УДК 796.11.1:378.4](477.63)

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-83-91

Татарченко Лариса Іллівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету імені О. Гончара,
м. Дніпро, Україна.

larysatatarchenko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2433-6401>

Присяжна Марія Костянтинівна,

викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету імені О. Гончара,
м. Дніпро, Україна.

liodtron@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0652-6439>

Лашко Євгенія Леонідівна,

студентка факультету прикладної математики
Дніпровського національного університету імені О. Гончара,
м. Дніпро, Україна.

smevlk2014@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8638-5893>

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Стаття присвячена актуальній проблемі пошуку шляхів підвищення рухової активності студентів шляхом визначення їх мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. На сьогоднішній день фізичному вихованню відведена особлива роль в складному процесі формування особистості. Фізичне виховання – це фундамент здоров'я для розвитку інших сторін культури особистості, забезпечуючи внутрішні гарантії продуктивності освітнього процесу в закладі вищої освіти.

Студенти є однією з найбільш уразливих частин населення. Вступаючи до заклад вищої освіти, першокурсники зіштовхуються з низкою труднощів. Це і збільшення навчального навантаження, а як наслідок зниження рухової активності, зміна умов життя, проблеми в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Здоров'я і благополуччя сучасного студентства є запорукою здоров'я і благополуччя нашої нації. Тому, величезну роль відіграє вивчення і формування мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами і спортом (Андрєєва О., 2014).

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.

Мета статті: дослідження підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом за допомогою вивчення нових сучасних методів рухової активності.

Завданнями дослідження є: створення умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами; підвищення рівня неспеціальної фізичної освіти; пошук і впровадження нових форм організації освітнього процесу; підвищення соціально-культурного становища студентської молоді.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що знання особливостей мотивації студентів щодо занять фізичною культурою дозволить знайти шляхи підвищення рівня рухової активності студентів у різних формах організації занять з фізичної культури в ЗВО.

Методика дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури з проблеми формування мотивації студентів до занять фізичною культурою; педагогічне спостереження; соціологічні (анкетування, опитування) Дослідження проводилося на базі ДНУ ім. О. Гончара. У дослідженні взяли участь 120 студентів фізико-технічного факультету та факультету прикладної математики.

Питання збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління залишається одним з головних завдань соціальної програми для багатьох країн, так як рівень здоров'я населення і тенденції до зниження його показників продовжують збільшуватися (Бальсевич В., 2000). Протягом експерименту було проведено анкетування студентів 1-4 курсів щодо ставлення та залучення студентів до занять фізичною культурою. З аналізу отриманих даних випливає що тільки 10% респондентів мають високий рівень мотиваційних інтересів, 3% – середній, 20% – низький та 25% – не змогли визначитися.

На сучасному етапі, в умовах змін, що відбуваються в країні, політичних, економічних, соціальних, система фізичної культури і спорту виявилася в кризовому стані. Всі ці фактори не сприяють потребам населення в фізичному розвитку і підтримці здоров'я за рахунок активних занять фізичними вправами і різними видами спорту (Кім В., 2016). Зміна ціннісних орієнтацій призводить до комерціалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Як наслідок відбувається зниження мотиваційних інтересів, а фізичне виховання і зміцнення здоров'я населення йде на другий план (Кашуба В., 2012; Кім В., 2016).

Одночасно з цим зменшується кількість молоді, яка займається різними видами фізкультурно-оздоровчих занять і занять спортом. За даними опитування студентів, що прийняли участь в експерименті, щодо причин зниження мотивації до регулярних занять фізичною культурою 15% респондентів вказали що їм не цікаво, 18% незадоволені станом матеріально-технічної бази, 45% – необхідністю працювати.

Всі ці фактори свідчать про зниження мотиваційних пріоритетів у молодого покоління до фізично активного, здорового способу життя.

Результати дослідження ряду вчених вказують на те, що заняття фізичною культурою в вузах не цікавлять, а навпаки, викликають негативні емоції, знижуючи інтерес студентів, і тим самим знижуючи ефективність фізичного виховання (Кашуба В., 2012). Існуюча система фізичного виховання з її недоліками і нормативно командним підходом (Барибіна Л., 2008), в корені суперечить ідеї індивідуалізації процесу з фізичного виховання.

