

УДК 796.011.3-057.87

Єдинак Г. А.

ДЕЯКІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Вивчено стан мотивації студентів першого року навчання до фізичної активності оздоровчої спрямованості у позанавчальній діяльності та перспективні напрями вдосконалення фізичного виховання для вирішення завдання з посилення означеної мотивації. За допомогою розробленої нами анкети опитано 120 дівчат і 120 хлопців. Виявлено, що у переважній більшості сформованість досліджуваного виду мотивації знаходиться на низькому рівні. За даними наукової літератури визначено перспективний напрям розв'язання досліджуваної проблеми, що передбачає врахування під час фізичного виховання студентів положень теорії самовизначення, а процес потрібно скеровувати на досягнення відповідної внутрішньої мотивації, передусім адекватними діями викладача у напрямі задоволення психологічних потреб студентів – незалежності, компетентності, взаємодії у колективі.

Ключові слова: студенти, фізична активність, мотивація, самовизначення.

Постановка проблеми. Фізична активність студентів сьогодні забезпечується, передусім обов'язковими заняттями з фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), що згідно чинних документальних матеріалів відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість навіть при оптимальних параметрах навантажень на кожному занятті не забезпечує досягнення оздоровчого, а тим більше розвивального ефектів [1]. Водночас ця проблема не тільки не розв'язується, а навпаки поглиблюється, оскільки останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ [13] зменшується з чотирьох до двох навчальних років період, протягом якого фізичне виховання є обов'язковим для студентів.

Інший напрям фізичного виховання у ВНЗ, реалізація якого дозволяє усунути дефіцит відповідної активності студентів, – заняття фізичними вправами у позанавчальний час, передусім у секціях з видів спорту, що функціонують в навчальному закладі [10]. Необхідно зазначити, що відвідування таких занять є добровільним, а значить передбачає наявність у студентів відповідного бажання, так само як і використання ними інших форм занять фізичними вправами у позанавчальній діяльності, – самостійних або групових самодіяльних. Беручи до уваги пріоритети студентів (підготовка до занять удома, різноманітні інтереси, що не пов'язані з фізичною активністю) реальність систематичної реалізації останньої визначатиметься виключно відповідною мотивацією. Тому її посилення у студентів є актуальним завданням сьогодення. Проте такі дослідження є поодинокими [29; 31], а спрямовані на вирішення означеного завдання у першій-другий роки навчання з урахуванням реалій сьогодення щодо специфіки навчального процесу у вітчизняних ВНЗ, відсутні. Зазначене зумовлює необхідність проведення досліджень в означеному науковому напрямі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі усвідомлюється виключне значення здоров'я студентської молоді як одного з найважливіших чинників успішного розвитку суспільства у різних сферах життєдіяльності та неможливість ефективно вирішити таке завдання без належного організаційного й змістового забезпечення навчального процесу у ВНЗ та дозвілля студентів у позанавчальний час. Останнє пов'язуємо, передусім із систематичною фізичною активністю з оптимальними параметрами, оскільки саме вона є найдієвішим засобом успішного вирішення означеного завдання [2; 7].

У питанні норм та оптимальних параметрів фізичної активності молоді для досягнення оздоровчого ефекту накопичено значну кількість емпіричних даних, причому у довготривалій історичній перспективі, оскільки цьому питанню вітчизняні науковці приділяли увагу ще на початку минулого століття. Так видатний вітчизняний дослідник О. Д. Бутовський [3] зазначав, що активність із використанням фізичних вправ повинна тривати щоденно, щонайменше 1,5 години, а пріоритет (особливо при знижених кондиціях) необхідно надавати кількості повторень, а не інтенсивності виконання вправ. Конкретизують ці параметри результати сучасних вітчизняних дослідників [7; 8; 12; 14]: оптимальними для учнівської молоді є 3–4 заняття у тиждень, кожне, щонайменше 30–45 хв із інтенсивністю виконання вправ на рівні, який забезпечує споживання кисню у межах 55–60 % від максимального, тобто відповідає частоті серцевих скорочень у межах 140–160 ск./хв⁻¹.

