

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті досліджуються мотивації студентів вищого навчального закладу до занять фізичною культурою і спортом, які сприяють вихованню рухових навичок, спритності, витривалості, сили, збільшенню фізичного навантаження. Мотивація до занять фізичним вихованням прискорює соціальну адаптацію студентів до нових умов навчання. Тренування допомагають боротися з гіподинамією, депресіями і стресом. До того ж спорт допомагає боротися зі шкідливими звичками, формує навички здорового способу життя, культури спілкування, сприяє підвищенню самооцінки особистості, впевненості у собі, гартує волю і характер. Наявність мотивації до занять фізичною культурою є значимим моментом у житті особистості. З часом для багатьох студентів фізичне виховання стає сенсом всього життя.

Ключові слова: мотивація; мотив; фізичне виховання; спорт; здоровий спосіб життя; студенти.

Актуальність. Фізичне виховання і спорт відіграють помітну роль в процесі адаптації першокурсників до нових умов навчання, соціалізації в середовищі, яке постійно змінюється і трансформується, формуванні навичок здорового способу життя. На превеликий жаль, останнім часом у молоді знизився інтерес до занять фізичною культурою і спортом. Значну частину вільного часу юнаки і дівчата проводять за монітором комп'ютера, перебуваючи у тенетах віртуального світу. Тривожним сигналом є пропуски занять з фізичного виховання студентами університету без поважних причин, а також регулярні запізнення (10–20 %). Особливо це характерно для студентів старших курсів. Тому важливо сформуванню мотивації до занять фізичною культурою і спортом, які мають сприяти зміцненню здоров'я, формуванню фізичних навичок і вмінь, прагнення досягти високих спортивних результатів, звань, чемпіонських титулів, нагород тощо. У фізичній культурі і спорті під мотивацією, прийнято розуміти процес, в результаті якого діяльність набуває для індивіда значимий особистісний сенс, створює стійкий інтерес до нього і перетворює зовнішні цілі у внутрішні потреби особистості [6].

Загалом формування у студентів ВНЗ мотивації до занять фізичною культурою і спортом складний та тривалий процес, який вимагає у викладачів фізичного виховання, тренерів творчого підходу, педагогічної майстерності, терпіння та наполегливості. Актуаліза-

ція вивчення питань мотиваційної сфери спортсмена – шлях до успішного підвищення спортивної майстерності [7].

На жаль сьогодні спостерігається послаблення виховних функцій вищих навчальних закладів, тому фізична культура і спорт залишаються важливим засобом реальної виховної роботи [9].

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема мотивації до занять фізичною культурою і спортом стала предметом дослідження педагогів та психологів. Свої праці цій важливій темі присвятили Іл'їнський С. В. (особливості мотивації спортсменів в різних видах спорту), Кузьмін М. А. (мотивація спортивної діяльності в різних видах спорту), Макаренко В. К. (формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом), І. О. Юров (мотивація спортсменів: гендерний і класифікаційний аспекти), Маслов Д. В., Тарасова Т. В., Щанкіна Н. С., Черемушкіна Д. С. (мотивація особистості до занять олімпійськими видами спорту) дотримуючись думки, що проблема формування мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом є багатогранною та складною. У найближчий час за дослідженням І. Г. Бондаренко цікавість студентів ВНЗ до занять з фізичного виховання з часом поступово знижується. Так, задоволення від занять спортом отримують студенти I курсу – 57 %, II курсу – 50 %, III курсу – 13 %, IV курсу – 16 % [1]. Процес формування позитивного ставлення дітей до уроків фізичного виховання значною мірою відбува-

ється у школі. На жаль, з різних обставин (захоплення комп'ютерними іграми, слабе здоров'я, недостатня МТБ спорту), діти поступово втрачають інтерес до фізичної культури і спорту. Буренко М. С. наголошує, що байдуже ставлення до уроків фізкультури проявляють 3,5 % хлопців і 6,3 % дівчат. Регулярно пропускають уроки фізичної культури дівчата в 10-му і 11-му класах ($7,4 \pm 3$ % і $13,5 \pm 3,4$ % відповідно) [2].

Вихляев Ю. М. вважає, що для підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою і спортом треба значно зміцнити матеріальну базу спорту, змінити режим занять, покращити фінансування спорту, проводити заняття у зручний для студентів час [3].

