

ORCID 0000-0003-4340-3611

ПІДГАЙНА Віра

доктор філософії, викладач кафедри
здоров'я, фітнесу та рекреації,
Національний університет фізичного
виховання і спорту України, Київ

PIDHAINA Vira

Doctor of Philosophy, Lecturer of the
Department of Health, Fitness and
Recreation,
National University of Physical Education
and Sports of Ukraine, Kyiv

✉ podgajnaya.vera@ukr.net**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ****FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN YOUTH STUDENTS****Анотація.**

Вступ. Мотивація до занять фізичною культурою та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, медичні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини.

Мета роботи: визначити підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

Матеріали і методи: в педагогічному експерименті приймали участь 100 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, які навчаються за спеціальністю 227 Фізична терапія та ерготерапія. Для вирішення поставлених завдань було використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Результати роботи: анкетування дозволило нам визначити основні мотиваційні пріоритети студентів у виборі рухової активності, а також фактори, які заважають регулярно займатись. В ході опитування також визначили систему підходів, яка сприятиме формуванню у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Висновки: виявлення основних мотиваційних пріоритетів є необхідним в організації процесу фізичного виховання. А також виступає тим фактором, який допоможе визначити усвідомлене ставлення студентів до занять фізичною культурою, сформувати потребу в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній і професійній досконалості, створити передумови для організації позитивного комунікативного середовища, а також позитивного емоційного статусу.

Ключові слова: мотивація, інтерес, опитування, студенти, формування, підходи, заняття, фізичне виховання.

Abstract.

Introduction. Motivation to physical culture and its purposeful formation is an urgent problem of the present, in the formulation of which it is possible to distinguish philosophical, pedagogical, medical, physiological and other aspects of the study. The formation of motivation depends not only on objective but also on subjective factors, level of consciousness and general culture of a person.

The purpose of the work: to determine approaches to the formation of motivation for physical education of student youth.

Materials and methods: 100 students of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport, studying in the specialty 227 Physical therapy and occupational therapy, took part in the pedagogical experiment. To solve the tasks, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature; survey; methods of mathematical statistics.

Results: the survey allowed us to determine the main motivational priorities of students in choosing physical activity, as well as factors that prevent regular exercise. In the course of the survey, a system of approaches was also determined, which will contribute to the formation of students' motivation for systematic physical education.

Conclusions: identification of the main motivational priorities is necessary in the organization of the process of physical education. It also acts as a factor that will help to determine the conscious attitude of students to physical education, to form the need for daily exercise, to promote physical and professional excellence, to create prerequisites for the organization of a positive communicative environment, as well as a positive emotional status.

Key words: motivation, interest, poll, students, formation, approaches, exercises, physical education.

Вступ. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [1; 2; 3; 4].

Г. Л. Апанасенко, вказує на те що, за період навчання в вищих навчальних закладах кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів [4].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період навчання, так і в повсякденному житті [9; 11; 14].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних завдань. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [7; 12; 15].

Поліпшення фізичного стану студентів, а отже, і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і оздоровчий характер. Такими формами в навчальному закладі є заняття з фізичної культури, секційні заняття й самостійні домашні завдання [13]. За даними опитування студентів, самостійно займаються фізичною культурою близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання самостійних завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів [5; 6; 15].

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної людини [6; 8].

На сучасному етапі модернізації вищої освіти предмет «Фізична культура» має велике значення, завдання якого полягають не тільки в розвитку рухових здібностей і функціональних можливостей студентів, а й у створенні передумов для якісної професійної підготовки майбутніх висококваліфікованих фахівців, які зможуть володіти високим рівнем загальної, фізичної та професійної культури [10].

Однак наявне ставлення студентської молоді до фізичного виховання у вищій професійній школі музичного профілю, на наш погляд, має свої особливості. У зв'язку з цим, існує необхідність пошуку нових ідей фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, в основу яких мають бути закладені принципово нові підходи, що базуються на ціннісному ставленні студентів до фізичної культури й формуванні в них мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Тому необхідним є пошук шляхів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

Мета дослідження – обґрунтувати систему підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

Для вирішення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

В педагогічному експерименті прийняли участь 100 студентів I – II курсів Національного університету фізичного виховання і спорту України (спеціальність 227 Фізична терапія та ерготерапія) з них 50 дівчат та 50 юнаків віком 17–19 років.

