

13. Slobodjan, O. and Stadnyj, Ye. "Ukrajns`ki studenty za kordonom: skil`ki ta chomu". Available to: <https://cedos.org.ua/uk/osvita/ukrainski-studenty-za-kordonom-skilky-ta-chomu>. Accessed: 05 May 2018.

14. *Spil`na deklaratsija ministriv osvity Evropy "Evropejskij prostir u sferi vyshchoj osvity"*. Available to: <https://rada.gov.ua>. Accessed: 05 May 2018.

15. *Uгода mizh Ministerstvom osvity i nauki Ukrainy ta Ministrom natsionalnoi osvity Polshchi pro spivrobotnytstvo v sferi osvity 19.01.2015*. Available to: <https://rada.gov.ua>. Accessed: 05 May 2018.

16. *Uгода mizh Ukrainoyu ta ES pro naukove ta tehnologichne spivrobotnytstvo 15.07.2015*. Available to: <https://rada.gov.ua>. Accessed: 05 May 2018.

17. *Uгода pro spivrobotnytstvo mizh Ministerstvom osvity i nauki Ukrainy ta Ministrom natsionalnoi osvity Polshchi pro spivrobotnytstvo v sferi osvity 02.07.2001*. Available to: <https://rada.gov.ua>. Accessed: 05 May 2018.

DOI: 10.5281/zenodo.1240787

УДК: 351:378:796.011.3(477)

Вавренюк С. А., к.держ упр., НУЦЗУ, м. Харків

Vavrenyuk S., Ph.D in Public Administration, lecturer of the Department of pyrotechnic and special training, National university of civil protection of Ukraine, Kharkiv

УДОСКОНАЛЕННЯ ФОРМ І МЕТОДІВ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВУЗІ

IMPROVEMENT OF THE FORMS AND METHODS OF MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING STUDIES IN THE UNIVERSITY

У статті здійснено аналіз актуальних форм і засобів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Виявлена одна з причин низької рухової активності, а саме: відсутність оптимального мотиваційного комплексу. Доведено, що один з основних факторів процесу фізичного виховання полягає у забезпеченні оптимальної теоретичної та методико-практичної підготовки.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична діяльність, здоровий образ життя, мотивація, рухова активність.*

In this article an analysis of actual forms and means of motivation of students for physical education and sports. Besides this, one of the reasons for low motor activity

was found, namely, the lack of an optimal motivational complex. It is proved that one of the main factors of the process of physical education is to provide the optimal theoretical and methodological and practical training.

Key words: *physical education, physical activity, healthy lifestyle, motivation, motor activity.*

Постановка проблеми. Формування потреб у русі вважаються пріоритетним при навчанні фізкультурної діяльності, яка базується на систематичному відвідуванні занять студентами. Прийняття до уваги основних мотивів до занять фізичною діяльністю дає можливість коригувати напрямки тих мотивів, які не мають достатньої стійкості, а також забезпечувати їх перехід на саму діяльність.

На сьогоднішній день спостерігається така тенденція, що студенти ВУЗів мають досить низький рівень валеологічних знань. Причинами цьому стають недоліки формування фізичної культури, серед яких ми можемо виділити нерозуміння взаємозалежності абсолютних та особистих цінностей фізичної культури, неадекватне оцінювання свого рівня здоров'я, а також нерациональну організацію життєдіяльності [3]. У зв'язку з цим, проблема розкриття мотиваційного комплексу направленного на фізичний розвиток студентів стає актуальною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Удосконаленню і розвитку системи фізичного виховання студентської молоді присвятили свої дослідження С.М. Домбровська, В.Г. Арєф'єв, М.Д. Зубалій, Т.Ю. Круцевич, А.С. Куц, Р.Т. Раєвський, С.М.Сінгаєвський, Б.М. Шиян, А.Д. Дубогай та ін. Сучасна наука розкриває різні підходи до проблем мотивації. Серед дослідників, які займалися питаннями мотиваційних підходів у різних видах діяльності, виділяються роботи таких авторів як Л. Божович, В. Вілюнас, Мак Дауголл, Р. Кеттелл, К. Левін, О. Леонтьєв, А. Маслоу, С. Рубінштейн та ін. Однак у працях цих учених немає цілеспрямованого вивчення особливостей мотивації студентської молоді для занять фізичною культурою і спортом. У зв'язку з цим велике значення набуває вивчення структури мотиваційного комплексу у заняттях фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів ВУЗів, пошук методів її підвищення, так як мотивація є невід'ємним компонентом успішної фізкультурно-спортивної діяльності.

