

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

PECULIARITIES OF THE PROCESS OF FORMATION OF MOTIVATION FOR CLASSES IN PHYSICAL CULTURE AND MOTIONAL ACTIVITY AMONG STUDENT YOUTH

Нинішні студенти є представниками основного трудового резерву нашої країни, вони стануть батьками, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Однак все частіше стикаємося із проблемою недостатньої рухової активності, небажання відвідувати заняття з фізичної культури, повна апатія до рухової діяльності.

У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді для заохочення та стимулювання їх до занять фізичними вправами.

Мотивація до фізичної активності - особливий стан особистості, що має на меті досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не миттєвий, а багатокomпонентний процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Дуже важливою складовою є стимулювання і заохочення до спорту не лише під час навчального процесу, а й під час відпочинку. Для досягнення цієї мети слід використовувати нові, цікаві форми і методи роботи зі студентами, залучати їх до активних занять фізичною культурою та спортом, мотивувати на досягнення нових цілей брати до уваги особисті вподобання та події сучасності. Мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом передбачає наявність чинників й процесів, що здатні спонукати до усвідомлених дій у відношенні до фізичної діяльності і спорту. А отже не забуваймо і про несприятливі тенденції в соціально-економічному розвитку суспільства, які викликані зміною стандартів стану здоров'я, зміну життєвих цінностей, у зв'язку з чим актуалізується проблема підвищення рухової активності студентської молоді та розробка мотива-

ційної бази із обов'язковим взаємним контактом викладач-студент.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, цілі, фізична культура, спорт.

Today's students are the main labor reserve of our country, they will become parents, and their health and well-being are the key to the health and well-being of the whole nation. However, more and more often we face the problem of insufficient motor activity, unwillingness to attend physical education classes, complete apathy to motor activity. In this regard, a huge role is played by the study of motives, interests and needs of modern youth to encourage and encourage them to exercise.

Motivation for physical activity - a special state of personality, which aims to achieve the optimal level of physical fitness and efficiency. The process of forming interest in physical culture and sports is not an instantaneous, but a multicomponent process: from the first basic hygienic knowledge and skills to deep psychophysiological knowledge of the theory and methods of physical education and intensive sports.

A very important component is the stimulation and encouragement of sports not only during the educational process, but also during recreation. To achieve this goal, new, interesting forms and methods of working with students should be used, involve them in active physical culture and sports, motivate them to take into account personal preferences and modern events to achieve new goals. Motivation of students to engage in physical culture and sports involves the presence of factors and processes that can motivate conscious action in relation to physical activity, it is important to clarify the reasons that determine the positive or negative decision of students on active position during physical activity and sports. So let's not forget about the unfavorable trends in socio-economic development of society, which are caused by changing health standards, changing life values, in connection with which the problem of increasing physical activity of student youth and developing a motivational base with mandatory mutual contact teacher-student.

Key words: motor activity, motivation, goals, physical culture, sports.

УДК 378.016:796
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.19>

Кожокар М.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Первухіна С.М.,
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Петричук П.А.,
ст. викладач кафедри фізичного
виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Формування освітнього процесу не можливе без врахування мотивації, яка є головним складовим, ядром у процесі виховання в молодого покоління позитивного ставлення до фізичної культури та спорту. Тому основне завдання сучасної системи освіти фізичного виховання є формування у студентів стійкої мотивації до регулярних занять руховою активністю та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Головним напрямком таких заходів є зміцнення здоров'я студентів, покращення рівня

фізичного розвитку, розвиток вмінь та навичок самостійного застосування засобів фізичної культури у щоденному житті для відновлення організму, покращення працездатності [7, с. 55].

В загальному для підтримки інтересу, стимулювання і зацікавленості студентів у фізичній активності необхідно використовувати методи, які багато в чому залежать від того, чи формується у студентів задоволення протягом навчально-тренувальних занять, під час випробування комплексу вправ впродовж навчального семестру.

Правильно вибрані пріоритети допоможуть активніше залучати молодь до фізичної активності, перевести заняття фізичним вихованням з примусових на систематичні, з власної ініціативи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні наукові дослідження Е. Біліченко, Т. Івчатової, Т. Круцевич, О. Мазурчук, О. Томенко переконливо доводять, що важливим моментом в процесі фізичного виховання студентської молоді є формування у них мотиваційних інтересів до занять фізичними вправами і спортом. Вчені С. Лазоренко, Л. Піліпей, О. Ольховий стверджують, що необхідно з раннього віку виробляти усвідомлену потребу в здоровому способі життя, оскільки частота захворювань призводить до зменшення ефективності навчальної, а в майбутньому і професійної діяльності.[11, с. 85].

