

УДК 796.011.1-057.875

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ірина ХЛЄБОДАРОВА, Євген КОРЯКА

*Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки*

**Анотація.** Мотивація до занять фізичною культурою та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення, у постановці якої можна виокремити філософські, педагогічні, медичні, фізіологічні й інші аспекти дослідження. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Тому ми визначили підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді, що є необхідним в організації процесу фізичного виховання та допоможе визначити усвідомлене ставлення студентів до занять фізичною культурою, сформувати потребу в повсякденних фізичних вправах, сприяти фізичній і професійній досконалості, створити передумови для організації позитивного комунікативного середовища, а також позитивного емоційного статусу.

**Ключові слова:** мотивація, інтерес, опитування, студенти, формування, підходи, заняття, фізичне виховання.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як зазначають вітчизняні та зарубіжні дослідники, за останні роки обсяг навчального навантаження студентів вищих навчальних закладів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль захворюванню різних систем організму [2; 3; 4].

Г.Л. Апанасенко, вказує на те що, за період навчання в вищих навчальних закладах кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості студентів [1].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період навчання, так і в повсякденному житті.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних завдань. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [4; 6].

Поліпшення фізичного стану студентів, а отже, і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і оздоровчий характер. Такими формами в навчальному закладі є заняття з фізичної культури, секційні заняття й самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів, самостійно займаються фізичною культурою близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання самостійних завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів [1; 3; 4].

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості й пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної людини [4; 6].

На сучасному етапі модернізації вищої професійної музичної освіти предмет «Фізична культура» має велике значення, завдання якого полягають не тільки в розвитку рухових здібностей і функціональних можливостей студентів, а й у створенні передумов для якісної професійної підготовки майбутніх висококваліфікованих фахівців, які зможуть володіти високим рівнем загальної, фізичної та професійної культури.

Однак наявне ставлення студентської молоді до фізичного виховання у вищій професійній школі музичного профілю, на наш погляд, має свої особливості. У зв'язку з цим, існує необхідність пошуку нових ідей фізичного виховання студентів вишів, в основу яких мають бути закладені принципово нові підходи, що базуються на ціннісному ставленні студентів до фізичної культури й формуванні в них мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Тому необхідним є пошук шляхів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

**Мета дослідження** – обґрунтувати систему підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді.

Для вирішення поставленої мети ми використовували такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Для визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою і спортом ми провели анкетування 100 студентів I – II курсів Дніпропетровської державної консерваторії ім. М. Глінки (50 дівчат та 50 юнаків) віком 17–19 років.

У результаті анкетування було виявлено, що 57% опитуваним подобаються заняття з фізичного виховання, 25% не подобаються і 18% байдуже. Високий відсоток студентів, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що у ВНЗ мотиваційному фактору приділяється недостатньо уваги. Свідоме ставлення до занять фізичним вихованням у ВНЗ визначено у відповідях на питання про те, чи знання, які студенти отримують на заняттях із фізичного виховання допомагають поліпшенню здоров'я. Позитивно відповіли на нього 40% студентів, 60% вважають, що отримані знання не впливають на поліпшення здоров'я.

Пропускають заняття з фізичного виховання 41% студентів. Значна частина опитаних намагаються не пропускати заняття (48% юнаків та 42% дівчат). Юнаки виявилися більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 26% юнаків на противагу 12% дівчат ніколи не пропускають заняття. Дівчата виявилися «лідерами» у відповідях «Іноді пропускаю» – 28% та «Маю звільнення від занять по хворобі» – 14%. Це може свідчити про легковажне ставлення жіночого контингенту опитаних до систематичних занять фізичними вправами.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості в духовному і фізичному вдосконаленні [5].

З одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з другого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

На питання про проведення вільного часу студенти відповіли таким чином:

- граю в ігри на комп'ютері, користуюсь мережею «Інтернет» – 34%;
- слухаю музику, граю на музичному інструменті – 38%;
- дивлюсь телевізор – 11%;
- займаюся спортом – 9%;
- інше (вишиваю, гуляю, спілкуюсь з друзями, маю) – 8%.

Як відомо, факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей свідчить про те, що велика кількість студентів вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (34%) і зовсім не турбуються про власну рухову активність.

Під час аналізу анкет було виявлено, що серед тих, хто займається фізичною культурою або спортом, найбільш популярними є танці, легка атлетика й силові вправи, а меншим попитом користуються теніс, спортивні ігри, плавання, гімнастика. Регулярність занять спортом відносно низька. Лише 9% займаються 3–4 рази на тиждень тривалістю заняття 1,5–2 годин. Усі інші періодично займаються 1–2 рази на тиждень від 50 хвилин до 1,5 години.

