж ні відповіли 18 (n=33,3 %) хлопців та 11 (n=18,3 %) дівчат, повністю згодними з даним твердженням виявилися 14 (n=25,9 %) хлопців та 13 (n=21,7 %) дівчат. Серед опитаних нами студентів було виявлено 12 (n=22,2 %) хлопців та 10 (n=16,7 %) дівчат, яким доводиться відвідувати заняття фізичною культурою, щоб отримати оцінку або залік. Швидше згодними, ніж ні з даним твердженням виявилися 11 (n=20,4 %) хлопців та 12 (n=20 %) дівчат, тоді як частково згодних з ним було виявлено 11 (n=20,4 %) хлопців та 16 (n=26,7 %) дівчат. «Мені байдуже» відповіли 2 (n=3,7 %) хлопці та 14 (n=23,3 %) дівчат. Зовсім не згодні з тим, що заняття фізичним вихованням доводиться відвідувати задля отримання оцінки або заліку 23 (n=42,6 %) хлопці та 8 (n=13,3 %) дівчат.

Відповіді опитаних нами студентів на твердження «Заняття фізичною культурою і спортом мені необхідні для того, щоб використовувати отримані знання, уміння і навички в житті» були наступними: не згодні зовсім 2 (n=3,7 %) хлопці та 9 (n=15 %) дівчат, мені байдуже відповіли 4 (n=7,4 %) хлопці та 10 (n=16,7 %) дівчат, згодні частково 4 (n=7,4 %) хлопці та 12 (n=20 %) дівчат, відповідь швидше так, ніж ні дали 16 (n=29,6 %) хлопців та 11 (n=18,3 %) дівчат, повністю згодні 27 (n=50 %) хлопців та 18 (n=30 %) дівчат. Проведене нами анкетування дало змогу встановити те, що 12 (n=22,2 %) хлопців та 17 (n=28,3 %) дівчат вважають, що в спортивній секції є всі умови для спілкування з цікавими людьми. Швидше згодні з цим, ніж ні 20 (n=37 %) хлопців та 15 (n=25 %) дівчат, тоді як згодні частково 14 (n=25,9 %) хлопців та 25 (n=25 %) дівчат. Відповідь «мені байдуже» дали 5 (n=9,3 %) хлопців та 10 (n=16,7 %) дівчат, а незгодних із зазначеним зовсім було виявлено 2 (n=3,7 %) хлопці та 3 (n=5 %) дівчини. Результати проведено анкетування свідчать про те, що 19 (n=35,2 %) хлопців та 17 (n=28,3 %) дівчат беруть участь у фізкультурно-спортивних заходах та змаганнях з прагненням до перемоги, 10 (n=18,5 %) хлопців та 14 (n=23,3 %) дівчат - швидше так, ніж ні, 15 (n=27,8 %) хлопців та 14 (n=23,3 %) дівчат частково згодні із зазначеним твердженням. Тоді, як «мені байдуже» відповіли 7 (n=13 %) хлопців та 8 (n=13,3 %) дівчат. Не згодні зовсім, тобто не мають бажання перемагати у змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах 2 (n=3,7 %) хлопці та 7 (n=11,7 %) дівчат. Проведене анкетування дало змогу встановити відношення студентів щодо твердження «Інтерес до фізичної культури у мене не пропадає навіть під час канікул». Так, не згодні із вище зазначеним твердженням 5 (n=9,3 %) хлопців та 6 (n=10 %) дівчат, мені байдуже відповіли 5 (n=9,3 %) хлопців та 10 (n=16,7 %) дівчат, згодні частково 9 (n=16,7 %) хлопців та 17 (n=28,3 %) дівчат, швидше так, ніж ні відповіли 20 (n=37 %) хлопців і 16 (n=26,7 %) дівчат, а повністю згодні із зазначеним твердженням 14 (n=25,9 %) хлопців та 11 (n=18,3 %) дівчат.