Постановка завдання. Проведення дослідження задля виявлення основних форм і засобів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Виклад основного матеріалу. Умови якісного перетворення різних сторін життя суспільства спонукають зростанню вимог до фізичної підготовленості молоді, яка рахується важливою для успішної трудової діяльності. Сучасна система освіти ставить перед ВУЗами задачу всебічного розвитку професійної підготовленості та фізичного виховання майбутніх спеціалістів. На сьогодні ми бачимо зміну цільового напрямку фізичного виховання, сут-

ність якого полягає у формуванні фізичної культури особистості, потребує підвищення якості навчання, розробки нових педагогічних та організаційних основ, які забезпечують особистісно-орієнтоване навчання.

Основна причина низької рухомості студентів полягає у не сформованості стійких звичок. Разом з цим, відсутність оптимального стереотипу, який формується протягом розвитку особистості, показує нам нівелювання потреб у русі на рівень соціальних потреб. Іншими словами, задоволення потреби у русі опирається на свідомість людини. Наприклад, якщо у дитини є вроджена мотивація до рухової активності, то доросла людина має рухову активність основу на свідомому побудженні. У зв'язку з цим, однією з основних умов учбової діяльності є створення у студента свідомих стійких мотивів. Це свідчить нам про те, що принцип свідомості в процесі активного розвитку особистості стає основним для формування мотивації занять фізичною культурою та спортом.

За допомогою діяльності, що виходить із певних мотивів, які направлені на рішення деякої задачі, індивід показує своє відношення до навколишнього середовища. При вивченні мотивів діяльності ми розкриваємо ступінь зацікавленості в ній, а також припускаємо можливий рівень активності в даній сфері та її напрямку. Говорячи про проблему фізичної діяльності, для визначення мотивів студентів, ми можемо припустити, що незалежно від того, що вони будуть займатися індивідуально, їх основною метою є складання заліку. Проте мотив може мати кінцеву ціль, а може переміщуватися на саму діяльність, або на її результат, наприклад, участь в спортивних олімпіадах чи у якомусь виді спорту. Це говорить нам про те, що враховуючи мотиви фізичної діяльності, можливо за допомогою використання коригувальних елементів в методиці викладання змінити тимчасові мотиви отримання результату, отримання заліку, на більш стійкі мотиви – заняття фізичною культурою і спортом.

У процесі навчальної діяльності спостерігається прояв таких мотивів:

- пізнавальні, які направлені на зміст предмету і процес навчання;
- соціальні, серед яких виділяються мотиви відповідальності, самовизначення і самовдосконалення;
- вузькоособистісні, наприклад, мотиви благополуччя, обхід неприємностей або престиж.

Відзначимо, що пізнавальні мотиви є одними із самих важливих в процесі навчальної діяльності. При цьому вони можуть актуалізуватися, коли зміст предмету характеризується особистісною значимістю для студента. Фізична діяльність буде більш значимою, якщо її зв'язувати з можливостями самореалізації в майбутньому професійному житті за допомогою усвідомлення рівня впливу занять фізичними вправами на організм людини з позиції фізіології і можливостей технічного росту, що вже може бути усвідомленими цілями.

Серед спонукальних мотивів фізичної діяльності студентів ВУЗів мо-

жна виділити такі:

- внутрішні мотиви, які пов'язані з задоволенням процесу діяльності (емоційність, новизна, динамічність тощо);

- зовнішні позитивні мотиви, які опираються на результат діяльності (отримання знань, вмінь та навиків, активний відпочинок тощо);

- мотиви, які пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекція фігури тощо);

- зовнішні негативні мотиви (страх перед насміханням через невміння виконати ту чи іншу вправу, отримання низької оцінки тощо).

