

їхню рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

**Ключові слова:** фізичне виховання, професійна діяльність, педагогічна діяльність, учитель, професійно-прикладна фізична культура.

**Галина Гончар. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая физического воспитания студентов педагогических специальностей.** Цель статьи – проанализировать особенности и структуру профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей. В ходе исследования использованы теоретический анализ и обобщение литературных источников. Показано, что одной из важных задач высших педагогических учебных заведений является формирование активности будущего учителя к физкультурной деятельности, обуславливающей проявление инициативности, целеустремленности, решительности, является важным средством улучшения физического, психического здоровья, одним из показателей эффективности процесса профессиональной подготовки, поскольку отношение учителя к физкультурной деятельности проецируется на учеников, является примером для подражания. Установлено, что мотивы обязательно следует учитывать в работе со студентами для того, чтобы дать им от физической культуры то, чего они хотят, повысить их двигательную активность, привлечь к занятиям и таким образом формировать ориентацию на ценности физической культуры, давая при этом неспециальное физкультурное образование.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, профессиональная деятельность, педагогическая деятельность, учитель, профессионально-прикладная физическая культура.

**Galina Gonchar. Professionally Applied Physical Training as a Part of Physical Training of Pedagogical Specialities Students.** Aim is to analyze the peculiarities and structure of professionally-applied physical preparation of pedagogical specialities of students. Material and methods: During the research we used theoretical analysis and summarizing of the literature. Results: shown that one of the important task of higher educational institutions is the formation of an activity in future teacher to physical activity, which causes the expression of initiative, commitment, determination, is an important means of improving the physical, mental health, is one of the indicators of the efficiency of training, since teacher's attitude for physical activity is directed at pupils, is an example to follow.

**Key words:** physical training, professional activity, educational work of a teacher, teacher, professional-applied physical training.

УДК 37: 037

**Надія Карабанова,  
Анатолій Карабанов,  
Світлана Савчук**

## **Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства відображає нові підходи до формування особистості. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Із розвитком та вдосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах велике значення має виховання в студентів позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами [1; 3; 5].

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива частина у формуванні здорового способу життя. Поряд із розвитком і подальшим удосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами.

Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді є виконання фізичних вправ. За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук фізичні вправи – найпотужніші засоби, здатні забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Потрібно зазначити, що поряд із цим однією з актуальних проблем навчального процесу у вищих навчальних закладах є формування позитивних мотивів до фізичного виховання й спорту.

Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Це потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів, проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді [6; 7; 8].

Тому гостро постає проблема формування в студентів мотивації та стимулів до самостійних занять фізичними вправами, адже це є важливою передумовою фізичної підготовленості й гармонійного розвитку студентської молоді [3; 5; 6; 7].

На жаль, аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що тлумачення самої сутності термінів «мотив» і «мотивація» залишається остаточно не розв'язаною проблемою. Однак ні педагогічні, ні психологічні її аспекти не розкриті повною мірою. Залишається значна кількість нез'ясованих питань що стосуються психологічних механізмів формування мотивації в студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Отже, наявні в літературі дані, на наш погляд, дають змогу отримати уявлення про процес формування мотивів, про мотивацію, яка зумовлена біологічною потребою особистості та виявляється у вигляді необхідності, потягу. Однак можливість ефективного управління процесом формування мотивів іззовні трактується неоднозначно.

Водночас продовжується дискусія щодо сутності стимулів, їх співвідношення з мотивами та інтересами навчання, ролі й місця стимулів у навчальному процесі. Не достатньо вивченою залишається проблема зв'язку стимулів та ефективності педагогічної діяльності, можливість використання стимулів у формуванні стійкої мотиваційної сфери в студентів щодо самостійних занять фізичними вправами.

**Завдання дослідження** – проаналізувати сучасний стан мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами та визначити мотиваційні чинники в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; вивчення нормативних документів із фізичного виховання; педагогічні спостереження; анкетування.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Мотивація (від латин. «*movere*») – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного й психологічного плану, який керує поведінкою людини, визначає тенденцію, організованість, активність та стабільність; здібність людини через працю задовольняти свої потреби.