Результати проведеного анкетування дали змогу встановити, що 13 (n=24,1 %) хлопцям та 19 (n=31,7 %) дівчатам подобаються фізкультурно-спортивні свята і змагання, які пов'язані з боротьбою та суперництвом. У той же час, протилежну відповідь дали 3 (n=5,6 %) хлопці та 7 (n=11,7 %) дівчат. Виявили байдужість до свят і змагань, які пов'язані з боротьбою та суперництвом 4 (n=7,4 %) хлопці та 13 (n=21,7 %) дівчат. Відповідь «згоден частково», яку, на наш погляд, можна інтерпретувати як не завжди подобаються, дали 17 (n=31,5 %) хлопців та 11 (n=18,3 %) дівчат, а швидше подобаються, ніж ні 16 (n=29,6 %) хлопцям та 10 (n=16,7 %) дівчатам. Слід зауважити, що серед респондентів отримують задоволення від занять фізичною культурою і спортом 22 (n=40,7 %) хлопці та 19 (n=31,7 %) дівчат, швидше так, ніж ні відповіли 16 (n=29,6 %) хлопців та 16 (n=26,7 %) дівчат, частково – 7 (n=13 %) хлопців та 11 (n=18,3 %) дівчат. Не отримують задоволення від занять фізичною культурою і спортом 3 (n=5,6 %) хлопці та 6 (n=10 %) дівчат, а 5 (n=9,3 %) хлопців та 8 (n=13,3 %) дівчат вказали, що їм байдуже. Представлена анкета містила твердження «Я думаю, що всі оздоровчі заходи повинні містити різноманітні ігри та розваги» з приводу якого студенти, котрі були опитані нами, висловилися таким чином: не згодні зовсім 2 (n=3,7 %) хлопці та 8 (n=13,3 %) дівчат, висловили байдужість 4 (n=7,4 %) хлопці та 12 (n=20 %) дівчат, частково згодні 7 (n=13 %) хлопців та 14 (n=23,3 %) дівчат, швидше згодні, ніж ні 19 (n=35,2 %) хлопців та 13 (n=21,7 %) дівчат, а повністю згодними виявилися 21 (n=38,9 %) хлопець та 13 (n=21,7 %) дівчат.

Із твердженням «Я хочу займатися фізичними вправами і спортом, тому що це модно і престижно» не згодні зовсім 2 (n=3,7 %) хлопці та 13 (n=21,7 %) дівчат. Висловили байдужість до вище зазначеного твердження 7 (n=13 %) хлопців та 8 (n=13,3 %) дівчат. У той же час, частково згодні із даним твердженням 10 (n=18,5 %) хлопців та 7 (n=11,7 %) дівчат, а швидше згодні, ніж ні – 21 (n=38,9 %) хлопець та 22 (n=36,7 %) дівчини. Встановлено, що повністю згодні із тим, що заняття фізичними вправами і спортом є модними і престижними 13 (n=24,1 %) хлопців та 12 (n=20 %) дівчат. В процесі дослідження було встановлено, що у 16 (n=29,6 %) хлопців та 12 (n=20 %) дівчат сформована звичка до самостійних занять фізичними вправами. Негативну відповідь, а саме «не згодний зовсім» із твердженням «самостійні заняття фізичними вправами вже стали моєю звичкою» дали 4 (n=7,4 %) хлопці та 9 (n=15 %) дівчат. Висловили байдужість відносно даного твердження 5 (n=9,3 %) хлопців та 5 (n=8,3 %) дівчат. Слід звернути увагу на те, що частково згодними із зазначеним твердженням були 6

($n=11,1\%$) хлопців та 20 ($n=33,3\%$) дівчат, а швидше згодні, ніж ні – 22 ($n=40,7\%$) хлопці та 13 ($n=21,7\%$) дівчат.