Розуміння студентами соціальної значущості процесу фізичного виховання породжує в них інтерес і потребу, що, в свою чергу, переходить в мотив до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Низький рівень мотиваційних установок на здоровий спосіб життя у молоді і несформованість потреби до занять фізичною культурою, безумовно викликані слабкою організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Велике значення, у зв'язку з цим, набуває пошук нових організаційних засобів, форм і методів, які дозволяють більш результативно здійснювати належний вплив. Вони повинні виступати ініціаторами та організаторами цілеспрямованої і ефективної роботи по збереженню, реабілітації та примноженню здоров'я студентства.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива складова у формуванні здорового способу життя. Щоб підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою студентам пропонується, починаючи з 3 курсу, секційну форму проведення занять за їх вибором. Дніпровський національний університет ім. О. Гончара має розвинену спортивну базу, яка дозволяє працювати 13 спортивним секціям, у яких займаються студенти та вихованці ДЮСШ олімпійського резерву з водного поло і викладачі активно досліджують мотивацію студентів до занять фізичною культурою після вибору секцій. Аналіз даних про мотивацію студентів до занять фізичною культурою після вибору секції показав позитивний результат. 67% респондентів зазначили що це допомогло їм визначитися.

Але при виборі видів спорту або фізичних вправ у більшості відсутня чітка і обґрунтована мотивація (Данилко В., 2016).

В основному вибір відбувається випадково, рідше присутній інтерес до певного виду спорту чи розуміння необхідності виконання фізичних вправ. За даними анкетування вибір студентів розподілився таким чином: зміцнення здоров'я, виправлення недоліків фізичного розвитку – 31%; підвищення функціональних можливостей організму –

12%; підготовка до майбутньої професійної діяльності, оволодіння життєво необхідними вміннями та навичками – 7%; активний відпочинок – 29%; досягнення найвищих спортивних результатів – 3%.

Поряд з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я (Ємець О., 2000).

Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, в різний час і включати завдання викладача-тренера або проводитися по самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження і аналізу своєї діяльності активізує студентів (Зміст самостійних занять фізичними вправами. Інтернет джерело).

Система фізичного розвитку в умовах закладу вищої освіти повинна сприяти формуванню особистої фізичної культури студента, виступаючи його інтегральною якістю, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета самовдосконалення та саморозвитку (Щекотиліна, 2019, с. 157–158).

Ефективність фізичного виховання значно підвищиться, якщо буде розроблений алгоритм залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Важливо визначити, що необхідно зробити, щоб виробити на різних етапах становлення людини потребу займатися фізичними вправами і спортом все життя. Звідси, мотивація залучення студентів до занять фізичними вправами і спортом грає ключову роль.

Орієнтація студентів на творче освоєння програми з фізичної культури вимагає впорядкованої дії на їх інтелектуальну, емоційно-вольову та ідеологічну середу, бо нинішнє уявлення про фізичну культуру особистості пов'язують не тільки з формуванням рухових якостей, здоров'ям, а й широтою і глибиною знань людини, його мотивацією і світоглядом в сфері фізкультурно-спортивної діяльності. (ЕМА: Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання студентів. Інтернет джерело)

У зв'язку з низькими показниками здоров'я і зростаючим відсотком захворюваності серед студентської молоді виникає потреба у введенні здоров'язберігаючих технологій в освітній процес.

Головною метою занять фізичної культури, що проводяться у вищих навчальних закладах є формування фізичної культури особистості, підготовка до соціально-професійної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я.

Для цього необхідне прагнення до оволодіння системою певних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психологічне благополуччя, розвиток здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості. Саме регулярні заняття фізичною культурою і спортом повинні забезпечити досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, тобто придбання певного рівня тренуваності. Цього можна домогтися, тільки тоді, коли педагог (в першу чергу педагог з фізичної культури) направляє свою діяльність на формування у студентів здоров'язберігаючих компонентів, головний серед яких – мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Для цього необхідно враховувати інтереси студентів, виявляти найбільш бажані ними види рухової активності, за допомогою засобів і методів фізичного виховання виробити у студентів інтерес до занять (Кашуба В., 2012).

Необхідно використовувати індивідуальний і диференційований підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів, застосовувати на заняттях з фізичного виховання змагальну діяльність. В обов'язковому порядку в хід заняття включати естафети, ігрові види спорту. Для цього необхідна наявність навчально-тренувальної бази, спортивного інвентарю та обладнання; організація спортивних секцій за інтересами студентів: волейбол, баскетбол, настільний теніс, легка атлетика, заняття фітнесом, атлетична гімнастика. Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів таких, як: «День здоров'я», «Веселі старты», «Козацькі розваги», туристичні походи, тощо.

Все це дозволяє підняти рівень фізичного і психологічного здоров'я студентів, підвищити їх мотивацію до занять фізичною культурою. Таким чином, спорт, фізична культура, здоровий спосіб і спортивний стиль життєдіяльності стають надійним захистом, здатної допомогти студентській молоді адаптуватися до умов життя і професійної діяльності.

