

**Ігнатенко Н.В.**  
**Національний технічний університет України**  
**Київський політехнічний інститут**  
**ім. І.І. Сікорського**

## ВИХОВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ

У даній статті зроблено аналіз науково - педагогічної та спеціальної літератури яка стосується мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

У теперішній час особливу увагу приділяється вивченню виховної мотивації у студентів, які займаються фізичними вправами. Як відомо індивідуальні особливості кожної людини проявляється в його характері. **Ключові слова:** мотивованість, студенти, фізичне виховання, учбова програма.

### **Игнатенко Н. В. Воспитание мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями студентов**

В данной статье сделан анализ научно – педагогической и специальной литературы касающийся мотивации студентов до систематических занятий физической культурой и спортом.

В настоящее время особое внимания уделяется изучению воспитательной мотивации у студентов занимающихся физическими упражнениями. Как известно индивидуальные особенности каждого человека проявляется в его характере.

**Ключевые слова:** мотивированность, студенты, физическое воспитание, учебная программа.

### **Yhnatenko N.V. motivation of education for systematycheskym Lesson Exercises fyzichesky my studentov.**

The investigations of scientists are directed to the search of optimal connection of basic and vary elements during lessons on physical education of students; this has to take into account sport interests of students as well as an influence of regional and national factors. The sport interests are the interest of students to lessons of certain kinds of physical exercises.

A motivation and attraction of students to systematic lessons of physical exercises and sport has the main role. That is why it is necessary to begin to study this issue from early age. An attraction of students to lessons depends first of all on environment – on parents, friends, higher educational establishment, state, society as well as on their relations to physical education and sport. Among numerous factors which are influenced on relation and society to this issue, on forming individual approach to lessons, a main role has social and economical conditions and first of all a level of population's life, habitable conditions, a presence of sport base, reserves and sport industry as well as a distribution of student's free time.

Sport traditions, existing system of education as well as a place and meaning of physical education at this system and a presence of modern programs and their fulfillment by qualified teachers of physical education have an important role.

A manifestation of motivation has ones peculiarity depending on a sex. For male students as compared with female students an important role has a motive of a result; on the contrary for female students an important role has moving activities. A distinguish is the follow factors: resultance, moving activities and a game.

**Key words:** a motivation, students, physical culture, learning program.

**Актуальність.** Дослідження вчених останнім часом спрямовані на пошук оптимального сполучення базового і варіативного компонентів під час занять з фізичного виховання для студентів що, на наш погляд повинно враховувати спортивні інтереси студентів, а також вплив регіональних та національних факторів. Під спортивними інтересами мається на увазі зацікавленість студентів в заняттях визначеними видами фізичних вправ.

Мотивація та залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами та спортом відіграє головну роль. Тому розпочинати займатися цією проблемою необхідно з дитячого віку. Залучення студентів до занять залежить, перш за все, від навколишнього середовища – від батьків, друзів; нарешті від держави та суспільства і від їх відношення до фізичного виховання та спорту. Серед безлічі факторів, які впливають на ставлення оточуючих та суспільства до цього питання, на формування індивідуального підходу до занять вирішальну роль відіграють соціально – економічні умови та насамперед рівень життя населення, вирішеність питання стосовно житла, наявність в країні і в окремій місцевості спортивної бази, кадрів і спортивної індустрії, а також розподіл вільного часу в студентів [1.6.7.8]

Прояв мотивації має свою особливість в залежності від статі. Так, у хлопців порівняно з дівчатами велику роль має мотив результату і навпаки на прикладі мотивації для дівчат інтерес спостерігається просто до рухової активності. Найбільшу розбіжність за статевому ознакою викликають три фактора: результативність, рухова активність та гра.

Аналізуючи мотивацію в спорті, необхідно цікавитись не тільки тим, що спонукає студентів активно займатись спортом, але й тим, що їм заважає. Серед шести можливих причин (здоров'я, фінанси, майстерність, пропозиція, інтерес та час) тільки дефіцит часу та недостатній інтерес можна взяти до уваги як дійсно серйозну перешкоду [2.3.4]

Як свідчить практика, руховий режим студентів характеризується відносною гіподинамією, яка призводить до де тренованості організму, зниження опору та ослаблення захисних сил. В умовах сучасного технічного прогресу, коли напружений темп життя поєднується з сенсорними та інформаційними навантаженнями та гіпokinезією, проблема зміцнення здоров'я засобами фізичної культури є на сьогоднішній день дуже актуальною [5]

**Робоча гіпотеза.** Виходячи з того, що організація навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням

інтересу тих, хто займається, має велике значення для залучення до занять фізичними вправами і спортом студентської молоді, можна припустити, що вивчення мотиваційного стану студентів допоможе поєднати процес фізичного виховання з життєвими інтересами студентів та їх батьків, з інтересами здоров'я, пристойного зовнішнього вигляду, з профілактикою здоров'я що, в свою чергу, надасть можливість розробити низку практичних рекомендацій з метою виховання потреби в студентів до систематичних занять фізичними вправами.