Щодо твердження «Заняття фізичними вправами мені приємні, покращують мій настрій і самопочуття» відповіді опитаних студентів були такими: не згодні зовсім 2 ($n=3,7\%$) хлопці та 3 ($n=5\%$) дівчини, висловили байдужість 5 ($n=9,3\%$) хлопців та 8 ($n=13,3\%$) дівчат, частково згодні 6 ($n=11,1\%$) хлопців та 17 ($n=28,3\%$) дівчат, швидше згодні, ніж ні 26 ($n=48,1\%$) хлопців та 13 ($n=21,7\%$) дівчат, а згодні повністю – 14 ($n=25,9\%$) хлопців та 19 ($n=31,7\%$) дівчат. Серед студентів, котрі були опитані нами в процесі дослідження 18 ($n=33,3\%$) хлопців та 22 ($n=36,7\%$) дівчини вважають, що додаткові заняття фізичними вправами корисні для здоров'я, оскільки обов'язкових занять фізичною культурою в ВНЗ недостатньо. У той же час, 7 ($n=13\%$) хлопців та 6 ($n=10\%$) дівчат зовсім не згодні із зазначеною думкою. Частково згодні із вище вказаним твердженням 7 ($n=13\%$) хлопців та 9 ($n=15\%$) дівчат, а 17 ($n=31,5\%$) хлопців та 14 ($n=23,3\%$) дівчат швидше згодні із ним, ніж ні. Виявили байдужість до вказаної думки 4 ($n=7,4\%$) хлопці та 9 ($n=15\%$) дівчат.

Аналізуючи отримані в процесі дослідження дані ми встановили, що 19 ($n=35,2\%$) хлопців та 16 ($n=26,7\%$) дівчат вважають, що заняття фізичними вправами і спортом сприяють вихованню сміливості, рішучості і самодисципліни. Швидше згодні, ніж ні із даним твердженням 18 ($n=33,3\%$) хлопців та 19 ($n=31,7\%$) дівчат, а частково згодні 12 ($n=22,2\%$) хлопців та 8 ($n=13,3\%$) дівчат. Не згодні зовсім із вище вказаною думкою 1 ($n=1,9\%$) хлопець та 8 ($n=13,3\%$) дівчат. Байдужість до даного твердження висловили 3 ($n=5,6\%$) хлопці та 9 ($n=15\%$) дівчат. Проведене анкетування дало змогу встановити, що 18 ($n=33,3\%$) хлопцям та 16 ($n=26,7\%$) дівчатам під час канікул подобається багато рухатися і займатися фізичними вправами. Відповідь швидше так, ніж ні дали 16 ($n=29,6\%$) хлопців та 15 ($n=25\%$) дівчат, а частково згодні із цим 11 ($n=20,4\%$) хлопців та 16 ($n=26,7\%$) дівчат. Не подобається багато рухатися і займатися фізичними вправами під час канікул 4 ($n=7,4\%$) хлопцям та 9 ($n=15\%$) дівчатам, а 4 ($n=7,4\%$) хлопці та 4 ($n=6,7\%$) дівчини взагалі висловили байдужість до даного твердження. Щодо твердження «Навіть під час канікул я заставляю себе приділяти увагу заняттям фізичними вправами» відповіді студентів були такими: 6 ($n=11,1\%$) хлопців та 5 ($n=8,3\%$) дівчат вказали, що вони зовсім не згодні, 5 ($n=9,3\%$) хлопців та 15 ($n=25\%$) дівчат відповіли, що їм байдуже, 5 ($n=9,3\%$) хлопців та 10 ($n=16,7\%$) дівчат згодні частково, 22 ($n=40,7\%$) хлопці та 17 ($n=28,3\%$) дівчат швидше згодні, ніж ні, а 15 ($n=27,8\%$) хлопців та 13 ($n=21,7\%$) дівчат повністю згодні із вище вказаним твердженням. Серед опитаних нами в процесі дослідження студентів 6 ($n=11,1\%$) хлопців та 15 ($n=25\%$) дівчат вважають, що для того, щоб заняття фізичною культурою і спортом не переривались під час канікул, їх обов'язково повинен хтось контролювати. Швидше згодні із цим, ніж ні 13 ($n=24,1\%$) хлопців та 16 ($n=26,7\%$) дівчат, а частково згодні – 12 ($n=22,2\%$) хлопців та 15 ($n=25\%$) дівчат. Категорично не згодні із вище зазначеною думкою 13 ($n=24,1\%$) хлопців та 9 ($n=15\%$) дівчат, а відповідь «мені байдуже» дали 10 ($n=18,5\%$) хлопців та 5 ($n=8,3\%$) дівчат.