Студентам складно самим себе мотивувати на спорт під величезним тягарем їх обов'язків. Для цього їм потрібна якісна освіта, сучасний педагог. Викладачу необхідно мати досить великий набір особистісних якостей, що доповнюють вміння навчати фізичним вправам за допомогою формування внутрішньої позиції впевненості в необхідності здорового способу життя. У зв'язку з цим, проблема фізичного виховання переходить в площину наукового обґрунтування, становлення і розвитку якісно нових, більш тонких і гнучких відносин спілкування між студентом і викладачем (Бальсевич В., 2000).

Висновки. В наш час фізичний добробут людства знаходиться на досить низькому рівні, щороку наше життя спрощується, ручна праця замінюється роботизованою. Людина отримує все менше і менше фізичних навантажень, але при цьому зростає кількість розумових зусиль. Людство за весь час свого існування звикло до боротьби за життя (війни, видобуток прожитку, заготівля дров та ін.), а зараз все більше і більше почало «лінуватися», покладаючись на дітища індустріальної революції. Хоча недавно до людей все-таки прийшло розуміння того, що

фізична культура необхідна в житті кожної людини. Потрібно поглиблювати знання у сфері здорового способу життя у всіх вікових категорій, адже багато хто має неповноцінну базу знань в даній області і не повну обізнаність в необхідності вправ для здоров'я кожної людини.

Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання дітей та молоді, адже це дві вікові категорії, які представлятимуть весь людський рід, які будуть передавати знання отримані за все їх життя майбутнім поколінням. А знання про здоровий спосіб життя, одні з найважливіших для всіх. 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.

Перспективи подальших досліджень. Проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. Тому виявлення комплексу психолого-педагогічних умов для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом завжди буде актуальним завданням.

Список використаної літератури

- 1. Андрєєва О. В.** Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
- 2. Бальсевич В. К.** Онтокінезиологія человека. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 217 с.
- 3. Кім В. В.,** Проскуріна Е. Ф. Роль мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Наукове товариство студентів: матер. VII Міжнар. студ. наук.-практ. конф.* / редкол.: О. Н. Широков [та ін.]. Чебоксари: ЦНС «Інтерактив плюс», 2016. С. 124–127.
- 4. Кашуба В. А.,** Футорний С. М., Андрєєва Е. В. Сучасні підходи до здоров'язбереження студентів в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання студентів.* 2012. №1. С. 51–59.
- 5. Барібіна Л. Н.,** Церковна Е. В., Блинкін І. Ю. Результати застосування спортивно-орієнтованої форми організації занять у вищому навчальному закладі технічного профілю. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2008. №4. С. 35–37.
- 6. Данилко В. М.** Формування мотивації безпеки життєдіяльності студентської молоді в процесі занять фізичними вправами. *Молодий вчений.* 2016. №3 (30). С. 608–611.
- 7. Ємець О. Й.** Формування творчої особистості вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школі.* 2000. № 1. С. 24–26.
- 8. Зміст** самостійних занять фізичними вправами. Режим доступу: <https://ukrbukva.net/86965-Soderzhanie-samostoyatel-nyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>.
- 9. Щекотиліна Н. Ф.** Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. *Теорія і методика професійної освіти.* Вип. 11. Т. 3. 2019. С. 157–162.
- 10. ЕМА:** Мета, завдання та основи організації процесу фізичного виховання

студентів у навчальних закладах I-IV рівнів акредитації. Режим доступу: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15704/1/Lek_11%20%28pdf.io%29.pdf.

References

1. **Andrieieva, O. V.** (2014). Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naselennia [Physical recreation of different groups of population]. K.: Polihrafservis [in Ukrainian].
2. **Bal'sevich, V. K.** (2000). Ontokineziologiya cheloveka [Ontokinesiology of human]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [in Russian].
3. **Kim, V. V., & Proskurina E. F.** (2016). Rol motyvatsii studentiv do zaniat fizychnoiu kulturoiu [The role of motivating students to engage in physical education]. *Naukove tovarystvo studentiv – Scientific society of students*. (pp. 124-127). Cheboksary: TsNS «Interaktyv plius» [in Ukrainian].
4. **Kashuba, V. A., Futornyi, S. M., & Andrieieva, E. V.** (2012). Suchasni pidkhody do zdoroviazberezhennia studentiv v protsesi fizychnoho vykhovannia [Modern approaches to student health in the process of physical education]. *Fizychni vykhovannia studentiv – Physical education of students, 1*, 51-59 [in Ukrainian].
5. **Barybina, L. N., Tserkovna, E. V., & Blynkin, I. Y.** (2008). Rezultaty zastosuvannia sportyvno-oriientovanoi formy orhanizatsii zaniat u vyshchomu navchalnomu zakladi tekhnichnoho profilu [The results of the use of sports-oriented form of organization of classes in higher education of technical profile]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, 4*, 35-37 [in Ukrainian].
6. **Danylo, V. M.** (2016). Formuvannia motyvatsii bezpeky zhyttiediialnosti studentskoi molodi v protsesi zaniat fizychnymy vpravamy [Formation of motivation of safety of life of student's youth in the course to be engaged in physical exercises]. *Molodyi vchenyi – Young scientist, 3 (30)*, 608-611 [in Ukrainian].
7. **Yemets, O. Y.** (2000). Formuvannia tvorchoi osobystosti vchytelia fizychnoi kultury [Formation of creative personality of a teacher of physical culture]. *Fizychni vykhovannia v shkoli – Physical education at school, 1*, 24-26 [in Ukrainian].
8. **Zmist** samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy [The content of independent physical exercises]. Retrieved from <https://ukrbukva.net/86965-Soderzhanie-samostoyatel-nyh-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami.html> [in Ukrainian].
9. **Shchekotylin, N. F.** (2019). Rol motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv u konteksti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [The role of motivation to take physical education in students in the context of forming a healthy lifestyle]. *Teoriia i metodyka profesiinoi osvity – Theory and methods of vocational education, 11, 3*, 157-162 [in Ukrainian].
10. **EMA:** Meta, zavdannia ta osnovy orhanizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv u navchalnykh zakladakh I-IV rivniv akredytatsii [EMA: Purpose, tasks and bases of the organization of process of physical education of students in educational institutions of I-IV levels of accreditation]. Retrieved from https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15704/1/Lek_11%20%28pdf.io%29.pdf [in Ukrainian].

Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом

Стаття присвячена дослідженню підходів та засобів формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Метою статті є дослідження підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом за допомогою вивчення нових сучасних методів рухової активності. Завдання дослідження полягають у створенні умов для формування усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами, підвищенні рівня неспеціальної фізичної освіти, пошуку і впровадженні нових форм організації освітнього процесу, підвищенні соціально-культурного становища студентів. Система фізичного розвитку в умовах закладу вищої освіти повинна сприяти формуванню особистої фізичної культури студента, виступаючи його інтегральною якістю, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета самовдосконалення та саморозвитку. 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. Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання дітей та молоді, адже це дві вікові категорії, які представлятимуть весь людський рід, які будуть передавати знання отримані за все їх життя майбутнім поколінням.

Ключові слова: спорт, здоров'я, фізична культура, мотивація, здоровий спосіб життя.

Татарченко Л. І., Присяжная М. К., Лашко Е. Л. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом

Статья посвящена исследованию подходов и способов формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Целью статьи является исследование повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом посредством изучения новых современных методов двигательной активности. Задачи исследования заключаются в создании условий для формирования осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, повышении уровня неспециального физического образования, поиска и внедрения новых форм организации учебного процесса, повышении социально-культурного положения студентов. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом является сложным по своей структуре, его невозможно осуществить быстро: от первых простейших знаний и навыков в области гигиены до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Система физического развития в условиях высшего учебного заведения должна способствовать формированию личной физической культуры студента, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка

эффективной научно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель самосовершенствования и саморазвития. Постоянная поддержка учебной мотивации студентов позволит им сознательно усваивать предоставленные знания, формировать умения и навыки; развивать положительное отношение к процессу физического воспитания и способствовать привлечению к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Нужно серьезно обратить внимание на проблему физического воспитания детей и молодежи, ведь это две возрастные категории, которые будут представлять весь человеческий род, которые будут передавать знания полученные за всю их жизнь будущим поколениям.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни.

Tatarchenko L., Prisyazhna M., Lashko Ye. Formation of Students' Motivation for Physical Culture and Sports

The article is devoted to the study of approaches and ways of forming students' motives for physical culture and sports. The purpose of the article is to study the interest of students in physical culture and sports by studying new methods of physical activity. The tasks of new research are to create conditions for the formation of a conscious need for physical exercises, increase the level of non-special physical education, and improve the socio-cultural status of student youth. The process of forming an interest in physical culture and sports is complex in structure, it cannot be carried out quickly: from the first simplest knowledge and skills in the field of hygiene to deep psychophysiological knowledge of the theory and methodology of education and intensive sports. The system of physical development in a higher educational institution of vocational education forms the student's physical culture, in the appearance of his integral as a normal quality, as a condition for scientific and professional activity, as a generalized indicator of the culture of a future specialist and as the goal of self-improvement and self-development. Constant support of the educational motivation of students will allow them to consciously assimilate the knowledge provided, to form skills and abilities; a useful attitude to teaching physical education and involvement in systematic exercise and sports. The effectiveness of physical education will increase significantly if an algorithm is developed to involve pupils, students, and the population in regular physical culture and sports in real socio-economic conditions. It is necessary to seriously pay attention to the problem of physical education of children and youth, because they are two age categories that represent the entire human race, which will transfer knowledge obtained all their lives to future generations.

Key words: sports, health, physical culture, motivation, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.