**Предметом дослідження** є визначення мотиваційного стану студентів.

**Об'єктом дослідження** є навчальний процес на заняттях з фізичного виховання студентів.

**Метою роботи** є розробка рекомендацій щодо виховання звички до систематичних занять фізичними вправами з врахуванням мотиваційного стану студентів.

Виходячи з мети, в роботі поставлені наступні **завдання**:

1. Вивчити стан питання, яке стосується організації занять з фізичного виховання студентів та на цій основі розробити низку тестів, за допомогою яких можна було б визначити мотивацію студентів.

2. Дослідити мотиваційний стан студентів щодо їх відношення до занять з фізичного виховання та спорту.

3. Розробити рекомендації, які стосуються виховання звички до систематичних занять фізичними вправами з врахуванням мотиваційного стану студентів.

**Наукова новизна.** Підтверджена та уточнена інформація щодо відношення студентів до занять фізичними вправами. Новим є дослідження динаміки мотиваційного стану студентів щодо занять з фізичного виховання та спорту. Розроблені практичні рекомендації з виховання звички до систематичних занять фізичними вправами з врахуванням зацікавленості студентів.

**Практична значимість**

Складена анкета, за допомогою якої можна визначити відношення студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом і на цій основі розроблені практичні рекомендації щодо виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами в студентів.

**Методи досліджень**

Для вирішення поставлених в роботі завдань, нами використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково – методичної літератури та досвіду передової практики; анкетування; педагогічні спостереження; бесіда; методи математичної статистики.

**Організація досліджень.** Дослідження проводились зі студентами I курсу Національного Технічного університету України "Київський політехнічний інститут" імені І. І. Сікорського.

**Результати дослідження.** Вчені відзначають, що всі студенти приходять з позитивною мотивацією; всі хочуть вчитися. Згідно з дослідження вчених, можна виділити два типи особистості стосовно навчальної діяльності: активно – позитивний та пасивно – позитивний. Для перших характерно домінування установок на результат, прагнення одержати високі соціальні оцінки за результати своєї діяльності, схильність до змагальності, до домінування в колективі, вміння спілкуватися з дорослими та однолітками, високі досягнення в навчанні та в розвитку фізичних якостей.

Для пасивних студентів характерні знижена продуктивність діяльності (в навчанні та в фізичному вихованні), відсутність ініціативи та самостійності а також повільність рухів та мислення, емоційна напруженість, загальмованість, занижена самооцінка, низький рівень прагнення. Тому першочерговим завданням в здійсненні фізичного виховання є формування мотивів та стимулів до занять фізичною культурою і спортом з огляду на психофізіологічні закономірності розвитку особистості в різні вікові періоди.

Мотивації – це активні стани мозкових структур, що спонукають людину робити спадково закріплені або придбані досвідом дії, які спрямовані на задоволення індивідуальних або групових потреб.

Тільки впливаючи на всі людські потреби – біологічні, соціальні, духовні – можна побудувати доцільну систему фізичного виховання відзначає, що спонукання до дії завжди виходить з потреби, а об'єкт, що служить їй задоволенню, визначає лише характер та напрямок діяльності.

Виховати в студентів потребу в щоденних заняттях фізичними вправами, зформувати фізичну активність, прищепити вміння організації здорового способу життя, підняти авторитет фізичної культури на позааудиторних фізкультурно – масових та спортивних заняттях – ось далеко не повний перелік завдань, які потребують від викладача певних особистих якостей.

Спеціальні знання та рухливі дії як предмети навчання в фізичному вихованні вимагають від викладача володіння засобами викладання, а від студентів – засобами навчання. Як вести студентів до знання – це одне з основних завдань конструктивної діяльності викладача. Засобів навчання багато. Та не один з них не є універсальним. Універсалізація будь – якого методу неприпустима тому, що відсутні методи, однаково придатні для всіх студентів та умов роботи.

Фізичне виховання та розвиток рухливих функцій студентів залежить від низки аспектів: від навколишнього середовища, від прикладу батьків, братів, сестер, друзів а також від засобів масової інформації.