За даними інших дослідників [11] добова норма фізичної активності дівчат 17–22 років становить 3,6–4,8 годин, хлопців – 4,8–5,8, а тижнева – 7–12 при добових енерговитратах на рівні відповідно 3000 і 3500–4300 ккал/на добу або кількості локомоцій у межах 20–25 і 25–30 тисяч.

Наведені параметри є оптимальними для фізичної активності підтримуючого і рекреаційного змісту. Для досягнення розвивального ефекту вони будуть, передусім тривалішими, а також із переважним використанням навантажень, що сприяють розвитку анаеробних можливостей організму [16]. У зв'язку із зазначеним нормування параметрів фізичної активності молоді повинно передбачати декілька рівнів: I (збереження здоров'я, рухово-гігієнічний мінімум) – передбачає щоденну ранкову гімнастику, загартовування і прогулянку перед сном; II (гармонійного розвитку, рухово-загальнопідготовчий мінімум) – передбачає заходи I рівня та 30–60 хв активного відпочинку з використанням фізичних вправ; III (спортивної діяльності, загальнопідготовчий оптимум) – передбачає заходи II рівня та 3–6 годин у тиждень занять фізичними вправами [4].

Дещо інший висновок робить О. Бар-Ор і Т. Роуланд [1]: кількість занять фізичними вправами у тиждень повинна становити від 2–3 до щоденних, кожне тривалістю 35–45 хв, інтенсивність – 60–70 % від максимального споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 150–170 ск./хв¹; тривалість такої підтримуючо-тренувальної програми – 6–8 тижнів.

Отже на сучасному етапі досить точно визначено параметри фізичної активності, систематичне використання яких дозволяє покращити і підтримувати функціональні можливості учнівської молоді на рівні, що забезпечує високі показники здоров'я. Водночас відзначаємо, що фізична активність студентів ВНЗ сьогодні забезпечується, передусім обов'язковими заняттями з фізичного виховання, які згідно чинних документальних матеріалів відбуваються двічі у тиждень. Проте навіть при оптимальних параметрах навантажень на кожному занятті така кількість не забезпечує вирішення завдань оздоровчого, а тим більше розвивального змістів [1]. При цьому проблема поглиблюється, оскільки останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ [13] зменшується з чотирьох до двох навчальних років період, протягом якого фізичне виховання є обов'язковим для студентів.

Одним із шляхів вирішення означеної проблеми є усунення дефіциту фізичної активності студентів заняттями у позанавчальний час в секціях з видів спорту, що функціонують у ВНЗ [10]. Проте відвідування таких занять є добровільним, а відтак передбачає наявність у студентів відповідного бажання, так само як і використання у позанавчальний час інших форм (самостійних, групових самодіяльних тощо). У зв'язку з цим виникає необхідність посилення у студентів відповідної мотивації, а це потребує спеціальних рекомендацій для викладачів фізичного виховання. Проте дослідження в означеному напрямі поодинокі [29; 31], при цьому вони не враховують вищезазначених реалій, пов'язаних із фізичним вихованням у вітчизняних ВНЗ, що зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

Мета, методи та організація дослідження. Мета дослідження полягала у визначенні стану сформованості мотивації студентів до фізичної активності оздоровчої спрямованості та узагальненні сучасних концептуальних ідей і положень щодо її посилення. Досягнення мети забезпечило використання адекватних методів дослідження, а саме: загальнонаукових (аналізу, систематизації, узагальнення документальних матеріалів і даних наукової літератури); педагогічних (констатувального експерименту), соціологічних (анкетного опитування за розробленою нами анкетною), математичної статистики. Для одержання необхідних емпіричних даних провели анкетне опитування 120 дівчат і 120 хлопців, які були студентами ВНЗ.

Результати дослідження. Анкетним опитування встановили, що фізичну активність у повсякденному житті систематично здійснює тільки 33 % студентів, епізодично – 25 % при тижневій тривалості у першій-другій роки навчання на рівні 1,3 години, у третій-четвертій роки – лише 0,54 години. Деякими з основних причин такого результату у першій вибірці – відсутність необхідних умов (22–26 % респондентів) та фінансові труднощі (24–26 %), у другій вибірці – відсутність інтересу (23–33 %) та фінансові труднощі (21 %).

