

## Література:

1. Ветошкина Э. В. О факторах, влияющих на спортивно-техническое мастерство гимнасток-художниц. *Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 г. в Пекине (КНР)* : материалы междунар. науч.-практ. конф. Минск, 2006. С. 41–43.
2. Карпенко Л. А., Быстрова И. В. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений : учебник М.: Всерос. федерация художественной гимнастики, 2003. С. 257–265.
3. Нестерова Т. В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики. *Наука в олимпийском спорте*. К. : Олимп. лит. 2000. № 2. С. 31–39.
4. Шинкарук О. А., Сиваш И. С. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях : монография. К.: Олимп. лит., 2016. 120 с.

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**К. Ткаченко**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Синиця С. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у студентської молоді здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. До того ж фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [7]. Тому формування мотивації студентів до занять фізичною культурою є необхідна.

Мета: мотиваційної структури студентів закладів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Фізичне виховання – один із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості та збереження здоров'я. За нинішнього дефіциту рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес зростання рівня працездатності та навчально-трудової діяльності студентів набуває великого значення. Здоров'я студентів в Україні за останні десятиліття різко погіршилося внаслідок несприятливої екологічної ситуації, складних економічних і соціальних умов. Близько 80-90% юнаків та дівчат мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Лише у 11,2% студентів відсутні хронічні соматичні захворювання, не більше ніж 7,3% мають сприятливий морфологічний статус. До вищих навчальних закладів абітурієнти приходять із відхиленнями у фізичному розвитку, які усунути складно, а іноді й неможливо [1; 4; 6].

Останніми роками на тлі інтенсифікації навчального процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [5]. Дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому суттєва роль покладається на їхню фізичну активність, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану організму, набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями [3]. Відомо, що процес навчання сам по собі пов'язаний з гіподинамією, при якому енергетичні витрати організму менші за фізіологічну норму. Також за останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутніх фахівців, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їхнього здоров'я [2]. Як наслідок, у ВНЗ України в 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп. За даними різних авторів, до 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, 30-50% – незадовільну фізичну підготовленість [8; 9].

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у студентської молоді

здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Фізичні вправи є підґрунтям зміцнення здоров'я, підвищення нервово-психічної стійкості до емоційних стресів, підтримки високої фізичної та розумової працездатності, впевненості у собі. Було встановлено, що 81% студентів є задоволені своїм зовнішнім виглядом і лише 19% вважають його незадовільним, оскільки мають на це низку причин, таких як: надлишкова вага, невідповідність морфологічних характеристик стандартам. Для покращення власного здоров'я найважливішим студенти вважають заняття фізичною культурою. Другим за значущістю чинником покращення здоров'я, на їхній погляд, є дотримуватися раціонального харчування і третім – позбутися шкідливих звичок. Встановлено, що більшість респондентів (66,7%) займалися у минулому спортом, з них: 35% мають досвід Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 53 занять командними видами спорту, 20% – танцями, 13% – гімнастикою, по 9% – легкою атлетикою, єдиноборством та плаванням і 5% – іншими видами спорту.

Отже, регулярні заняття спортом дає нам щасливе та довге життя; студенти ЗВО зацікавлені спортом, але потрібно відкривати більше секцій і надавати вільний час.

### Література:

1. Благій О. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2006. № 4. С. 8–11.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02; Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 2000. 19 с.
3. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць. Харків, 2012. № 2. С. 25–28.
4. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2004. № 1. С. 21–24.
5. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2008. 18 с.