Отже, незважаючи на значну кількість праць, спрямованих на вивчення процесу мотивації у студентів університету до занять фізичною культурою і спортом, дана проблема потребує подальшої розробки та дослідження.

Наукове дослідження «мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів вищого навчального закладу» виконане у контексті науково-дослідної теми кафедри веслування Чорноморського національного університету ім. Петра Могили «оптимізація процесу фізичного виховання оздоровчо-рекреаційними засобами та їх вплив на динаміку показників функціонального стану організму студентської молоді» (державний реєстраційний номер 0115U000589 від 01.01.2015 р.).

Об'єктом дослідження виступає мотивація студентів вищого навчального закладу до занять фізичною культурою і спортом. **Предметом** – процес формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом студентів вищого навчального закладу. **Метою** є визначення складових процесу мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Викладення основного матеріалу. Важливим елементом залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом є наявність у них чітко сформованої мотивації. Мотивація – це стан психіки, який спонукає людину здійснювати певні види дій. Основні характеристики мотивації – інтенсивність і стійкість [5]. Мотив – усвідомлене спонукання, що обумовлює дію для задоволення особистих потреб людини. З'являючись з урахуванням потреби, мотивація представляє його більш-менш адекватне відображення. Мотив є обґрунтуванням і виправданням вольової дії, показує ставлення людини до вимог суспільства, а також відіграє важливу роль в оцінці дій і вчинків так як від них залежить який суб'єктивний сенс має дія даної людини [9]. Надзвичайно важливо не пропустити той момент, коли з'являється бажання зайнятися спортом, відкласти «на потім» інші не менш важливі справи і налаштуватися на позитивний результат. Мотивацією може бути критична самооцінка: низькі показники у силових вправах, конституція тіла, позитивний приклад друзів, перші успіхи у шкільних спортивних змаганнях, поради вчителя фізичної культури, бажання бути лідером або відрізнятись від інших членів малої соціальної групи тощо.

С. В. Іл'їнський дотримується думки, що мотивація має велике значення в усіх видах діяльності людини і особливо важлива у спорті, «де в дуже стислі

терміни потрібно досягти найкращого результату в ситуації жорсткої конкуренції з іншими спортсменами і спортивними командами» [5].

Інтереси людини дозволяють оцінити мотиваційну сферу. В процесі реалізації спортивної діяльності для індивіда характерні такі параметри, як рівень розвитку, складність мотиваційної ієрархії, що сприяє досягненню поставленої мети і продуктивному плануванню, націленому на високий результат [8]. На підвищення рівня мотивації у студентів до занять спортом позитивно впливає збільшення кількості уроків фізичної культури. М. А. Кузьмін вказує, що позитивне ставлення до фізичного виховання безпосередньо покращує результат [6].

Для досягнення мети доцільно визначити орієнтири, які треба досягти та етапні віхи руху вперед. Іноді мотив до нового виду діяльності призводить до повної, або часткової руйнації раніше впорядкованих, відпрацьованих, звичних, сформованих стереотипів життя, що може спричинити певні незручності, тимчасовий стан психологічного дискомфорту. Дії, які відбуваються на основі мотивації вимагатимуть нових правил життя, поведінкових стандартів, внутрішньої організації, значних витрат часу. Мета, яку ставить перед собою молода людина, незважаючи на значні зусилля, труднощі, повинна бути реальною та досяжною.

Задля відчуття результату доцільно занотувати на фото, записах, за допомогою вимірювань (вага, зріст, рухові та силові показники тощо) реальний стан речей. Це у майбутньому дасть змогу стежити за змінами, які відбуваються і сприятиме подальшій мотивації заняття спортом і постановки нових цілей.

Мотиваційною основою для занять фізичною культурою можуть виступати нові знайомства з людьми-однодумцями, поглиблення теоретичних знань у тій галузі спорту, якою займається юнак або дівчина, набуті знання, вміння, навички. На зміцнення мотивації позитивно впливають сформовані традиції групи однодумців, товаришів по команді. Особливо це помітно серед спортсменів ігрових видів спорту. Зміцнення мотивації до спорту відбувається у випадку досягнення значних результатів: перемога на крупних змаганнях, отримання високих нагород, присвоєння спортивних розрядів і звань. Дослідження показали, що не менш важливим мотиваційним актом є визнання лідерства у малій соціальній групі, особистої значимості спортсмена для цієї групи.