Епізодично реалізують фізичну активність у різних формах занять 22–36 % старшокурсниць, тоді як узагалі не використовують у своїй позанавчальній діяльності – 38–50 % таких студенток і 26–28 % студенток молодших курсів. Дані хлопців засвідчують таке: у 51,7 % обсяг фізичної активності знаходиться на низькому, у 39,3 % – на середньому, 9 % – високому рівнях. При цьому для першої із зазначених вибірок характерне незначне зниження обсягу фізичної активності у середині тижневого циклу і незначне підвищення у вихідні дні; для другої – її поступове збільшення до кінця тижня, але при незначному зниженні у п'ятницю-суботу з новим зростанням у неділю; для третьої – сталий високий вияв рухової активності протягом понеділка–п'ятниці і незначне зниження у вихідні. Водночас структура таких обсягів у всіх вибірках практично однакова: на фізичну активність оздоровчої спрямованості припадає 5,36 % часу тижня, на всі види пасивного відпочинку – 25,24 %, прийом їжі – 4,38 %, відпочинок лежачи – утричі більше часу, незважаючи на тривалість нічного сну, що на добу становить, у середньому, сім годин.

Отже тижневий обсяг фізичної активності оздоровчої спрямованості у більшості сучасних студентів ВНЗ значно менший від мінімально необхідного, причому на фоні послаблення з роками навчання їх інтересу до такої активності.

У зв'язку з таким висновком систематизували дані про стан фізичної активності учнівської молоді розвинутих країн Європи і США. Необхідність такого дослідження пов'язували з дуже активною позицією і практичними діями цих країн у залученні молоді до фізичної активності, результатом яких може бути вища мотивація до її здійснення. Одержані дані засвідчили, що систематично, з параметрами не менше 30 хв п'ять або більше разів на тиждень, означену активність здійснює лише 15–20 % студентської молоді [5; 11; 21; 22; 25], епізодично без дотримання оздоровчих параметрів – 50–55 %, а решта 30 % взагалі не приділяють їй жодної уваги. Водночас виникає додаткова проблема: з тих, хто розпочав систематичні заняття, більшість припиняє їх уже в перший рік [19].

Отже наведені дані дозволяють зробити декілька висновків. По-перше, дії держави з посилення мотивації учнівської молоді до занять фізичними вправами лише частково сприяють вирішенню цього завдання, але відзначаються практично нульовим ефектом у її підтриманні на такому рівні тривалий час. По-друге, проблема недостатньої фізичної активності значної частини учнівської молоді має глобальний характер, а один із реальних шляхів її розв'язання – формування відповідної мотивації і забезпечення її вияву якомога довше протягом індивідуального життя.

У зв'язку із зазначеним за доступними літературними джерелами проаналізували інформацію, пов'язану з сучасними концептуальними ідеями та положеннями щодо формування (посилення) мотивації учнівської молоді до фізичної активності оздоровчої спрямованості. Так спеціальним дослідженням [6] виявлено, що більшість вітчизняних дослідників надають перевагу відповідній освіті студентів як головному засобу формування у них навичок ЗСЖ, а значить певною мірою й актуалізації мотивів, пов'язаних із реалізацією фізичної активності оздоровчої спрямованості.

До недавнього часу аналогічною була позиція більшості іноземних фахівців, а основу їх досліджень становили положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [23; 31]. Проте недостатня ефективність таких заходів у США [17] та Європі [20; 21; 26] зумовила пошук інших шляхів розв'язання проблеми. У зв'язку з цим у сучасній психології мотивації провідних позицій набули положення теорії самовизначення, що в найбільш загальному вигляді полягають у такому. Практичні заняття фізичними вправами та адекватні дії педагога (з організації занять, взаємодії індивіда з іншими членами групи) є визначальними у задоволенні психологічних потреб тих, хто займається, що є основою актуалізації їх мотивації до найвищого рівня, – за визначенням автора теорії самовизначення Е. Л. Десі [18] – "самостійної поведінки індивіда". Досягнення такої поведінки відбувається поетапно, а кожному етапу притаманний певний тип мотивації: від амотивації (відсутності мотивації), через зовнішню мотивацію до внутрішньої. Остання передбачає активність індивіда у зв'язку з причинами, що виходять зсередини (безпосередньо від індивіда) або пов'язані із самою діяльністю, тоді як зовнішній тип – активність індивіда у зв'язку з причинами, що надходять ззовні (від учителя, обставин).