Мотив і мотивацію В. Вілюнас [2] називає внутрішнім складником дії, складним механізмом, що поєднує вплив зовнішніх для особистості чинників діяльності з внутрішніми властивостями й можливостями людини.

У цьому контексті Є. Ільїн [4] розглядає мотивацію як детермінацію, що реалізується через психіку та характеризує мотиви як внутрішні спонукання до діяльності, що визначає спрямованість діяльності людини, її ставлення до конкретної справи.

Розрізняють такі види мотивації, як зовнішня (екстринсивна) – не пов'язана зі змістом конкретної діяльності, але обумовлена зовнішніми за ставленням до суб'єкта обставинами; внутрішня мотивація (інтринсивна) – пов'язана не із зовнішніми обставинами, а із самим змістом діяльності; позитивна мотивація сформована на позитивних стимулах; негативна – на негативних; стабільна мотивація – на потребах людини, оскільки не потребує додаткової допомоги; нестабільна потребує додаткової допомоги.

При виборі видів спорту або фізичних вправ у більшості студентів відсутня чітка та аргументована мотивація. Переважно цей вибір відбувається випадково, спонтанно (за компанію з товаришами, більш зручний розклад занять або приємний викладач), рідко буває зацікавленість до конкретного виду спорту або розуміння необхідності виконання фізичних вправ.

Основні види мотивації: а) зміцнення здоров'я, виправлення недоліків фізичного розвитку; б) покращення функціональних можливостей організму; в) підготовка до майбутньої професійної діяльності, оволодіння життєво необхідними вміннями та навиками; г) активний відпочинок; г) досягнення найвищих спортивних результатів.

Актуальну мотивацію до самостійної діяльності в студентів формують комплекс мотивів і ситуативні чинники, утворюючи її процесуальний та результативний компоненти. Саме ставлення, пізнавальний інтерес, усвідомлена потреба, пізнавальна активність визначають динамічну готовність

студентів до реалізації власних можливостей у різних видах самостійних занять і є показником сформованості мотивації до фізичного вдосконалення.

Форми самостійних занять фізичними вправами визначаються їх метою та завданнями. Існують три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття.

Розрізняють об'єктивні й суб'єктивні чинники, які визначають потреби, інтереси та мотиви залучення студентської молоді у фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних чинників належать стан матеріально-спортивної бази; організація навчального процесу з фізичної культури й зміст занять; рівень вимог навчальної програми; особистість і діяльність викладача фізичної культури; фізичний розвиток та рухова підготовленість; стан здоров'я студентів, які займаються; частота проведення занять, їх тривалість й емоційність; успішність діяльності та ступінь задоволення від занять фізичною культурою.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних чинників, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, а також саме ставлення студентської молоді до фізичної культури.

Для нашого дослідження найбільш цікаве питання мотивації фізичного вдосконалення студентської молоді, їхнього ставлення до навчально-фізкультурної діяльності. Проведено анкетування серед студентів I–IV курсів психологічного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, щоб визначити мотиви до самостійних занять фізичними вправами та вплив суб'єктивних чинників на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Вплив суб'єктивних чинників на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності фізичними вправами, %**

Суб'єктивний чинник	Курс			
	I	II	III	IV
Задоволення	57,8	50,1	43,5	16,8
Відповідність естетичним запитам	51,7	42,3	30,4	21,9
Розуміння особистої значущості занять	37,6	24,0	17,5	8,3
Розуміння значущості занять для колективу	34,0	22,8	14,1	9,6
Розуміння суспільної значущості занять	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовне збагачення	13,2	10,4	5,6	3,1
Розвиток пізнавальних здібностей	12,9	9,8	7,1	6,2

Результати анкетування, наведені в табл.1, свідчать про закономірне зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері студентської молоді від молодших курсів до старших.

Суттєва причина психологічної переорієнтації студентів – підвищення вимог до фізкультурно-спортивної діяльності. Студенти старших курсів більш вимогливо оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, а також їх зв'язок із професійною підготовкою.