Результати дослідження. Для визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою і спортом ми провели анкетування студентів I – II курсів. За результатами анкетування було виявлено, що 57% респондентів подобаються заняття з фізичного виховання, 25% не подобаються і 18% байдуже. Високий відсоток студентів, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у Зкладі вищої освіти (ЗВО) мотиваційному фактору приділяється недостатньо уваги. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням у ЗВО визначено у відповідях на питання про те, чи знання, які студенти отримують на заняттях із фізичного виховання допомагають поліпшенню здоров'я. Позитивно відповіли на нього 40% студентів, 60% вважають, що отримані знання не впливають на поліпшення здоров'я.

Пропускають заняття з фізичного виховання 41% студентів. Значна частина респондентів намагаються не пропускати заняття (48% юнаків та 42% дівчат). Юнаки виявилися більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 26% юнаків на противагу 12% дівчат ніколи не пропускають заняття. Дівчата виявилися «лідерами» у відповідях «Іноді пропускаю» – 28% та «Маю звільнення від занять по хворобі» – 14%. Це може свідчити про легковажне ставлення жіночого контингенту опитаних до систематичних занять фізичними вправами.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні [5].

З одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з другого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення вільного часу студенти відповіли таким чином:

- граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет» – 34%;
- слухаю музику – 38%;
- дивлюсь телевізор – 11%;
- займаюся спортом – 9%;
- інше (вишиваю, гуляю, спілкуюсь з друзями, малюю) – 8%.

Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що велика кількість студентів вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (34%) і зовсім не турбуються про власну рухову активність.

Під час аналізу анкет було виявлено, що серед тих, хто займається фізичною культурою або спортом, найбільш популярними є танці, легка атлетика й силові вправи, а меншим попитом користуються теніс, спортивні ігри, плавання, гімнастика. Регулярність занять спортом відносно низька. Лише 9% займаються 3–4 рази на тиждень тривалістю заняття 1,5–2 годин. Усі інші періодично займаються 1–2 рази на тиждень від 50 хвилин до 1,5 години.

На питання «Чи займаєтесь Ви самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами?» 33% респондентів відповіли – «так» (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я) і 67% – «ні».

Регулярність таких занять не більше ніж 3 рази на тиждень, тривалість до 30 хвилин. Ті студенти, які відповіли «ні», вказали такі обставини, які їм заважають:

- мало вільного часу – 48%;
- велике навчальне навантаження – 11%;
- немає для цього здібностей, фізичних даних – 8%;
- не може перебороти себе, хоча розумію, що потрібно – 7%;
- відсутність бажання та вільного інтересу – 7%;
- інші причини – 7%;
- відсутність спортивних баз та споруд біля дому – 5%;
- сімейні обставини – 5%;
- не бачу в цьому користі – 2%.

Відповіді на це запитання свідчать, що головною причиною, того, що студенти мало рухаються, є відсутність вільного часу. Студенти не регулюють свій режим дня та не турбуються про своє фізичне вдосконалення.

Таблиця 1

Пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами студентів, %

Мотиви	Юнаки		Дівчата	
	n=50	рейтинг	n=50	рейтинг
Спілкування з друзями	8%	6	2%	6
Досягнення високого спортивного результату	12%	3	2%	5
Удосконалення форми тіла	40%	1	48%	1
Активний відпочинок, розваги	10%	4	14%	3
Поліпшення стану здоров'я	20%	2	22%	2
Зниження зайвої маси тіла	10%	5	12%	4

У таблиці 1 подано дані щодо пріоритетних мотивів до занять фізичною культурою і спортом. Як юнаки, так і дівчата на перше місце ставлять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (40% юнаків та 48% дівчат). На другому місці у юнаків і дівчат мотив поліпшення стану здоров'я, у дівчат цей мотив виражений більше (22%), ніж у юнаків (20%), оскільки дівчатам більшою мірою притаманні якості, пов'язані зі збереженням здоров'я.

Подальші мотиви студентів різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (12%), а дівчата – активному відпочинку (12%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування із друзями, у юнаків – 8% та дівчат – 2%.