Мотивація не може бути масовою, вона є індивідуальною. В процесі тренувань треба отримувати задоволення від занять, відчувати насолоду від фізичних навантажень, не припускати перевантажень, тренуватися під керівництвом тренера, або досвідченого спортсмена, поступово збільшуючи інтенсивність тренувань та їх частоту. Якщо немає можливості тренуватися у спортивному залі, можна тренуватися вдома, на шкільному спортивному майданчику, парку, дворі, але до такого роду занять треба завчасно готуватися – читати спеціальну літературу, придбати або пристосувати для занять інвентар та обладнання, скласти комплекс вправ. А також доцільно відвідати лікаря і отримати дозвіл на предмет занять.

З метою виявлення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом були проведені соціологічні дослідження, у яких респондентами виступили студенти першого та четвертого курсів Чорноморського національного університету ім. Петра Могили (n=109, 56 % юнаки, 44 % дівчата), які показали, що 94,4 % з них позитивно ставляться до занять з фізичного виховання і спорту. У той же час 5,6 % студентів не проявляють цікавості до фізичного виховання і не вважають заняття спортом корисним, а деякі (1,5 %) навіть шкідливим. Позитивним виявився той факт, що переважна більшість юнаків і дівчат прагнуть за допомогою спорту зміцнити здоров'я (86,2 %), отримати насолоду від фізичних прав (60 %), зняти психологічне навантаження (33 %). На думку студентів, на заняттях з фізичного виховання вони мають можливість зміцнити своє тіло, набратися сили та вправності, отримати навички самооборони (20,1 %). Крім того студенти (в основному першого курсу) прагнуть відвідувати тренажерний зал з метою сформувати гармонійну розвинуту статуру (56 %) та завести нових знайомих і друзів (18,3 %). Частина студентів (14,3 %) мотивували своє захоплення спортом прагненням позбутися шкідливих звичок, таких як тютюнопаління, вживання енергетичних напоїв, пива, зайвої ваги (4,3 %). Цікавим виявився той факт, що 20 (18,3 %) студентів першого та 8 (7,3 %) четвертого курсів, які взяли цивільний шлюб та 8 (7,3 %) студентів офіційно одружених стосовно занять фізичним вихованням всі без винятку вказали, що спорт їм допомагає знімати психологічне навантаження та стрес і зміцнює сімейні стосунки.

У той час певна частина студентів за допомогою занять з фізичного виховання хочуть досягти прагматичних цілей. Так, 51,3 % студентів відвідують заняття лише тому, що вони є у розкладі і вважають це своїм обов'язком і хочуть отримати високий рейтинговий бал (38,5 %), а 21,1 % просто не хочуть пропускати заняття і, як результат, не мати заборгованості з навчальної дисципліни (23,8 %). Учасники спортивної секції з силового триборства (19,2 %) мотивуючи своє захоплення спортом відмітили, що мотивацією до тренування є отримання додаткових рейтингових

балів з фізичного виховання і тому, що мають можливість тренуватися безкоштовно у тренажерному залі.

Загалом відомо, що заняття спортом сприяють підвищенню самооцінки особистості, впевненості у собі, гартують волю і характер. Тому 2,7 % юнаків, на їх думку, за допомогою спорту отримали визнання у колі друзів, 36,6 % стали більш впевнені у собі і поставили собі за мету досягти значних результатів у спорті (7,3 %) захищаючи спортивну честь університету (26,5 %); 2,7 % студентів розглядають спорт, як засіб заробляти гроші у статусі професійних спортсменів (5,5 %) приймаючи участь у змаганнях високого рівня (7,3 %) та отримання нагород (7,3 %).

