

УДК 378:796.011.3

Петров Д.О., Галушкін А.В.

## ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

*На основі узагальнення теоретичних засад формування ціннісного ставлення особистості та мотивації у студентів до занять фізичною культурою обґрунтовано та апробовано педагогічні умови формування у студентів вищих навчальних закладів ціннісного ставлення та мотиваційної сфери до фізичної культури.*

**Ключові слова:** фізична культура, формування мотивації, мотив, потреби, рухова активність, процес фізичного виховання, фізичне вдосконалення.

Виявлення турботи про своїх громадян, зокрема про їхнє здоров'я, зумовлено прагненням України бути високорозвиненою, правовою, демократичною державою.

Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Вагома роль у вихованні здорової молоді належить освіті. Перед нею постає завдання сформувати особистість, яка зміцнює власне здоров'я у процесі занять фізичною культурою.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності молоді, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів. Фізична культура виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя студентів. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури має стати одним із перспективних напрямів роботи вищих навчальних закладів.

Формування у студентів вищих навчальних закладів мотивації до занять фізичною культурою і спортом пояснюється насамперед необхідністю залучити молодь до здорового способу життя, роз'яснити значення фізичної культури як ефективного засобу гарного самопочуття, високої розумової і фізичної працездатності, профілактики захворювань тощо.

До вивчення проблем фізичного виховання молодого покоління зверталися Г. А. Лещенко (формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами), С. І. Присяжнюк (фізичне виховання), Н. Денисенко (формування свідомого ставлення до здоров'я, організація рухового режиму), В. Кайносов, Н. Хоменко (формування потреби у фізичному вдосконаленні), П. Жорова, І. Назарова, С. Путров (позитивне ставлення до занять фізичною культурою), Є. Щербаков (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), М. Солопчук (виховання потреби у фізичному вдосконаленні), Г. Власюк (виховання прагнення до здорового способу життя).

Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання і спорту в Україні.

Громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової і національної належності, статі, освіти, віросповідання, роду і характеру занять, місця проживання та інших обставин.

Держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя [3, с. 12].

Закон України "Про фізичну культуру і спорт" від 24.12.1993 р. Цей Закон визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту [2, с. 1].

– Розпорядження Кабінету Міністрів України від 8 червня 2006 р. № 326-р "Про схвалення Концепції Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки".

– Постанова Верховної Ради України "Про порядок введення в дію Закону України "Про фізичну культуру і спорт" зобов'язала Кабінет Міністрів України до 1 червня 1994 року прийняти Державну програму розвитку фізичної культури і спорту. Така перша програма була затверджена Указом Президента України в червні 1994 року. 1 вересня 1998 року в Україні була прийнята друга програма – "Фізична культура – здоров'я нації".

– Наказ Міністерства освіти України від 25.05.98 р. № 188 "Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти"

– Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р " Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки ".

На сьогоднішній день проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління залишається однією з найважливіших проблем суспільства та держави. За даними Державної медичної статистики, в Україні чисельність підлітків скоротилася на 10 %. При цьому залишається високим розповсюдження у молоді різних захворювань. Про це на відкритті VI Конгресу педіатрів України повідомив директор Інституту педіатрії, акушерства і гінекології АМН України Юрій Антіпкін.

"Така тенденція свідчить, що у одного підлітка реєструється відразу декілька хвороб. Перше місце займають захворювання органів дихання. Найважливішими чинниками зниження здоров'я і адаптаційного резерву підлітків є негативні складові способу їх життя, а саме: незадовільна рухова активність, нераціональний розподіл вільного часу, тривале сидіння за комп'ютером, перед телевізором, а також захоплення мобільним телефоном", – повідомив Юрій Антіпкін. [5, с. 8–9].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на протигагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. [6, с. 7]

Найбільш вразливою частиною молоді є студенти, особливо на початковому етапі навчання. Невисока рухова активність, збільшення навчального навантаження, відносна свобода студентського життя – це низка труднощів з якою стикається студент. В залежності від віку та місця навчання, майже 76 % молоді віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля. Серед молоді віком 18-24 роки 50 % осіб мають незадовільну фізичну підготовку. Тому постає питання всебічної активізації занять фізичними вправами та спортом як генеруючого чинника здорового способу життя студентської молоді. Здоров'я і благополуччя нинішніх студентів є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Тому ця проблема потребує вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами задля поліпшення стану здоров'я молоді.