Зацікавленість студентів різними видами спорту демонструє зниження популярності таких традиційних видів, як легка атлетика, волейбол, і зростання зацікавленості до занять атлетичною гімнастикою, східними единоборствами, плаванням у юнаків (67%) та сучасними фітнес технологіями у дівчат (70%).

Анкетування показало, що студенти намагаються дотримуватися здорового способу життя та виявило основні фактори щодо його забезпечення (таблиця 2).

Таблиця 2

Фактори здорового способу життя студентів, %

Фактори ЗСЖ	Юнаки		Дівчата	
	n=50	рейтинг	n=50	рейтинг
Гігієна	42%	1	48%	1
Режим дня	16%	3	6%	5
Загартування	7%	5	2%	6
Раціональне харчування	11%	4	12%	3
Відсутність шкідливих звичок	21%	2	24%	2
Рухова активність	3%	6	8%	4

На першому місці в юнаків і дівчат виступає такий фактор, як гігієна (42% у юнаків та 48% у дівчат відповідно). На друге місце юнаки та дівчата поставили відсутність шкідливих звичок – 21% та 24% відповідно. На третьому місці в юнаків режим дня (16%), а у дівчат – раціональне харчування (12%).

За результатами опитування ми виявили причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою і спортом:

Обмаль часу. Цю причину висувають як найважливішу багато студентів (51%). Проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації.

Нерозуміння цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, відсутність знань щодо можливості використання засобів фізичної культури для професійної підготовки. Тобто студенти не володіють достатніми теоретичними знаннями для організації самостійних занять. На цю причину вказує 27% студентів.

Низьку фізичну підготовленість, невпевненість у своїх силах обрали 15 % студентів. У студентів цієї групи, є бажання займатися фізичною культурою, але низький рівень фізичної підготовленості і неспроможність виконувати більшість вправ переважають над бажанням.

Відсутність видів рухової активності, які подобаються, відсутність сучасного інвентарю та обладнання. Ця причина має різні виміри за кордоном і в Україні. За кордоном – відсутність засобів

тренування означає брак новітніх і дорогих засобів, в Україні – це відсутність елементарних засобів, навіть спортивного одягу (6%).

Відсутність музичного супроводу значило 7% студентів. Ця причина сприяє зниженню зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням у навчальний час.

Відсутність бажання займатися. На це вказує 12% студентів. Це свідчить, на нашу думку, про несвідоме ставлення до фізичної культури і, як наслідок, студенти не бачать в заняттях фізичними вправами користі.

Анкетування допомогло нам визначити систему підходів, яка сприятиме формуванню у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою:

- необхідно створити мотиваційне середовище і враховувати певний життєвий досвід кожного студента в придбанні нових знань і використовувати як приклади для пояснення життєві ситуації.
- студент повинен розуміти, що отримані знання можуть застосовуватися в його повсякденному житті і професійній діяльності.
- студент повинен мати можливість самостійно навчатися, відчувати особисту зацікавленість і відповідальність, емоційний статус, зацікавленість і компетентність педагога. Імідж педагога, ставлення до роботи, авторитет впливають на емоційний клімат на навчальних заняттях, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на ставленні студентів до занять фізичною культурою.

На перших навчальних заняттях необхідно пропонувати найбільш доступні і знайомі фізичні вправи для студентів, які приносили б їм задоволення і спонукали б до подальшого фізичного вдосконалення.

У процес фізичного виховання необхідно впроваджувати інтерактивні технології, завдяки яким формуються такі елементи фізичної культури: спеціальні знання, уявлення, уподобання, ідеали, смаки, ціннісні орієнтації.

Активно залучати студентів до участі в різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності: навчальних заняттях, різних змаганнях, заходах, акціях, на яких відбувається осмислення цінностей фізичної культури. Під час занять фізичною культурою розвиток рухових здібностей у студентів має супроводжуватися розвитком їх особистісних якостей, таких, як впевненість в собі, цілеспрямованість, прагнення до пізнання, самоповага, творче мислення та ін.

Визначення нових підходів розробки змісту освітнього процесу має базуватися на мотиваційно-ціннісній основі.