Відповіді опитаних нами студентів щодо твердження «Я намагаюсь накопичити досвід фізкультурно-оздоровчої роботи, щоб використати його в майбутньому» були наступними: 5 ($n=9,3\%$) хлопців та 8 ($n=13,3\%$) дівчат – не згодні зовсім, 4 ($n=7,4\%$) хлопці та 9 ($n=15\%$) дівчат – мені байдуже, 9 ($n=16,7\%$) хлопців та 12 ($n=20\%$) дівчат – згоден частково, 21 ($n=38,9\%$) хлопець та 22 ($n=36,7\%$) дівчини – швидше так, ніж ні, а 13 ($n=24,1\%$) хлопців та 9 ($n=15\%$) дівчат повністю згодні із зазначеним твердженням. Встановлено, що спілкування з друзями під час фізкультурно-спортивних заходів приносить велике задоволення 20 ($n=37\%$) хлопцям та 13 ($n=21,7\%$) дівчатам. Швидше так, ніж ні відповіли 15 ($n=27,8\%$) хлопців та 10 ($n=16,7\%$) дівчат. Частково згодні із вказаною думкою 10 ($n=18,5\%$) хлопців та 13 ($n=21,7\%$) дівчат. Слід звернути увагу на те, що 5 ($n=9,3\%$) хлопців та 17 ($n=28,3\%$) дівчат вказали, що їм байдуже, а не згодні зовсім із вище вказаним твердженням 3 ($n=5,6\%$) хлопці та 7 ($n=11,7\%$) дівчат.

Відносно твердження «На змаганнях мені потрібна тільки перемога» відповіді респондентів були неоднозначними: 3 ($n=5,6\%$) хлопці та 6 ($n=10\%$) дівчат зовсім не згодні із вказаним твердженням, 6 ($n=11,1\%$) хлопців та 11 ($n=18,3\%$) дівчат вказали, що їм байдуже, 8 ($n=14,8\%$) хлопців та 17 ($n=28,3\%$) дівчат згодні частково, 19 ($n=35,2\%$) хлопців та 13 ($n=21,7\%$) дівчат – швидше згодні, ніж ні, а 17 ($n=31,5\%$) хлопців та 13 ($n=21,7\%$) дівчат повністю згодні із вище згаданою думкою.

Серед студентів, які взяли участь у дослідженні завжди цікавляться фізкультурно-спортивною роботою та беруть у ній участь 10 ($n=18,5\%$) хлопців та 11 ($n=18,3\%$) дівчат, тоді, як 20 ($n=37\%$) хлопців та 21 ($n=35\%$) дівчина швидше цікавляться, ніж ні. Відповідь 13 ($n=24,1\%$) хлопців та 12 ($n=20\%$) дівчат вказує на те, що вони іноді цікавляться фізкультурно-спортивними заходами та беруть у них участь. Не цікавляться зовсім вище зазначеним 2 ($n=3,7\%$) хлопці та 8 ($n=13,3\%$) дівчат, а байдужість до фізкультурно-спортивної роботи виявляють 7 ($n=13\%$) хлопців та 8 ($n=13,3\%$) дівчат.