На наше переконання, серед усіх мотивів при вирішенні задач фізичного виховання, необхідно виділяти зміцнення здоров'я. Важливими також стають ті мотиви, які його підкріплюють, а саме, забезпечення потреби у русі, отримання додаткових знань, покращення працездатності і рухових якостей, розширення своїх фізичних можливостей для покращення якості життя.

Слід зазначити, що внутрішня мотивація повинна відповідати зовнішній позитивній мотивації, або переважати її, тобто бути сильнішою зовнішньої негативної. При такому відношенні видів мотивації можливо досягати ефективного вирішення задач фізичного виховання у ВУЗі.

Відомо, що мотивація індивіда залежить від його самооцінки, а також від того, як його оцінює навколишнє середовище. Тому важливою умовою формування стійкої мотивації стає взаємодопомога на заняття між суб'єктом та об'єктом виховання, разом з взаємовідносинами між самими об'єктами.

Мотивація до занять фізичного виховання та спорту серед інших видів діяльності проявляється найбільш слабо, а також має тенденцію до зниження від курсу до курсу. Це може говорити про те, що в ВУЗі використовуються неефективна методика викладання фізичної культури, яка не враховує мотиви і потреби студентів [1]. Крім цього, у зв'язку зі збільшенням у даний віковий період соціальних ролей, які знайомлять студентів з дорослим життям, відбувається зниження зв'язку фізичної культури, як елемента, який оптимізує життєві процеси.

При всьому цьому студентському вікові притаманні найвищі результати інтелектуальних, творчих і фізичних можливостей, стабілізація характеру, укладений світогляд, оптимізм, самостійність, критичність до викладачів та режиму учбового закладу, неприйняття лицемірства та грубості тощо. Тому фізичне виховання повинне відповідати таким характерним ознакам даного вікового періоду. Цей вік також є достатньо бурхливим етапом для перетворення мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій, що зазвичай стає важливою задачею при педагогічному впливі.

В основному студенти сьогодні мають позитивно-пасивне відношення до фізичної культури, приблизно 20% взагалі мають негативне відношення до занять фізичними вправами. Більшість студентів визнають позитивний

вплив фізичних вправ на організм, але самотійно не займаються спортом, пояснюючи це високим рівнем зайнятості або нехваткою часу. Але основна причина скоріш за все полягає в слабкій внутрішній мотивації разом з не сформованістю потреб у систематичних заняттях.

Більшість сучасних досліджень говорять про те, що ціннісні орієнтації студентів мають протиріччя між високим оцінюванням абсолютних цінностей, в число яких входить здоров'я, краса і виразність рухів та низьким рівнем відношення до «особистих» цінностей, які відображають знання функціонування людського організму та фізичну підготовленість до вибраної професії. Усе це свідчить про те, що студенти мають низький рівень знань та не розуміють ролі фізичної культури у розвитку особистості. Це також указує на декларований характер фізичного виховання в ВУЗі, який не показує студентам взаємозалежність абсолютних та приватних цінностей. Відсутність інтересу до занять, власним можливостям і здібностям, також визначається низьким рівнем теоретичної та фізичної підготовленості, оскільки процес формування мотивів залежить від отриманих знань.

Очевидним є зв'язок між активною позицією і рішенням питань власного здоров'я, разом з усвідомленням особистої відповідальності за своє самопочуття та отриманням знань у сфері фізичної культури. Це і є доказом важливості високої теоретичної підготовки студентів.

Багато студентів мають неадекватну позицію щодо свого здоров'я, що приводить до відсутності стимулу до занять фізичними вправами. Разом з цим, головна причина, яка стимулює турбуватися про своє здоров'я, є момент його погіршення. З ціллю формування об'єктивного рівня стану самооцінки, ми вважаємо впровадження тестування рівня здоров'я наряду з фізичною і теоретичною підготовленістю студентів. Тому неадекватна самооцінка також виступає показником недостатнього рівня знань.

