

**Л.І. Петрова**, доц. (ХДУХТ, Харків)  
**М.М. Черних**, ст. викл. (ХДУХТ, Харків)

## **ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЮ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Останнім часом у вишах на тлі інтенсифікації навчального процесу простежується тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на їх психофізичному здоров'ю, фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональних можливостях.

Фахівцями спостерігається високий відсоток фізично нездорових і незадоволених своїм фізичним станом студентів, а також зневагу до здорового способу життя в сполученні з вираженою гіподинамією. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найуразливішою частиною молоді, бо зіштовхується з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, малою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособовому спілкуванні. Загрозливо великий контингент тих, хто вважає, що можна зняти стрес, втому шляхом куріння (до 19%), алкоголю (12%).

Недостатня рухова активність призводить до певного функціонального розладу і як, наслідок, до розвитку і прогресування хронічних захворювань.

Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України, за роки незалежності чисельність молоді (особи віком 14–35 років) знизилась майже на 1,5 млн осіб (з 16,2 до 14,7 млн), чисельність осіб віком 18–35 років знизилась на 0,5 млн (з 13,1 до 12,6 млн).

Потреба в здоров'ї є основною потребою кожної людини. Хворі люди не в змозі думати й діяти, не відволікаючись на свій стан здоров'я та пов'язані з ним проблеми.

За результатами досліджень фахівців фізична та розумова працездатність, адаптаційні можливості студентів до навчальної діяльності перебувають у прямо пропорціональній залежності від рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості і загальної фізичної витривалості. Студенти, які підтримують активний руховий режим, мають більш високі показники фізичної та розумової працездатності, більш успішно навчаються та швидше адаптуються до умов навчання.

Ставлення людини до власного здоров'я виявляється у її вчинках, звичках, діях та поглядах на фактори, які мають

безпосередній вплив на її фізичний і психологічний добробут. Саме під впливом усього позитивного повинна формуватися потреба молоді людини у здоров'ї.

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до занять з фізичного виховання і використання засобів фізичної культури в повсякденному житті.

Серед молоді недостатньо сформована мотивація до занять фізичними вправами, тому сьогодні ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Загальновідомо, що основним фундаментальним положенням фізичного виховання у вищому навчальному закладі є принцип оздоровчої спрямованості. Як правило, його основний зміст зосереджується в досягненні якомога більшого корекційно-оздоровчого ефекту від занять фізичною культурою.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – одна із не багатьох особистісно орієнтованих дисциплін, на відміну від професійно орієнтованих інших. Одне із головних завдань цієї дисципліни – збереження й зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей їх організму.

Спираючись на педагогічні спостереження можна стверджувати, що на формування стійких мотивацій до занять фізичними вправами та здорового способу життя впливає індивідуалізація процесу фізичного виховання.

Найкращих результатів розвитку фізичних якостей студенти досягають лише при максимальному врахуванні в динаміці навчального процесу їх індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфофункціональних здібностей організму й рівня фізичного розвитку.

Індивідуалізація навчання — це модель організації навчального процесу у ВНЗ при якій процес навчання, його зміст, методи та темпи адаптуються до кожного студента, враховуючи його стан здоров'я, фізичний розвиток та індивідуальні психофізичні особливості.

У практиці індивідуалізації навчання на сьогодні склались різноманітні способи та прийоми роботи (індивідуальні самостійні завдання, домашні роботи, робота за індивідуальним планом, програмоване та дистанційне навчання).

Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання створює передумови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку і самореалізації студентської молоді у різних видах фізкультурної діяльності.