Вищі навчальні заклади повинні забезпечувати одержання корисного та повного розвитку. Тому до школи можна висунути такі вимоги: забезпечення потрібної фізичної підготовки; забезпечення надавання досвіду рухливої діяльності; забезпечення отримання завдань та заохочення за їх виконання; забезпечення необхідності в рухливих іграх.

Щоб бути здоровою, людина повинна рухатися. Органи людського тіла, а також кісткова система розвиваються не тільки генетично, але й відповідно до вимог, які ставляться: якщо вимоги високі, то розвиток буде більш ефективним. Можна зробити висновок про те, що організм, відчуваючи певні труднощі, пристосовується до певних умов існування.

Тому людини для досягнення здоров'я потрібні багаторазові навантаження на серце та на систему кровообігу,

щоб відчувати почуття задоволення фізичними вправами.

Дати студентам необхідне фізичне виховання нереально за чотири години на тиждень. Будуть потрібні допоміжні заходи та викладачі, що мислять по – новому; також буде потрібне якісне методичне забезпечення. Однак спеціальні програми не можуть компенсувати той об'єм рухів, які студенти не виконують в інші дні тижня. Отже, всі заходи, що проводяться викладачем фізичного виховання, повинні бути направлені на збагачення загального запасу рухів. Це означає, що потрібно заохочувати студентів бути фізично більш активними. Заняття з фізичного виховання треба організувати так, щоб в вільний час студенти змогли повторювати засвоєне на попередніх заняттях. Таке повторення повинно приносити студентам задоволення.

Викладач фізичного виховання вносить певний внесок в розвиток студента. Внесок може бути найбільш цілеспрямованим, якщо викладач знає ще чому, окрім свого предмета, він хоче навчити студентів. За два заняття на тиждень можна досягти скромних результатів. Ефективність заняття підвищиться, якщо планувати його так, щоб стимули, які ми даємо студентам на заняттях, впливали б й після занять. Отже, студентам потрібно пропонувати більше стимулів та ініціативи, з якими вони вправляться без керівництва викладача.

Останнім часом виявилися недоліки рухової підготовленості студентів, володіння ними життєво необхідними навичками та вміннями в знаннях основ гігієни та наданні першої медичної допомоги. Заняття надають лише незначну долю необхідного об'єму рухової активності. Невеликий об'єм рухової активності і відсутність достатньої інтенсивності виконання вправ і щільності занять призвели до того, що рівень розвитку основних рухових якостей та володіння руховими навичками виявились на низькому рівні.

Вивчення передового досвіду показало, що завдання фізичного виховання будуть вирішуватись за умови якщо студенти звикнуть до фізичної активності; якщо буде мати місце заохочення на спортивних заняттях. В іншому випадку фізичне виховання залишиться неповним та незавершеним.

До найбільш раціональних методів формування звички до занять фізичними вправами належать такі що: забезпечують усвідомлене засвоєння знань, вмінь та навичок; розвивають інтерес до занять фізичною культурою; сприяють розвитку самооцінки рухів; забезпечують врахування індивідуальних особливостей студентів під час самостійного виконання домашніх завдань з фізичної культури; виховують звичку до активного відпочинку в режимі дня.

Звичка – це сформована дія, виконання якої за деяких обставин стає потребою людини. Так, навчання загально розвиваючих вправам доцільно проводити в такій послідовності: спочатку викладач пропонує групі до виконання декілька вправ. Після цього виконуються вправи, які кожен студент підготував вдома. Тим часом викладач вибірково оцінює фізичні вправи або якість виконання фізичних вправ; враховує їх новизну; допомагає уникнути тих або інших помилок; наголошує щоб студенти запам'ятали порядок виконання вправ та правильно визначали дозування.

Наступним фактором, що викликає інтерес та сприяє закріпленню звички раціонального користування фізичними вправами є елемент новизни. Так, при закріпленні вже відомої вправи її можна виконувати в різному темпі; з різних вихідних положень тощо. Відповідними методичними прийомами можуть бути: завчасна (до початку заняття) підготовка спортивного залу, спортивного майданчика, необхідного інвентарю відповідно до теми заняття та конкретних завдань щодо формування звички; економне використання часу на підготовку студентів до заняття; короткі пояснення викладачем нового матеріалу; збільшення моторної щільності заняття шляхом поділу групи на підгрупи.