Аналіз даних табл. 1 засвідчує та викликає велике занепокоєння, що студенти в самостійній діяльності фізичними вправами недооцінюють духовне збагачення й розвиток пізнавальних здібностей. Усе це пов'язано зі зниженням освітньо-виховного потенціалу занять і заходів, приділенням більшої уваги нормативним показникам фізкультурно-спортивної діяльності, обмеженістю діапазону педагогічних дій.

Самостійні заняття – це система організації занять фізичними вправами, яка обумовлена завданням та їх змістом, необхідним для життєдіяльності людини. Вони можуть проводитись у будь-яких умовах, у різний час і включати завдання викладача, тренера або проводитись за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Настава на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження та аналіз своєї діяльності активізує студентів, які займаються фізичними вправами.

У процесі формування в молоді, яка навчається, умінь самостійно займатися фізичними вправами запропоновано вправи для самостійного виконання лише після того, як їх добре засвоєно в присутності викладача або тренера. Доведено до свідомості студентів, що досягти помітних результатів можливо за умови довготривалих і наполегливих тренувань; ознайомлено їх із методами контролю власних дій та оцінювання правильності виконання; сформовано вміння організації й методики самостійної діяльності; їхню роботу спрямовано не лише на всебічний розвиток, а й на професійний зміст занять.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Результати дослідження засвідчили, що мотивація та цілеспрямованість студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами досить низька й відбувається закономірне зниження впливу всіх факторів у мотиваційній сфері від першого до четвертого курсів. Виходячи із зазначеного, очевидно, що важливими для покращення такої ситуації є знання та усунення причин, які ускладнюють можливість здійснювати рухову активність оздоровчого спрямування після закінчення занять.

Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

У перспективі доцільно розробити зміст самостійних занять фізичними вправами студентів залежно від їхніх інтересів і потреб.

#### *Джерела та література*

1. Декерс Л. Мотивация, Теория и практика / Л. Декерс.– М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
2. Вілюнас В. К. Психологические механизмы поведения человека / В. К. Вілюнас – М. : Педагогика, 1990. – 76 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2000. – 286 с.
5. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих навчальних закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. О. Котов. –Х., 2003. – 20 с.
6. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП1), 2001. – № 24. – С. 15–24.
7. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рек. / В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
8. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.

#### *Анотації*

*У дослідженні мотивацію активності студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами визначено як потребу в спортивній і духовній (культурній) діяльності, у реальних її продуктах, а також у специфічних соціальних відносинах.*

*Студентська молодь досить зацікавлена в аспекті естетики й краси людського тіла та досконалості рухів, що зумовлює особисте сприйняття своєї особистості через фізичний стан як гармонію тілесного та духовного розвитку. Усе це створює ефективні передумови для залучення студентів до занять спортом і фізичною культурою.*

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

**Надежда Карабанова, Анатолий Карабанов, Светлана Савчук. Мотивация и целеустремленность студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.** *В исследовании мотивация активности студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями определяется как потребность в спортивной и духовной (культурной) деятельности, в реальных её продуктах, а также в специфических социальных отношениях.*

*Студенческая молодежь очень заинтересована в аспекте эстетики и красоты человеческого тела и совершенства его движений, что приводит к личному восприятию своей личности через физическое состояние как гармонию телесного и духовного развития. Все это является эффективным для привлечения студентов к занятиям спортом и физической культурой.*

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

**Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Svitlana Savchuk. Motivation and Purposefulness of Students to Independent Employment by Physical Exercises.** *In the given research the motivation activity of student's youth to independent employment by physical exercises is defined as requirement for sports and spiritual activity, in real products of this activity, and also in the specific social relations.*

*Student's youth are very interested in the aspect of esthetics and beauty of the human body and the perfection of his movements, which leads to a personal perception through personages of his physical condition, as harmony of physical and spiritual development. All of this is effective for attracting students to sport and physical culture.*

**Key words:** motivation, interest, independent employment, physical education, students, physical exercises.