Висновки: Визначені нами підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою допоможуть в організації, проведенні та змісті занять у ЗВО фізкультурного профілю, враховуючи специфіку професійної діяльності студентів та їх інтереси. а також збереженням і зміцненням власного здоров'я зможуть допомогти в мотивованому залученні студентів та усвідомленому ставленні до занять фізичною культурою, сформують потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному та професійному вдосконаленню.

Перспективою майбутніх досліджень є розробка програми фізкультурно-оздоровчої програми, яка б змогла задовольнити потреби в руховій активності обраної категорії респондентів. Щоб майбутні фахівці змогли свідомо програмуватимуть себе на плідну й довготривалу професійну діяльність.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К.: Порліграфсервіс, 2014. 240 с.
2. Андрєєва О. В., Катерина У. М. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2014. № 4. С. 18–28.
3. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Киев: Медкн., 2011. 108 с.
5. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія Львів: Укр. технології; 2014. 216 с.

6. Булатова М. М., Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. №1. С. 3-9.
7. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра; 2008. 127 с.
8. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2009. 458 с.
9. Захарина Е.А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №10. С. 61-5.
10. Захарина Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров'язберігаючої діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 3К (56) 15. С. 164–167.
11. Кашуба В. Проектування системи моніторингу фізичного стану на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. №3. С. 61-7.
12. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие. Киев: Полиграф-Експрес; 2005. 195 с.
13. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. л-ра; 2017. Том 2. 367 с.
14. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
15. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С. 201 – 206.

References

1. Andreeva O. V. (2014) Physical recreation of different population groups. K.: Porligraservis [in Ukrainian].
2. Andreeva O. V., Katerina U. M. (2014) Analysis of motivation of students to extracurricular forms of organization engaged in physical education. *Fizichna aktivnist, zdorov'ya ta sport. – Physical activity, health and sports*. 4, 18–28 [in Ukrainian].
3. Anikeev D. M. (2012) Motor activity in the lifestyle of student youth. Thesis for obtaining sciences. candidate degree sciences in physics exit and sports: spec. 24.00.02. Kyiv [in Ukrainian].
4. Apanasenko G. L., Popova L. A. (2011) Individual health: theory and practice. Introduction to the theory of individual health. Kiev: Medkn [in Ukrainian].
5. Bodnar I. (2014) Integrative physical education of schoolchildren of different medical groups: monografiya Lviv: Ukr. tekhnologii [in Ukrainian].
6. Bulatova M. M., Litvin O. T. (2004) Health and physical fitness of the population of Ukraine. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu – heory and methodology of physical education and sports*. 1, 3-9 [in Ukrainian].
7. Denisova L. V., Khmel'nitskaya I. V., Kharchenko L. A. (2008) Measurements and methods of mathematical statistics in physical education and sports]: ucheb. posobie. Kiev: Olimp. l-ra [in Ukrainian].
8. Dutchak M. V. (2009) Theoretical and methodological principles of the formation of a system of sports for all in Ukraine: [disertatsiya]. Kiiiv: NUFVSU [in Ukrainian].
9. Kashuba V. (2006) Designing a physical condition monitoring system based on the use of information technologies. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*. 3, 61-7 [in Ukrainian].
10. Krutsevich T. Yu., Vorobev M. I. (2005) Control in the physical education of children, teenagers and young men: ucheb. posobie. Kiev: Poligraf-Yekspres [in Ukrainian].
11. Krutsevich T. Yu. (2017) Theory and methods of physical education: pidruch. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz. vikhovannya i sportu. Kiiiv: Olimp. l-ra; Tom 2 [in Ukrainian].
12. Krutsevich T. Yu., Bezverkhnya G. V. (2010) Recreation in the physical culture of different population groups. K.: Olimp. l-ra [in Ukrainian].
13. Moskalenko N., Korzh N. (2016) The technology of forming students' value attitude towards independent physical education classes. *Sportivnyi visnik Pridniprov'ya – Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 1, 201 – 206 [in Ukrainian].

14. Zakharina Ye. A. (2009) Motivation for physical and recreational activities of students. *Pedagogika, psykhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 10, 61-5 [in Ukrainian].
15. Zakharina Є. А. (2015) Peculiarities of the formation of students' motivation for health-preserving activities. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova – Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU*. 3K (56) 15, 164–167 [in Ukrainian].