Досліджуючи причини виникнення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом цікаво було взнати хто або що виступає мотиватором. Так, на думку першокурсників, такою особою виступають у першу чергу тренери з різних видів спорту (25,6 %) та викладачі фізичного виховання (42,2 %) і особливо ті спортсмени, які досягли високого рівня у спорті (56,8 %). Певну роль у формуванні мотивів до занять фізкультурою відіграла сім'я у якій виховувалися хлопці та дівчата. Для 11 % прикладом стали батько, мати, брат або сестра, які самі займаються спортом. Дослідження також показало, що 18,3 % батьків влаштували своїх дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці у різні спортивні секції, ДЮСШ. Таким чином, батьки позитивно впливають на формування у дітей мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки. Отже, наявність стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом сприяють формуванню навичок здорового способу життя, зміцненню здоров'я, відмовою від шкідливих звичок, адаптації до нових умов існування, психологічного розвантаження, отримання задоволення від занять фізичною культурою, сприяє підвищенню самооцінки, впевненості у собі, гартує тіло, формує гармонійно розвинуту статуру, допомагає досягти успіхів у навчанні, завести нові знайомства, отримати навички самооборони тощо. У той же час проблема мотивації студентів ВНЗ до занять спортом і фізичною культурою існує і потребує подальшого дослідження та всебічного вивчення.

Список використаних джерел

1. Бондаренко І. Г. Формування мотивації до занять у секціях з веслування студентів вищих навчальних закладів / І. Г. Бондаренко // Педагогічні науки : [зб. наук. праць]. – Миколаїв : МДГУ, 2005. – Т. 42, № 29. – С. 174–178
2. Буренко М. С. Ставлення учнів до процесу фізичного виховання у школі / Буренко М.С. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. I / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 44 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт
3. Вихляев Ю. М. Шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти студентів / Ю. М. Вихляев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 76–79.
4. Грицанов А. А. Новейший философский словарь : Научное издание. – Минск, 1999. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.reading.club/chapter.php/149350/785/Gricanov_-_Noveishii_filosofskii_slovar%27.html
5. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта: [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-sportsmenov-v-razlichnyh-vidah-sporta>
6. Кузьмин М. А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-sportivnoy-deyatelnosti-v-razlichnyh-vidah-sporta>

7. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoj-kulturoy-i-sportom>
8. Маслов Д. В., Тарасова Т. В., Щанкина Н. С., Черемушкина Д. С. Мотивация личности к занятиям неолимпийскими видами спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-lichnosti-k-zanyatiyam-ne-olimpiyskimi-vidami-sporta>
9. Фролов И. Т. Философский словарь: [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bookre.org/reader?file=634254&pg=345>
10. Юров И. А. Мотивация спортсменов: гендерный и квалификационный аспекты. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-sportsmenov-gendernyy-i-kvalifikatsionnyy-aspekty>

Н. А. Мици,

канд. ист. наук, доцент кафедры гребли

И. В. Головаченко,

преподаватель кафедры гребли,

ЧНУ им. П. Могила, г. Николаев, Украина

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

В статье исследуются мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом, которые способствуют воспитанию двигательных навыков, ловкости, выносливости, силы, увеличению физической нагрузки. Мотивация к занятиям физической культурой ускоряет социальную адаптацию студентов к новым условиям обучения. Тренировки помогают бороться с гиподинамией, депрессиями и стрессом. К тому же спорт помогает бороться с вредными привычками, формирует навыки здорового образа жизни, культуры общения, способствует повышению самооценки личности, уверенности в себе, закаляет волю и характер. Мотивация к занятиям физической культурой является значимым моментом в жизни личности. Для многих студентов физическое воспитание становится смыслом всей жизни.

Ключевые слова: мотивация; мотив; физическое воспитание; спорт; здоровый образ жизни; студенты.

M. O. Mints,

PhD, associate professor of rowing Department

I. V. Golovachenko,

teacher of rowing Department,

Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolayiv, Ukraine

MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN HIGHER EDUCATION ESTABLISHMENTS

Physical Education and sport help to form motor skills, dexterity, stamina, physical power and encourage to train regularly and increase muscle loading. A motivation for Physical Education increases a social adaptation of students to the new conditions of education. Training helps to fight with depression and stress. Sport also helps to struggle with bad habits, forms healthy lifestyle, standards of communication. It encourages the increasing of self-esteem, confidence; hardens will and character. Physical Education plays a great role in the life of many people. It also becomes the sense of their life.

Key words: motivation; motive; Physical Education; sport; healthy lifestyle; students.

Рецензенти: *Букач М. М.* д-р пед. наук, професор;

Болюбаи Н. М., канд. пед. наук, доцент.

© Мінц М. О., Головаченко І. В., 2017

Дата надходження статті до редколегії 15.03.2017