Одним з чинників формування здорового способу життя є фізична культура. Студенти повинні мати мотивацію на збереження і підтримку здоров'я. Велике значення в формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою студентів відіграє мотивація до занять фізичною культурою і спортом.

Поняття мотивації у людини, за загальним визнанням, включає в себе всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, або диспозиції, ідеали і т.д. У найбільш широкому сенсі мотивація іноді визначається як детермінація поведінки взагалі. [1, с. 7]

Мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу є багатоступінчастим : від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

"Позитивна мотивація до занять фізичними вправами" – це сукупність внутрішніх та зовнішніх спонукань, що спрямовують і регулюють усвідомлені дії до досягнення оптимальної психофізичної організації особистості відповідно з її цілями та потребами суспільства. [4, с. 3].

Основними мотивами до занять фізичною культурою та спортом у вищому навчальному закладі є: оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі. Ще мотиви занять фізичною культурою і спортом умовно поділяють на загальні і конкретні. Загальні – це бажання займатися фізичною культурою взагалі. До конкретних відносять бажання займатися будь-якими видами спорту або конкретними фізичними вправами.

Необхідно установити спонукання, якими керується молодь в своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності задля з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування. Мотиваційна сфера складається з ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Вищезазначені спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з низкою факторів це умови проживання молоді, навколишнє середовище, сімейне виховання.

Існують зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ у студентів. Зовнішні фактори: поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету.

До об'єктивних зовнішніх причин можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

До процесу підвищення мотивації у студентів до занять фізичною культурою треба підходити всебічно. Почати слід з сімейного виховання, яке відіграє значну роль у формуванні фізкультурно-

спортивних інтересів молоді. Залучаючи дитину до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про її здорове майбутнє.

Вплив телебачення на формування мотивів до занять фізичною культурою. Телебачення володіє широкою глядацькою аудиторією студентів і тому може стати діючою силою залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Роль преси. У більшості хлопців і дівчат мотиви занять фізичною культурою більшою мірою пов'язані з самовдосконаленням організму й оздоровленням. Молодь шукає інформацію в пресі, яка сприяла б досягненню мети (а саме: самовдосконалення для поліпшення здоров'я, фігури), і такої інформації у пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Вплив студентського виховання. Викладацька діяльність повинна бути направлена на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потребнісно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення.

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання викладачам фізичної культури рекомендовано реалізовувати:

- диференційований підхід на уроках фізичної культури;
- враховувати інтереси студентів при виборі фізичних вправ, які включені у програму фізичної культури у навчальному закладі, відвести більше годин варіативного компоненту й адаптувати програму з фізичної культури до інтересів студентів конкретного навчального закладу;
- при проведенні занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними і привабливими як для дівчат, так і для хлопців;
- використання змагального методу на уроці фізичної культури, бажання змагатися знижується, особливо в дівчат. У зв'язку з цим необхідно розробити ряд стимулів, які сприяли б підвищенню мотивації.

Формування мотивації до занять фізичними вправами в студентів вимагає зусиль. Ефект цих зусиль проєктується на майбутнє, тому не кожна молода людина може вирішити це самостійно, необхідна спрямованість системи виховання й освіти у вищих навчальних закладах на формування мотивації у студентів до занять фізичними вправами.

Майстерне об'єднання фізкультурно-спортивної мотивації з широкими професійними мотивами забезпечить узгодженість зовнішніх і внутрішніх факторів, які і будуть сприяти формуванню у студентів вищих навчальних закладів потреби фізичного вдосконалення.

