

**В.В. Москальов**, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

**М.В. Русанов**, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

## **МОТИВАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Важливим чинником збереження здоров'я людей є фізична активність. Вона впливає на діяльність, ціннісні орієнтації поведінки, фізичний, психологічний, соціальний стан суспільства в цілому.

Покращення здоров'я населення є проблемою державної важливості. Здоров'я студентів невідокремлене від здоров'я нації.

Якщо говорити про проблеми студентської фізичної культури та спорту, то необхідно пам'ятати, що до ВНЗ приходять випускники середніх шкіл, коледжів, училищ, в яких фізична підготовка відбувається за державною програмою.

У даний час до ВНЗ поступає багато абітурієнтів з хронічними захворюваннями, з ослабленим здоров'ям, низькою фізичною підготовкою, а найголовніше з несформованим позитивним ставленням до фізичної культури та спорту, тобто мотивацією.

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів що-небудь робити чи не робити. Мотивація є основою активного, наполегливого, позитивного ставлення до фізичної культури та спорту. Створення належної мотивації на здоровий спосіб життя дозволяє ефективно управляти діяльністю студентської молоді, підвищує їх відповідальність і дисциплінованість, активність і самостійність у процесі оволодіння вміннями і навичками ведення здорового способу життя, дає позитивні передумови освітньо-виховного процесу у ВНЗ. Формування мотивації є одним з основних чинників забезпечення високої якості будь-якого освітнього процесу.

В даний час існує ряд перешкод для формування мотивації студентів та їх залучення до занять фізичною культурою та спортом: соціальні мережі, комп'ютерні ігри, можливість відпочинку в клубах і розважальних центрах. Тому спостерігається зниження інтересу до спорту та фізичної культури в студентському середовищі.

Студентська молодь – особлива професійна група, а інформаційні та емоційні перевантаження, яким вони піддаються, дуже часто приводять до зриву адаптаційних процесів організму, за якими слідує різні відхилення у стані здоров'я, погіршення функціонального стану організму студента, що призводить до

зниження працездатності. Дані лікарського контролю свідчать про те, що рівень фізичного здоров'я від курсу до курсу знижується, а кількість хронічних захворювань зростає. Чисельність студентів, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я, збільшується. Погіршення здоров'я студентів вимагає нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді. Неусвідомлене ставлення студентів до свого здоров'я, нерозуміння сприятливого впливу фізичної культури на його стан, невисока мотивація до занять фізичними вправами призводить до зниження рівня рухової активності і, як наслідок, до погіршення здоров'я.

Рухова активність є одним із визначальних факторів здоров'я людини.

Одним із напрямів формування мотивації є заняття фізичною культурою. Мотивація до фізичної активності – особисте відчуття кожного, яке направлене на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Так як мотивація формується під впливом виникаючих потреб, то мотивація студентів має на меті довести до їх свідомості значимість, необхідність та цінність придбання знань, вмінь та навичок. І у цьому разі, мотивація залежить від багатьох факторів:

- матеріально-технічної бази ВНЗ;
- особистості викладача фізичної культури;
- педагогічної майстерності викладача;
- особливостей виховної роботи ВНЗ;
- традицій сім'ї;
- соціального оточення;
- фізичної та технічної підготовленості студентів.

Із вищесказаного слідує, що потреби та цілі є основними чинниками мотивації студентів. При задоволенні потреб у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом формується позитивна мотивація до занять, що у свою чергу викликає потребу у заняттях фізичною культурою. Інакше кажучи, головним у формуванні позитивної мотивації студентів ВНЗ до регулярних занять фізичною культурою є реалізація потреб студентів у руховій активності.

Отже, формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя в студентів вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проєктується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи вузівського виховання й освіти на формування в студентів мотивації до занять фізичними вправами та культури здоров'я.