Експериментально доведено [24; 28] залежність рівня актуальної мотивації від ступеня реалізації психологічних потреб, – збільшення останніх посилює, тоді як зменшення, навпаки послаблює внутрішню і посилює зовнішню мотивації аж до можливої амотивації.

Психологічними потребами, задоволення яких забезпечує найвищий рівень самовизначення індивіда (тобто внутрішню мотивацію), є: незалежність, компетентність, взаємодія з іншими учасниками певної колективної діяльності. Спонукальними у випадку зовнішньої мотивації будуть дії педагога, що, залежно від рівня самовизначення індивіда, передбачають застосування певного типу регулювання його активності: зовнішнього, інтроєртованого, визначеного і комплексного [29]. Останній тип регулювання активності зустрічається рідко, а зміст інших полягає у такому: зовнішнє регулювання – педагог пропонує учням різні стимули для їх досягнення; інтроєртоване і визначене регулювання – педагог акцентує увагу учнів відповідно на відчутті провини і важливості (необхідності) здійснення пропонованої рухової активності.

На сучасному етапі виявлено три види внутрішньої мотивації індивіда до фізичної активності оздоровчої спрямованості, що пов'язані з розумінням необхідності (подобастся займатися фізичними вправами), бажанням досягнень (задоволення від підвищення результатів), відтворенням стимулювального ефекту (задоволення від емоційного підйому, що виникає під час діяльності) [30].

Іншим дослідженням [27] встановлено зв'язок між розумінням значення фізичного виховання та силою мотивації до відповідної активності: педагогічні дії необхідно спрямовувати на задоволення психологічних потреб, що сприятиме посиленню внутрішньої мотивації, тобто досягненню самовизначеності щодо фізичної активності оздоровчої спрямованості. Дії вчителя тут можуть бути такими: для задоволення потреби у незалежності – надавати учням право вибору видів фізичних вправ, стимулювати до участі в процесі виконання таких вправ (оцінкою, похвалою) і до вдосконалення свого тіла, враховувати думку учнів у певних питаннях організації заняття, давати завдання для підготовки до заняття [9]. Для задоволення потреби учнів у компетентності дії вчителя повинні забезпечувати: відсутність акценту на порівнянні їх досягнень; помірні за складністю індивідуальні завдання; усвідомлення спроможності досягти мети, але тільки завдяки докладеним зусиллям [27].

Сприятти задоволенню потреби у взаємодії з іншими членами групи під час спільної діяльності можуть пропозиції вчителя щодо завдань, виконання яких потребує колективних зусиль, та стимулювання такого прагнення учнів [15].

Отже, залучення індивіда до фізичної активності оздоровчої спрямованості та закріплення відповідної мотивації у подальшому повинно здійснюватися діями викладача, передусім під час фізичного виховання, враховуючи положення теорії самовизначення та спрямовуватися на досягнення внутрішньої мотивації індивіда до фізичної активності.

Висновки. 1. На сучасному етапі остаточно не розв'язано проблему посилення мотивації студентів першого-другого років навчання до фізичної активності оздоровчої спрямованості, що значною мірою зумовлена не сформованістю такої мотивації під час навчання у школі.

2. Сформованість мотивації до фізичної активності оздоровчої спрямованості відзначається комплексом актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що спонукають індивіда до її здійснення та є відповідно відносно сталими і мінливими утвореннями, а вирішення цього завдання – одним з головних для фізичного виховання у ВНЗ.

