

Приходько П. Ю.  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Приазовський державний технічний університет

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

*В статті розкрито питання формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей. Проаналізовано сучасний стан рухової активності студентської молоді та вплив занять з фізичного виховання на їх фізичний стан. Охарактеризовано сучасні тенденції в системі фізичного виховання для мотивації до занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти. Визначено причини відсутності мотивації до відвідуваності занять з фізичного виховання. Запропоновано нові підходи до вирішення даної проблеми.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, мотивація, студенти, фізичні вправи.

**Приходько П. Е. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями студентов педагогических специальностей.**

*В статье раскрыты вопросы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у студентов педагогических специальностей. Проанализировано современное состояние двигательной активности студенческой молодежи и влияние занятий по физическому воспитанию на их физическое состояние. Охарактеризованы современные тенденции в системе физического воспитания для мотивации к занятиям физическими упражнениями соискателей высшего образования. Определены причины отсутствия мотивации к посещаемости занятий по физическому воспитанию. Предложены новые подходы к решению данной проблемы.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, мотивация, студенты, физические упражнения.

**Prykhodko P. Formation of motivation to take physical exercises in students of pedagogical specialties.** *In the article the questions of formation of motivation to exercise by physical exercises at students of pedagogical specialties are revealed. The current state of motor activity of student youth and the influence of physical education classes on their physical condition are analyzed. The modern tendencies in the system of physical education are described for motivation to exercise by the students of higher education. The reasons for the lack of motivation to attend physical education classes are identified. New approaches to solving this problem are proposed.*

*At the present stage of society, physical education is one of the important factors in shaping, promoting and preserving human health. The purpose of physical education in higher education institutions is the formation of a student's physical culture and the ability to realize it in social and professional activities.*

**Keywords:** physical education, motivation, students, physical exercises.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини. Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування фізичної культури студента і здатність реалізовувати її в соціально-професійній діяльності.

Заняття фізичними вправами є формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значущі пріоритети. Особливо важливим є визначення пріоритетів, які б допомогли залучити студентство до систематичних занять фізичними вправами [1].

В останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану (Є.А. Захаріна, О.Т. Кузнецова та ін.). Ситуацію погіршує ще й те, що традиційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів до систематичних занять фізичними вправами. Істотна роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти належить вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [2].

Враховуючи негативну динаміку показників фізичного стану здоров'я та рухової активності здобувачів вищої освіти, особливої цінності набувають дослідження питання сучасних підходів формування мотивації у студентської молоді до активних занять з фізичного виховання.

**Аналіз літературних джерел та досліджень** свідчать про різні підходи вирішення даної проблеми: переосмислення змісту фізкультурної освіти (Т. Ю. Круцевич, В. М., Платонов; Б. М. Шиян; О. Л. Благий; Н. В. Москаленко; І. В. Хрипко); удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти і педагогічної підготовки спеціалістів (О. Ц. Демінський, Ю. Д. Железняк, С. Є. Єрмаков, Г. М. Максименко, та ін.); підвищення рівня соматичного здоров'я в результаті запровадження контролю функціонального стану організму в процесі з фізичного виховання (С. Г. Кікішвілі, Т. В. Глазун) та ін. [1].

У процесі вивчення наукової літератури виявлено протиріччя між науково-обґрунтованою необхідністю формування мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами, з одного боку, і недостатньою реалізацією цього завдання у закладах вищої освіти, з іншого.

Фізичний стан педагога так чи інакше позначається на навчальній діяльності та здоров'ї учнів загалом, тому одним

із завдань фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти є виховання у студентів стійкого інтересу, потреби та звички до систематичних занять фізичними вправами. Тому особливі уваги потребують аналіз причин недостатньої рухової активності, вивчення мотивів і інтересів, мотиваційних стимулів - чинників, що впливають на формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а також визначення шляхів її формування [3].

**Викладення основного матеріалу.** Сьогодні спостерігається слабкий інтерес та відсутність потреби у студентів до занять фізичною культурою та спортом, зокрема це стосується студентів педагогічних закладів освіти [5]. У структурі мотиваційної сфери студентів домінують мотиви, що віддають перевагу заняттям фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я з низькою орієнтацією на професійні досягнення. Перевага у свідомості студентів необхідності занять фізичною культурою поєднується одночасно із низькою рухливою активністю під час проведення дозвілля та слабкою самоорганізацією свого розпорядку дня.

Професійна готовність майбутніх учителів, окрім досконалого володіння предметом, залежить від задовільного стану здоров'я, ряду рухових і психофізіологічних показників розвитку організму, стійкості до нервово-емоційних напружень. Підготовка майбутніх учителів повинна включати не тільки формування фахових і методичних компетенцій, але й забезпечення високого рівня фізичної культури, що характеризується достатньою мотивацією та готовністю до фізичного самовдосконалення [3]. Тому для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати у студентів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя.

Відомо, що формування мотивації сповільнюють:

- емоційна бідність навчального матеріалу, що викладається;
- невисока компетентність педагога;
- зайва повторюваність тих самих прийомів або засобів одного порядку;
- відсутність оцінки, недоброзичливе відношення викладача до студентів (сарказм, глузування, докір, погроза, нотація);
- прийоми спонуки (покарання, необґрунтована вимога, прискіпливість) [4].

Дієвими заходами підвищення рухового режиму молоді можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [2].