На питання “Чи займаєтесь Ви самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами?” 33% опитуваних студентів відповіли – “так” (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я) і 67% – “ні”.

Регулярність таких занять не більше ніж 3 рази на тиждень, тривалість до 30 хвилин. Ті студенти, які відповіли "ні", вказали такі обставини, які їм заважають:

- мало вільного часу – 48%;
- велике навчальне навантаження – 11%;
- немає для цього здібностей, фізичних даних – 8%;
- не може перебороти себе, хоча розумію, що потрібно – 7%;
- відсутність бажання та вільного інтересу – 7%;
- інші причини – 7%;
- відсутність спортивних баз та споруд біля дому – 5%;
- сімейні обставини – 5%;
- не бачу в цьому користі – 2%.

Відповіді на це запитання свідчать, що головною причиною, того, що студенти мало рухаються, є відсутність вільного часу. Студенти не регулюють свій режим дня та не турбуються про своє фізичне вдосконалення.

Таблиця 1

### Пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами студентів, %

Мотиви	Юнаки		Дівчата	
	n=50	рейтинг	n=50	рейтинг
Спілкування з друзями	8%	6	2%	6
Досягнення високого спортивного результату	12%	3	2%	5
Удосконалення форми тіла	40%	1	48%	1
Активний відпочинок, розваги	10%	4	14%	3
Поліпшення стану здоров'я	20%	2	22%	2
Зниження зайвої маси тіла	10%	5	12%	4

У табл. 2 подано дані щодо пріоритетних мотивів до занять фізичною культурою і спортом. Як юнаки, так і дівчата на перше місце ставлять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (40% юнаків та 48% дівчат). На другому місці у юнаків і дівчат мотив поліпшення стану здоров'я, у дівчат цей мотив виражений більше (22%), ніж у юнаків (20%), оскільки дівчатам більшою мірою притаманні якості, пов'язані зі збереженням здоров'я.

Таблиця 2

### Фактори здорового способу життя студентів, %

Фактори ЗСЖ	Юнаки		Дівчата	
	n=50	рейтинг	n=50	рейтинг
Гігієна	42%	1	48%	1
Режим дня	16%	3	6%	5
Загартування	7%	5	2%	6
Раціональне харчування	11%	4	12%	3
Відсутність шкідливих звичок	21%	2	24%	2
Рухова активність	3%	6	8%	4

Подальші мотиви студентів різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (12%), а дівчата – активному відпочинку (12%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування із друзями, у юнаків – 8% та дівчат – 2%.

Зацікавленість студентів різними видами спорту демонструє зниження популярності таких традиційних видів, як легка атлетика, волейбол, і зростання зацікавленості до занять атлетичною гімнастикою, східними одноборствами, плаванням у юнаків (67%) та сучасними фітнес технологіями у дівчат (70%).

Анкетування показало, що студенти намагаються дотримуватися здорового способу життя та виявило основні фактори щодо його забезпечення (табл. 2).

На першому місці в юнаків і дівчат виступає такий фактор як гігієна (42% у юнаків та 48% у дівчат відповідно). На друге місце юнаки та дівчата поставили відсутність шкідливих звичок – 21% та 24% відповідно. На третьому місці в юнаків режим дня (16%), а у дівчат – раціональне харчування (12%).

За результатами опитування ми виявили причини, які заважають студентам займатися фізичною культурою і спортом:

1. Обмаль часу. Цю причину висувають як найважливішу багато студентів (51%). Проте фахівці вважають, що це є наслідком низької мотивації.

2. Нерозуміння цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, відсутність знань щодо можливості використання засобів фізичної культури для професійної підготовки. Тобто студенти не володіють достатніми теоретичними знаннями для організації самостійних занять. На цю причину вказує 27% студентів.

3. Низьку фізичну підготовленість, непевненість у своїх силах називається 15-ма % студентів. У студентів цієї групи, є бажання займатися фізичною культурою, але низький рівень фізичної підготовленості і неспроможність виконувати більшість вправ переважають над бажанням.

4. Відсутність видів рухової активності, які подобаються, відсутність сучасного інвентарю та обладнання. Ця причина має різні виміри за кордоном і в Україні. За кордоном – відсутність засобів тренування означає брак новітніх і дорогих засобів, в Україні – це відсутність елементарних засобів, навіть спортивного одягу (6%).

5. Відсутність музичного супроводу значило 7% студентів. Ця причина сприяє зниженню зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням у навчальний час.

6. Відсутність бажання займатися. На це вказує 12% студентів. Це свідчить, на нашу думку, про несвідоме ставлення до фізичної культури і, як наслідок, студенти не бачать в заняттях фізичними вправами користі.