3. Перспективним у формуванні й посиленні мотивації студентів до фізичної активності оздоровчої спрямованості є врахування положень теорії самовизначення, що передбачає досягнення відповідної внутрішньої мотивації завдяки адекватним діям викладача під час фізичного виховання у напрямі задоволення психологічних потреб студентів, а саме незалежності, компетентності, взаємодії у колективі.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення технології посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої у позанавчальний час, що враховує положення теорії самовизначення і реалізується в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

Використані джерела

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность : проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теория і методика фіз. вих. і сп. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
3. Бутовский А. Д. Собрание починений : в 4-х томах / А. Д. Бутовский. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 3. – 360 с.
4. Гужаловский А. А. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. ср. учеб. завед. физ. культуры] / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 279 с.
6. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Т. С. Єрмакова. – Харків, 2010. – 20 с.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010. – 20 с.
9. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
10. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. – К., 2003. – 44 с.
11. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К., 1999. – 320 с.
12. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування : метод. рекомендації / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Миколаїв : Деловая інформація, 2004. – 91 с.
13. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента / Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07. 2009 р. – К., 2009. – 2 с.
14. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рекомендації / В. І. Романова, В. А. Леонова – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
15. Скулиш Н. С. Мотиваційні чинники розвитку креативної активності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. [19.00.07] "Педагогічна та вікова психологія" / Н. С. Скулиш. – К., 2010. – 20 с.
16. Фурман Ю. М. Кореляційні взаємозв'язки аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму з якісними параметрами рухової діяльності студентів чоловічої статі (17–19 років) / Ю. М. Фурман, С. П. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 15. – С. 51–55.

17. Brehm B. A. Successful fitness motivation strategies / B. A. Brehm. – Windsor : Human Kinetics, 2004. – 188 p.
18. Deci E. L. A motivational of approach to self : integration in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Perspectives on motivation : Nebraska symposium on motivation. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 237–288.
19. Kilpatrick M. Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journ. of Sport Psychol. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41.
20. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th Ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14–18. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – P. 123–127.
21. Moreno J. A. Motivation and performance in physical education : an experimental test / J. A. Moreno, D. González-Cutre, J. Martín-Albo, E. Cervelló // Journal of Sports Science and Medicine, 2010. – Vol. 9.1. – P. 79–85.
22. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2-th ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.
23. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
24. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes : a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 7. 2. – P. 194–202.
25. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
26. Roberts G. Advances in motivation in sport and exercise / G. C. Roberts. – Champaign : Human Kinetics, 2001. – 446 p.
27. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141.
28. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. L. Duda, N. Ntoumanis // Jour. Educ. Psychol. – 2003. – № 95 (1). – P. 97–110.
29. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers / M. A. Theobald. – California : Corwin Press, 2005. – 145 p.
30. Vallerand R. J. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity : a review and critique / R. J. Vallerand, M. S. Fortier // In : Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness information technology / ed. J. L. Duda. – Morgantown, 1998. – P. 81–101.
31. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola, J. Liukkonen, J.-E. Nurmi // Journ. of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327–336.

Iedinak G.

SOME THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION ENHANCEMENT OF STUDENTS TO THE SYSTEMATIC PHYSICAL ACTIVITY WITH HEALTH ORIENTATION

Due to changes in the program curricula of students physical education in universities problem of the achievement of optimal parameters of their physical activity became actual. The aim of the research was to determine the level of formation of students' motivation for physical activity with health orientation summarising of modern conceptual ideas and provisions for its strengthening. We used a set of research methods: general scientific, pedagogical experiment, questionnaire, mathematical statistics. State of motivation formation of first year students for physical activity with health orientation in extracurricular activities was studied using a questionnaire developed by us; respondents – 120 girls and 120 boys. We have found that in the majority of students the formation of the studied kind of motivation is low, and over the years, interest in the systematic study of physical activity became weaker. The main reasons for this situation are at an early stage in the absence of the necessary conditions and financial difficulties in the future – lack of interest and financial difficulties. Due to the obtained data we analyzed recent data of literature and found that the formation of the motivation for physical activity with health orientation is marked as set of updated motives and situational factors that motivate the individual to its implementation and is under relatively constant and changing entities. One of the promising areas of this achievement is taken into account during physical education of students, especially at the initial stage of training, the theory of self-determination. This process should be oriented to achieve the inner motivation, especially by means of adequate teacher actions towards satisfying psychological needs of students – independence, competence, cooperation in the team.

Key words: *students, physical activity, motivation, self-determination.*

Стаття надійшла до редакції 24.08.2014 р.