### **Висновки.**

Для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури у вищих навчальних закладах необхідно:

- Удосконалення ціннісного ставлення до фізичного виховання можливо:
  - на основі використання диференційованого підходу на заняттях, здійснюваного на основі вивчення мотивації і комплексної діагностики індивідуальних і особистісних якостей студентів, що дозволяють визначити їх схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності,
  - на основі діяльнісного підходу, що проявляється у залученні всіх студентів в різні види фізкультурно-спортивної діяльності, кожен студент отримує можливість знайти область діяльності, яка більшою мірою відповідає його фізичному розвитку, інтересам, і схильностям.
- Досягнення максимальної відповідності між структурою фізкультурно-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі і спрямованістю, змістовністю процесу професіоналізації, що полягає в підготовці студента до майбутньої професійної діяльності. Забезпечення взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця, спрямованої на ціннісне розуміння занять фізичною культурою як однієї з способів успішного виконання соціальних і професійних функцій.
- З метою задоволення потреб студентів, які займаються фізичною культурою слід враховувати специфічні особливості навчання предмету "Фізична культура" від інших дисциплін у вищому навчальному закладі. У зв'язку з цим набуває необхідність проведення занять фізичними вправами у позанавчальний час.

– Для інтенсифікації процесу фізичного виховання у вузі необхідно збільшення занять фізичною культурою за рахунок залучення студентів у фізкультурно-спортивну діяльність спортивного клубу вузу. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом сприяють активному формуванню фізичної культури особистості.

– Зміст психолого-педагогічних впливів і ситуацій, на основі конструктивного педагогічної взаємодії (тренер-викладач – студент) на теоретичних і практичних заняттях, науково-методичних семінарах і конференціях, активізує у студентів переосітку колишнього мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою. За допомогою розширення діапазону знань про фізкультурно-спортивної діяльності, її ціннісного призначення для особистості і суспільства можливе зміщення акцентів у студентів з традиційної адміністративної спрямованості фізкультурно-оздоровчої діяльності на її оздоровчій, виховній, освітній та професійно-розвиваючий потенціал.

### Використані джерела

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / Владимир Георгиевич Асеев – Москва : вид. "Думка", 1976 р. – 158 с. – (першотвір).
2. Про фізичну культуру і спорт Закон України від 24.12.1993 р. [Електронний ресурс] : законодавство України. Режим доступу до закону : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Костенко М. П. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні / М.П. Костенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. праць. – К. : Науковий світ, 2003. – С. 12–17.
4. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 "Теорія навчання" – Кривий Ріг, 2002. – 20с.
5. VI Конгрес педіатрів України : професійний діалог про найважливіше / Ю. Г. Антипкін, Р. А. Моїсеєнко, Н. В. Хайтович // Медична газета "Здоров'я України – XXI сторіччя". – 2009. – № 24/1. – С. 8–10.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Навч. посібник / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

*Петров Д.А., Галушкін А.В.*

### ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*На основе обобщения теоретических основ формирования ценностного отношения личности и мотивации у студентов к занятиям физической культурой, обоснованы и апробированы педагогические условия формирования у студентов высших учебных заведений ценностного отношения и мотивационной сферы к физической культуре.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, формирование мотивации, мотив, потребности, двигательная активность, физическое воспитание, физическое совершенствование.*

*Petrov D.A., Galushkin A.V.*

### THE STUDENTS MOTIVATING TO PHYSICAL TRAINING FORMATION

*Based on the generalization of the theoretical principles of the formation of values and attitudes of the individual motivation of students to physical training the pedagogical conditions of university students' value attitude and motivation formation of the physical culture grounded and tested.*

**Key words:** *physical activity, formation of motivation, motive, need, physical activity, the process of physical education, physical improvement.*

*Стаття надійшла до редакції 18.01.13*

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

# **ВІСНИК**

**Чернігівського національного  
педагогічного університету**

**Випуск 107**

**Том 2**

**Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Чернігів  
2013**