Щодо твердження «Мені подобається, що в заняттях фізичною культурою є елемент суперництва» опитані нами студенти висловили наступні думки: не згодні зовсім 1 ($n=1,9\%$) хлопець і 5 ($n=8,3\%$) дівчат, мені байдуже відповіли 2 ($n=3,7\%$) хлопці та 9 ($n=15\%$) дівчат, частково згодні 14 ($n=25,9\%$) хлопців та 10 ($n=16,7\%$) дівчат, швидше згодні, ніж ні 22 ($n=40,7\%$) хлопці та 21 ($n=35\%$) дівчина, згодні повністю 13 ($n=24,1\%$) хлопців та 15 ($n=25\%$) дівчат. Серед опитаних нами респондентів, на наш погляд, естетична складова фізичної культури має чимале значення для 21 ($n=38,9\%$) хлопця та 19 ($n=31,7\%$) дівчат, оскільки вони повністю згодні із твердженням «Мені хочеться займатися фізичними вправами, щоб навчитися красиво рухатися, мати струнку фігуру та сильні м'язи». Швидше згодні, ніж ні із вказаною думкою 18 ($n=33,3\%$) хлопців і 16 ($n=26,7\%$) дівчат, а частково згодні 8 ($n=14,8\%$) хлопців і 14 ($n=23,3\%$) дівчат. Проте, 4 ($n=6,7\%$) дівчини зовсім не згодні із вище зазначеним, а 5 ($n=9,3\%$) хлопців та 8 ($n=13,3\%$) дівчат вказали, що їм байдуже.

Результати анкетування свідчать про те, що заняття фізичною культурою приваблюють іграми та розвагами 11 ($n=20,4\%$) хлопців та 11 ($n=18,3\%$) дівчат. Протилежну думку висловили 2 ($n=3,7\%$) хлопці та 4 ($n=6,7\%$) дівчини. Виявили байдужість до твердження про те, що заняття фізичною культурою приваблюють наявністю ігор та розваг 5 ($n=9,3\%$) хлопців та 10 ($n=16,7\%$) дівчат. У той же час, 11 ($n=20,4\%$) хлопців та 15 ($n=25\%$) дівчат частково згодні з вище вказаною думкою, а 23 ($n=42,6\%$) хлопці і 20 ($n=33,3\%$) дівчат дали відповідь – швидше так, ніж ні. Щодо твердження «Я беру участь в спортивних змаганнях тільки тоді, коли в них беруть участь мої знайомі та друзі» відповіді респондентів були такими: не згодні зовсім 5 ($n=9,3\%$) хлопців і 7 ($n=11,7\%$) дівчат, байдуже 12 ($n=22,2\%$) хлопцям і 8 ($n=13,3\%$) дівчатам, частково згодні 15 ($n=27,8\%$) хлопців і 17 ($n=28,3\%$) дівчат, швидше згодні, ніж ні 13 ($n=24,1\%$) хлопців і 17 ($n=28,3\%$) дівчат, повністю згодні 7 ($n=13\%$) хлопців і 11 ($n=18,3\%$) дівчат.

Активний відпочинок у вихідні дні, прогулянки та рухливі ігри вважають своєю звичкою 15 ($n=27,8\%$) хлопців і 14

($n=23,3$ %) дівчат. Відповідь «швидше так, ніж ні» вказали 15 ($n=27,8$ %) хлопців і 21 ($n=35$ %) дівчина. Відповідь «згоден частково», на наш погляд, свідчить про те, що 15 ($n=27,8$ %) хлопців та 13 ($n=21,7$ %) дівчат іноді здійснюють активний відпочинок та використовують прогулянки та рухливі ігри у вихідні дні. У той же час, байдужими до активного відпочинку виявилися 6 ($n=11,1$ %) хлопців і 6 ($n=10$ %) дівчат. Встановлено, що 1 ($n=1,9$ %) хлопець та 6 ($n=10$ %) не мають звички до активного відпочинку у вихідні дні. В процесі дослідження ми встановили, що фізична культура, спорт, рухливі ігри під час дозвілля і під час канікул допомагають залишатися радісними, бадьорими і веселими 23 ($n=42,6$ %) хлопцям і 16 ($n=26,7$ %) дівчатам. Швидше згодні, ніж ні із цим 17 ($n=31,5$ %) хлопців і 19 ($n=31,7$ %) дівчат, а частково згодні із вище зазначеним 5 ($n=9,3$ %) хлопців і 10 ($n=16,7$ %) дівчат. Слід зауважити, що абсолютно не згодні із даним твердженням 2 ($n=3,7$ %) хлопці і 6 ($n=10$ %) дівчат, а ще 5 ($n=9,3$ %) хлопців та 8 ($n=13,3$ %) дівчат вказали, що їм байдуже.