Проблема виховання мотивації в студентській молоді до занять фізичною культурою та пропаганда здорового способу життя вивчається науковцями не одне десятиліття (О. Гребік, П. Гунько, С. Король, А. Куртузова, О. Подлесний, С. Рясса, В. Товттайн.), ними розроблено чимало експериментальних програм з формування в них стійкої мотивації до рухової активності (Е. Захаріна) та шляхи покращення процесу фізичного виховання студентської молоді (С. Крамський, І. Малинський та ін.).

Однак у працях цих учених немає цілеспрямованого вивчення особливостей мотивації студентської молоді для занять фізичною культурою і спортом. А узагальнюючи проаналізовані дослідження слід зауважити, що для досягнення бажаних результатів необхідно використовувати на практиці всі можливі засоби, щоб забезпечити відчутний результат. Проте зусиль мають докладати не лише викладачі, а й студенти, тобто має існувати двосторонній зв'язок.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми полягає у виявленні та обґрунтуванні напрямів формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання та занять спортом.

Мета статті дослідження процесу підвищення інтересу до занять з фізичної культури та спорту. Проаналізувати вплив мотивації на збільшення рівня рухової активності серед студентів.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі економічного розвитку суспільства фізична культура і спорт відіграють незамінну роль у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людини. [9, с.40]. В той же час сучасна система освіти ставить перед ВУЗами задачу всебічного розвитку професійної підготовленості та фізичного виховання майбутніх спеціалістів.

Такий підхід до фізичного виховання частіше декларується. На ділі, як доводить практика, фізичне виховання замкнено на руховій діяльності, фізична культура розглядається лише як

спрямованість фізичного виховання на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, тим самим істотно збіднюючи його можливості, що в остаточному підсумку приводить до розриву освіти і культури.

Основна причина низької рухомості студентів полягає у майже повній відсутності сформованих стійких звичок. Іншими словами, задоволення потреби у русі диктує свідомість людини. Наприклад, якщо у дитини є вроджена мотивація до рухової активності, то доросла людина має рухову активність оснований на свідомому побудженні. У зв'язку з цим, однією з основних умов учбової діяльності є створення у студента свідомих стійких мотивів.

Отже, мотивація це прагнення людини щось робити. А будь-яка діяльність має сформовану ціль, тобто уявлення про майбутній результат. Однак одні й ті ж цілі можуть бути привабливими для різних людей. Кожна потреба має свій мотив. А звідси слідує, що мотив є бажанням щось зробити і разом із ціллю складають основний регулятор поведінки.

Мотиви є таємними важелями, які можна у будь-який час підсилити, послабити, змінити використовуючи різні форми та методи роботи.

У процесі навчальної діяльності спостерігається прояв наступних мотивів: пізнавальні, які направлені на зміст предмету і процес навчання; соціальні, серед яких виділяються мотиви відповідальності, самовизначення і самовдосконалення; вузькоособистісні, наприклад, мотиви благополуччя, обхід неприємностей або престиж.

Слід зазначити що пізнавальні мотиви є найбільш поширеними та одні із найважливіших у педагогічній практиці.

Серед спонукальних мотивів фізичної діяльності студентів виділяють наступні: внутрішні мотиви, які пов'язані з задоволенням процесу діяльності (емоційність, новизна, динамічність тощо); зовнішні позитивні мотиви, які опираються на результат діяльності (отримання знань, вміння та навичок, активний відпочинок тощо); мотиви, які пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекція фігури тощо); зовнішні негативні мотиви (страх перед насміханням через невміння виконати ту чи іншу вправу, отримання низької оцінки тощо) [3].

На нашу думку найбільш вдалішим серед мотивів у вирішення проблем з фізичного виховання є акцент на зміцнення здоров'я. Важливими також стають ті мотиви, які його підкріплюють, а саме, забезпечення потреби у русі, отримання додаткових знань, покращення працездатності і рухових якостей, розширення своїх фізичних можливостей для покращення якості життя.

На думку Біліченко О. при формуванні мотивації викладачеві необхідно дотримуватися ряду вимог. По-перше, формування мотивації треба починати

з діагностики мотиваційної сфери, з виявлення вихідного стану мотивації студента. По-друге чітка постановка цілей мотивації. По-третє добір та застосування педагогічних засобів мотивації.

Це свідчить нам про те, що принцип свідомості в процесі активного розвитку особистості стає основним для формування мотивації занять фізичною культурою та спортом.

Отже, при формуванні мотиваційної бази слід визначити наступні положення, які можуть стати основою педагогічних концепцій виховання фізичної культури у студентів.

1. Мотивацію слід розрізнати як внутрішню, так і зовнішню. Доречним буде зауваження, що внутрішня мотивація повинна мати суттєву перевагу над зовнішньою. Тільки при такому співвідношенні можливе досягнення результатів задач з фізичного виховання.