Анкетування допомогло нам визначити систему підходів, яка сприятиме формуванню у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою:

1. Необхідно створити мотиваційне середовище і враховувати певний життєвий досвід кожного студента в придбанні нових знань і використовувати як приклади для пояснення життєві ситуації.

2. Студент повинен розуміти, що отримані знання можуть застосовуватися в його повсякденному житті і професійній діяльності.

3. Студент повинен мати можливість самостійно навчатися, відчувати особисту зацікавленість і відповідальність, емоційний статус, зацікавленість і компетентність педагога. Імідж педагога, ставлення до роботи, авторитет впливають на емоційний клімат на навчальних заняттях, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на ставленні студентів до занять фізичною культурою.

4. На перших навчальних заняттях необхідно пропонувати найбільш доступні і знайомі фізичні вправи для студентів, які приносили їм задоволення і спонукали до подальшого фізичного вдосконалення.

6. У процес фізичного виховання необхідно впроваджувати інтерактивні технології, завдяки яким формуються такі елементи фізичної культури: спеціальні знання, уявлення, уподобання, ідеали, смаки, ціннісні орієнтації.

7. Активно залучати студентів до участі в різноманітних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності: навчальних заняттях, різних змаганнях, заходах, акціях, на яких відбувається осмислення цінностей фізичної культури.

8. Під час занять фізичною культурою розвиток рухових здібностей у студентів має супроводжуватися розвитком їх особистісних якостей, таких, як впевненість в собі, цілеспрямованість, прагнення до пізнання, самоповага, творче мислення та ін.

Визначення нових підходів розробки змісту освітнього процесу має базуватися на мотиваційно-ціннісній основі.

**Висновки:**

1. Визначені нами підходи щодо формування мотивації до занять фізичною культурою допоможуть в організації, проведенні та змісті занять у ВНЗ музичного профілю враховуючи специфіку професійної діяльності студентів та їх інтереси. а також збереженням і зміцненням власного здоров'я.
2. Зорієнтують студентів на усвідомлене ставлення до занять фізичною культурою, сформулюють потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному та професійному вдосконаленню. Майбутні фахівці свідомо програмуватимуть себе на плідну й довготривалу професійну діяльність.

**Список літератури**

1. *Апансенко Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апансенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 246 с.
2. *Вовк В. М.* Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : [монографія] / В. М. Вовк. – Луганськ : Вид-во. СУДУ, 2002. – 176 с
3. *Дзензелюк Д.* Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі / Д. Дзензелюк, Г. Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. Культури та спорту. – 2003. – Т.2. – С.219 – 222.
4. *Круцевич Т. Ю.* Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации : материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 8-10 апр. 2009 г. / под ред. В. Н. Кряжа. – Минск, 2009. – Т. 3. 4.1: – С. 150-152.
5. *Приступа Є. Н.* Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності [Електронний ресурс] / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. – 2008. – № 3. – С. 8–20. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2008-3/08penroa.pdf>.
6. *Щедрина А. Г.* Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

**СИСТЕМА ПОДХОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ  
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ****Ирина ХЛЕБОДАРОВА, Евгений КОРЯКА***Днепропетровская консерватория им. М. Глинки*

**Аннотация.** Мотивация к занятиям физической культурой и ее целенаправленное формирование является актуальной проблемой, в постановке которой можно выделить философские, педагогические, медицинские, физиологические и другие аспекты исследования. Формирование мотивации зависит не только от объективных, но и субъективных факторов, уровня сознания и общей культуры человека. Поэтому нами определены подходы формирования мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи, которые необходимы в организации процесса физического воспитания и помогут определить осознанное отношение студентов к занятиям физической культурой, сформировать потребность в повседневных физических упражнениях, способствовать физическому и профессиональному совершенству, создать предпосылки для организации положительной коммуникативной среды, а также положительного эмоционального статуса.

**Ключевые слова:** мотивация, интерес, опрос, студенты, формирование, подходы, занятия, физическое воспитание.

**A SYSTEM OF APPROACHES TO FORM  
MOTIVATION TO EXERCISE AMONG STUDENTS**

**Iryna KHLEBODAROVA, Yevhenii KORIAKA**

*Mikhail Glinka Conservatory in Dnepropetrovsk*

**Abstract.** Motivation to exercise and its formation is topical issue nowadays, defining philosophical, pedagogical, medicinal, physiological and other aspects of research could be singled out. Motivation depends not only on objective factors but on subjective ones, the level of consciousness and personal culture. Therefore, we specified the approaches to form motivation to exercise among students, that are necessary for organization of physical education, these approaches will help to define student conscious attitudes towards physical exercises and need for everyday physical activity, facilitate physical and professional perfection, and create the necessary prerequisites for positive communicative environment and emotional state.

**Key words:** motivation, interest, poll, students, formation, approaches, exercises, physical education.