ВИСНОВКИ. Одним з найважливіших завдань фізичного виховання у ВНЗ є формування у студентів стійкого інтересу та мотивації до фізичного самовдосконалення як основного чинника їх якісної життєдіяльності. Незважаючи на численну кількість досліджень, спрямованих на вивчення та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом очевидним є відсутність узгодженості між теорією та практикою. Так, аналіз наукової літератури свідчить про чималу кількість підходів до удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді на основі вивчення мотивації до занять, а на практиці – позитивних значимих змін не відбулося.

Отримані нами в процесі дослідження дані свідчать про позитивну мотивацію студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ. Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою визначено: зміцнення здоров'я (27,8 % хлопців та 20 % дівчат), отримання задоволення від занять (40,7 % хлопці та 31,7 % дівчат), отримання оцінки або заліку (22,2 % хлопців та 16,7 % дівчат), використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті (50 % хлопців та 30 % дівчат), мода і престиж занять фізичною культурою і спортом (24,1 % хлопців та 20 % дівчат), покращення настрою та самопочуття в процесі занять (25,9 % хлопців та 31,7 % дівчат), виховання сміливості, рішучості і самодисципліни (35,2 % хлопців та 26,7 % дівчат).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у вивченні відношення студентів до занять фізичною культурою у ВНЗ та визначенні рівня теоретичних знань студентів щодо здоров'язберігаючої діяльності для подальшого визначення шляхів удосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алеева Ю.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю.В. Алеева, Н.В. Попова // Мир науки, культуры, образования. - 2015. - №2. - С. 7-10.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №2. – С. 28-33.
3. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В.М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2015. - №1. - С. 55-59.
4. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі / А. Карабанов, Н. Караванова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.
5. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму / К.В. Мулик, В. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2015. - №7. - С. 33-38.
6. Ніколаєв К.Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / К.Г. Ніколаєв // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. - 2010. - Вип. 1.31. - С. 135-142.
7. Сидоренко О. Р. Формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій у студентів спеціальних медичних груп педагогічних ВНЗ / О. Р. Сидоренко, І. О. Павленко, Л. І. Бережна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(3). - С. 255-257.
8. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 16. — С. 74–79.

Котелевський В.І., Коробейников Г.В.
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЕГИПЕТСЬКОГО МАСАЖУ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ ХРЕБТА

Дослідження спрямоване на удосконалення масажних технологій при патології хребта. Аналіз результатів застосування удосконаленої методики лікувального масажу з елементами єгипетського масажу у фізичній реабілітації 21 студентів 19–20 років з неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу 1 ступеня показав її ефективність у зниженні больового синдрому, нормалізації психоемоційного стану, м'язового тону і функціонального стану хребта.

Ключові слова: фізична реабілітація, єгипетський масаж, вертебральний остеохондроз, студентська молодь.

Котелевский В. И., Коробейников Г. В. Применение элементов египетского массажа в физической реабилитации студенческой молодежи с патологией позвоночника. Исследование направлено на совершенствование массажных технологий при патологии позвоночника. Анализ результатов применения усовершенствованной методики лечебного массажа с элементами египетского массажа в физической реабилитации 21 студентов 19–20 лет с неврологическими проявлениями вертебрального остеохондроза 1 стадии показал ее эффективность в снижении болевого синдрома, нормализации психоэмоционального состояния, мышечного тонуса и функционального состояния позвоночника.