2. Чим старший студент, тим більший вплив соціально значимих мотивів: стан здоров'я, бути готовим до військової служби та професійної діяльності.

3. Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви й на мотиваційну сферу й особистість студента в цілому. Тут вкрай необхідно надати студентам право самостійного вибору чим і де займатися [10, с. 135].

Мотиви, які спонукають тих, хто навчається до занять фізичною культурою і спортом мають складну структуру. Це і мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов'язані з результатом діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, подолання нормативів, покращення результатів отримання розряду, активний відпочинок); та мотиви пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т.д., підготуватись до служби в армії, виховувати волю, характер, рішучість.

Багато студентів байдуже ставляться до власного здоров'я, що приводить до відсутності стимулу до занять фізичними вправами. Разом з цим, головна причина, яка стимулює турбуватися про своє здоров'я, є момент його погіршення. З ціллю формування об'єктивного рівня стану самооцінки, буде доречним впровадження тестування рівня здоров'я наряду з фізичною і теоретичною підготовленістю студентів. Тому неадекватна самооцінка також виступає показником недостатнього рівня знань.

В такому випадку для покращення самооцінки не зайвим буде наступний комплекс засобів і методів та форм навчання: лекції; бесіди; написання рефератів; методико-практичних занять; аналізу результатів тестування рівня функціональних показників і фізичної підготовки домашніх завдань; ведення щоденників самоконтролю [3].

Слід зазначити що ми повинні цікавитись не лише тим, що спонукає студентів до рухової активності, а й що їм заважає. Науковцями виокремлено шість найбільш частіших причин, що спричиняють серйозну перешкоду до занять фізичною культурою: здоров'я, фінанси, майстерність, пропозиція, інтерес та час. Хоча найвагомішими перешкодами є нашу думку дефіцит часу та недостатній інтерес.

Тому для вироблення стійкої звички до занять фізичною культурою та руховою активністю пропонуємо: при побудові навчального плану заняття доводити доцільність занять фізичними вправами у подальшій професійній діяльності; розвивати та підтримувати постійний інтерес до занять фізичною культурою та спортом; брати до уваги індивідуальні особливості студентів та інтереси щодо видів спорту і вправ на заняттях; виховувати звичку до активного відпочинку.

Отже пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою й спортом може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм гуманітарних і технічних ВУЗів і використання у педагогічній діяльності більшого числа альтернативних програм по кожному виду фізичної культури з обліком регіональних, національних, культурно-технічних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу.

Висновки. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Відповідно для покращення їхнього фізичного стану вкрай необхідно залучати у виховну роботу мотиваційний компонент, активно займатися формуванням у студентів мотивації щодо занять фізичними вправами у більшій мірі використовувати усі форми здоров'язбережувальних технологій з метою оволодіння студентами необхідними знаннями уміннями і навичками з урахуванням майбутнього фаху. Викладач повинен докладати максимум зусиль для того, щоб студенти були зацікавлені його особистістю.

Постійна підтримка навчальної мотивації студентів дозволить їм свідомо засвоювати надані знання, формувати вміння і навички; розвивати позитивне ставлення до процесу фізичного виховання і сприяти залученню до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. № 5. 2011. С. 3-5.
3. Вавренюк С.А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf>.
4. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 25-28.
5. Данилко В. М. Формування мотивації безпеки життєдіяльності студентської молоді в процесі занять фізичними вправами. *Молодий вчений*. 2016. №3 (30). С. 608–611.
6. Зміст самостійних занять фізичними вправами. URL: <https://ukrbukva.net/86965-Soderzhanie-samostoyatel-nyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>.
7. Коновальчук Б. Б., Грибан Г.П., Пилипчук П.Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Спортивна наука – 2017* : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф., 12 трав. 2017 р. Житомир : Євенок О. О., 2017. С. 54–60.
8. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. *Фізичне виховання як соціальне явище*. Підр. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 27–46.
9. Лахтадир О. В. *Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ*. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. м. Київ, 2014. С. 39-44.
10. Ніколаєв К. Г. *Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю*. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського: [наук.-теорет. журн.]. Миколаїв: МНУ, 2010. № 1.31. С. 135–142.
11. Татарченко, Л.І., Присяжна, М.К. Лашко, Є.Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2(340) Ч. 2 (Травень 2021), 2021. С. 83–89.
12. Франків Є.Є., Григус І.М. *Мотивація рухової активності школярів*. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 06. С. 15-18.
13. Харченко С.М. Мотиваційні потреби в руховій активності студентів аграрного вузу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2013. № 4 (30). С. 316-323.
14. Цибульська В.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 1. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 249-254.
15. Чаплінський Р.Б. Фізична активність і серцево-судинна. *Молода спортивна наука України* : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології». 2004. Т. 2. С. 383.