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [18]. Для збільшення інтересу студентів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху. Крім того, слід подолати формальність занять з фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти [1]. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів у гуртожитках, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання [5].

Інтереси до занять видами рухової активності також можуть відрізнятися не тільки в окремих регіонах, але і в сусідніх закладів вищої освіти. Нав'язування обов'язкових видів рухової активності, що не є популярними у студентів, викликає негативні емоції, зниження інтересу до занять, небажання їх відвідувати й призводить до відсутності оздоровчого ефекту в процесі фізичного виховання. Базовий компонент програми має коректуватися за своїм змістом залежно від культивованих видів спорту за умови, що більшість студентів їх підтримують, від інтересів студентів, які з'ясовуються шляхом опитування. В одних закладах вищої освіти популярними видами серед школярів можуть бути спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол), в інших - різновиди оздоровчого фітнесу (аеробіка, роуп-скіппінг, бодібілдинг тощо).

*Ефективність формування мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами студентів забезпечується рядом зовнішніх та внутрішніх організаційно-педагогічних умов. Зовнішні умови створюють особливе освітнє середовище, що забезпечує цей процес та внутрішні - зумовлені власним потенціалом студента. До зовнішніх умов належать наступні [3]:*

- ✓ розробка змісту теоретичного, методичного і практичного матеріалу; побудова змісту занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних, психологічних, фізіологічних особливостей, особистісних інтересів студентів, їхніх здібностей і потреб;
- ✓ використання популярних та ефективних засобів і методів, що забезпечують комплексне засвоєння знань і підвищення рухової активності;
- ✓ проведення протягом періоду навчання вивчення мотивів занять фізичними вправами, відстеження їх змін;
- ✓ створення професійно-креативного середовища задля формування мотивації молоді до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- ✓ формування у студентів методичних знань, навичок і вмінь з організації самостійних занять засобами фізичних вправ, створення умов для фізичного самовдосконалення;
- ✓ забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі фізичного виховання, гігієнічних вимог та безпеки місць занять у поєднанні з факторами здорового способу життя;

- ✓ реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів педагогічних спеціальностей;
- ✓ створення системи об'єктивного контролю у процесі фізичного виховання тощо;
- ✓ застосування пропаганди здорового способу життя та рухової активності;
- ✓ організація фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних змагань, свят, вечорів, конкурсів та інших заходів з метою активної участі у спеціально-організованій руховій активності молоді;
- ✓ створення системи заохочення та введення додаткових стимулів для активізації систематичної рухової активності студентської молоді у процесі навчання.

Внутрішні умови залучають індивідуальні та особисті потенційні можливості людини, що пов'язані з вольовою, емоційною поведінкою і інтелектуальною сферами.

Аналіз мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та вивчення практичного досвіду дозволили визначити основні шляхи формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами, під якими розуміють обставини, що сприяють побудові освітнього процесу фізичного виховання з урахуванням потреб, інтересів, можливостей студентів, їхньої готовності до систематичного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності [5].

Про те незважаючи на численні наукові розробки, до нинішнього часу не визначено критеріїв оптимальних умов організації системи фізичного виховання студентів відповідно до вимог кредитно-модульної системи організації освітнього процесу при обмеженні аудиторних занять студентів з метою підвищення мотивації, їх рухової активності і професійно важливих якостей.

**Висновки.** Отже, одним із основних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентів мотивації до занять фізичними вправами та стійкої потреби у руховій активності. З цією метою важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів у гуртожитках, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання. Тому розроблення сучасних тенденцій у процесі фізичного виховання студентів дасть можливість підвищити рівень рухової активності та ефективність занять фізичного виховання, а також покращити рівень фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

#### Література

1. Азаренков В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв / О. Сидоренко, І. Павленко, В. Азаренков // Нова педагогічна думка. – 2013. – Вип. 4. – С. 199-201.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
3. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 94–98.
4. Вовченко І.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі / І.І. Вовченко, І.В. Ус // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: матеріали IV всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця, 2011. – С.14-16.
5. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базиліук, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – №1. – С. 152–154.

#### Reference

1. Azarenkov V. (2013) Formation of motivation for physical education in students of the Faculty of Arts / O. Sidorenko, I. Pavlenko, V. Azarenkov // New pedagogical thought. - Vip. 4. - P. 199-201.
2. Bilichenko O. (2011) Features of motivation to physical education classes in students / OA Bilichenko // Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - № 5. - P. 3–5.
3. Boyko O. (2013) Theoretical aspects of the influence of motivational components on improving the effectiveness of physical education / O. Boyko // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Coll. of sciences. East Europe Ave. nat. un-tu. them. Lesya Ukrinka / The Contribution. AV Tsioz, SP Kozibrotsky. - Lutsk: Eastern Europe. nat. Univ. them. Lesia Ukrinki. - № 1 (21). - P. 94–98.
4. Vovchenko I. (2011) Formation of motivation to exercise in physical culture and sports while studying at a higher educational institution / I. Vovchenko, IV Us // Physical Culture, Sport and Physical Rehabilitation in Modern Society: Proceedings of the IV All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference. - Vinnitsa. - P.14-16.
5. Gerasymchuk A. (2008) The newest pedagogical technologies in the field of physical education / A. Gerasymchuk, O. Uzhelina, N. Bazilyuk, S. Kalenska // Physical education, sport and health culture in modern society. - №1. - P. 152–154.