Встановлено, що обов'язковою складовою успіху в формування вказаної звички є відповідна спрямованість в використанні засобів виховання. Так, для конкретизації мети занять фізичною культурою, визначення для студентів близької та далекої перспективи, можна використовувати метод прикладу. В оцінюючих судження провідне місце посідають такі якості дорослої людини як сила, спритність, витримка тощо. Володіючи такими якостями, студенти розцінюють це як шлях до самоствердження в групі. Педагог повинен використовувати також оціночні судження як стимул до фізичного вдосконалення; орієнтувати студентів на позитивний приклад товаришів, батьків та вказувати шляхи досягнення цієї мети а саме заняття в спортивних секціях, планування рухового режиму дня тощо. Підхід має бути суто індивідуальним. Одних студентів можна зацікавити виконанням обов'язків інструктора на заняттях груп загальної фізичної підготовки, спортивних секцій; інших – туристичними походами або залученням до організації фізкультурних свят та тематичних зустрічей. Потрібно зважати на те, що студенти охоче займаються такими видами фізкультурної діяльності, які їм доступні; в яких вони з успіхом можуть проявити свої здібності.

В закріпленні звички до занять фізичною культурою надзвичайно корисні групові завдання; їх виконання створює сприятливі умови для взаємодопомоги і взаємоконтролю під час виконання ранкової гімнастики, фізкультурних пауз, домашнього завдання тощо. На заняттях в вищому навчальному закладі діяльність невеличкої групи викладачеві легше керувати.

## ВИСНОВКИ

1. На сьогоднішній день офіційна система фізичного виховання розвивається в інтересах самої системи, яка значною мірою створена штучно, а не в інтересах студентів. При цьому реальне життя, рухова активність молоді а також інтерес до цієї активності батьків розвивається в іншому напрямку, без серйозної державної участі. Реформування системи фізичного виховання повинно відбуватися з тими вимогами, які характерні для нашого суспільства в теперішній час; зокрема, необхідно пов'язувати процес фізичного виховання з життєвими інтересами молоді і їх батьків, з інтересами здоров'я, з пристойним зовнішнім виглядом, з профілактикою здоров'я, з відновленням стану здоров'я.

2. Аналіз результатів анкетування студентів показує, що мотивація в студентів до занять фізичними вправами знаходиться на низькому рівні що заважає їм свідомо ставитися до занять з фізичного виховання. Так, тільки 54% студентів займаються спортом, відвідують спортивні гуртки, секції. Тобто інші не виконують норму денної рухової

активності навіть приблизно.

3. Студентська молодь не розуміє позитивного впливу фізичних вправ на організм людини. Так, серед найбільш згадуваних причин нами виявлені наступні: не вистачає часу, через стан здоров'я, не мають бажання проводити активно відпочинок. При цьому поява таких причин є наслідком виховання як батьків, так й школи: два головних середовища, які впливають на свідомість студентів.

4. Велике значення для студентів має стан спортивно - матеріальної бази в вищому навчальному закладі. Так, більшість студентів вказало на те, що інвентар вже давно пройшов свій експлуатаційний строк; багато спортивних залів не відповідають санітарно – гігієнічним нормам: відсутні душові, не має роздягалень.

5. Недооцінюється роль викладача фізичної культури серед студентів, який є важливим фактором в вихованні мотивації студентів до занять фізичними вправами. Так, студентам властива така психологічна риса як наслідування; вони прагнуть бути схожими на когось, хто їх подобається. Тому викладач з фізичного виховання цілком може стати таким прикладом. При цьому пропаганда спорту та агітація до занять фізичними вправами не знаходять свого широкого відображення серед молоді.

7. Розроблені практичні рекомендації з урахуванням мотиваційного стану дадуть можливість значно підвищити ефективність формування звички студентів до систематичних занять фізичними вправами.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин – Омск: СибГАФК, 2000 – 179 с.
2. Вимонас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вимонас – М.: 1990 – 288 с.
3. Дух Тетяна. Групова мотивованість студентів до занять фізичним вихованням в умовах взаємонавчання // «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Збірник наукових праць – Вінниця, 2014 – с. 114 – 120.
4. Куліш Н. М. Низька мотивація молоді до занять спортом або фізичним вихованням – проблема формування здорового способу життя / Н. М. Куліш, С. І. Гординський, Н. М. Букрос // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Зб. наук. пр. / За редакцією Єрмакова С. С. – Харків, 2005 - № 7 – с. 34 – 40.
5. Юрчишин Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації / Ю. В. Юрчишин // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів, 2010 – Вип. 14 – Т. 4 – с. 186 – 191.
6. Brophy J. Motivating students to learn / J. Brophy – CA, 1998.
7. De Charms R. Enhancing motivation – R. De Charms – New York, 1986.
8. Miltenberger R. Behaviour modification / R. Miltenberger – CA, 1997.