Знання необхідні для здійснення самопізнання, в тому числі розуміння власних інтересів, стремлінь і переживань. Це говорить про те, що студент потребує такого рівня знань, які дадуть йому можливість оптимально оцінювати свої можливості, а також впливати на формування тверджень, потреб та мотивів.

Таким чином, формування особистісно-значимої потреби в здійсненні ціле направленої рухової активності протікає за допомогою отримання студентами необхідної системи знань, яка обов'язково повинна підкріплюватися позитивними емоціями від занять.

Якісно формувати мотивацію можливо через цілепокладання навчальної діяльності, при цьому, забезпечуючи аналіз умов досягнення конкретної мети між студентами. Такий підхід дозволить розвинути в них творче мислення й активно залучати їх у навчальний процес.

Під час формування здорового образу життя потрібно враховувати наступні компоненти [2]:

– споживчо-мотиваційний, який відображає потреби, мотиви, інтереси

і бажання, направлені на здоровий образ життя;

- змістовний, направлений на досягнення необхідної системи знань;
- практично-діяльний, який має на меті вміння студентів самостійно

вирішувати завдання фізичного виховання;

- творчий, характеризується вмінням моделювати здоровий спосіб життя;
- рефлексний, який обумовлює світоглядну діяльність.

Кожен із цих компонентів потребує врахування багатьох умов і застосування окремих заходів педагогічної діяльності, зокрема на формування споживчо-мотиваційного компонента впливають ряд факторів й умов, а саме:

- переконання, мотиви, інтереси, потреби є вагомим напрямляючою і спонукаючою силою до активності. Оскільки потреби і інтереси тісно пов'язані з емоціями, велике значення має психологічний комфорт і позитивний настрій, на основі яких формується позитивне відношення до занять фізичними вправами. Важливою задачею сучасної системи освіти стала задача формування вміння самостійного одержання знань і творчого їх використання. На ряду з цим творча діяльність найкращим чином здійснюється в хорошій психологічній обстановці. Систематичне підкріплення будь-якої цілі, ідеї чи предмету позитивними емоціями приведе до формування самостійного мотиву, іншими словами відбувається «поштовх» мотиву на ціль;

- демократичний стиль спілкування, ситуація вибору, особиста значимість, зняття оцінки і часткових обмежень;

- виховувати потребу в заняттях фізичною культурою командними методами неможливо, по-скільки це суперечить природному опору примусу, відбувається затратна трансформація мотиваційної сфери, тому потрібно керуватися справжнім інтересом до занять;

- для підтримання інтересу до занять фізичними вправами повинні використовуватися завдання оптимальної складності, так як занадто легкі і важкі завдання сповільняють активність в досягненні результатів діяльності;

- використання проблемних задач найкращим чином відповідає особливостям інтелекту в студентському віці;

- ефективне застосування змагальної діяльності в заняттях фізичною культурою для їх впливу на мотиваційно-ціннісне відношення студентів. Такий підхід дозволяє активувати їх діяльність до рухомого уміння, навиків та в розвитку фізичних якостей. Однак змагальні вправи і тести повинні бути доступні, виконуватися без негативних емоцій, у комфортних умовах і стимулювати таким чином до фізичного удосконалення;

- необхідно враховувати побажання студентів у виборі виду фізкультурно-спортивної діяльності [1];

- слабкий фізичний розвиток і недостатня рухова підготовленість можуть пояснюватися недостатньою мотивацією, яка не є збуджуючим фактором до фізичного розвитку. Виникає замкнений круг. Проте з ростом рівня знань, фізичних якостей, рухових умінь і навиків збільшується потреба в за-

няттях, формується позитивна мотивація. А це в свою чергу, здійснюється в ході неперервних, систематичних занять;

– на основі звички виникає необхідність, яка діє на мотиваційну сферу, а та, в свою чергу, збуджує до активності. Звичка є різновидом автоматизованих дій і збуджує людину діяти визначеним чином, а неможливість її проявляти викликає незадоволення, яке призводить до негативних емоцій. Привичка може сформуватися на основі постійного і тривалого повторення, тому систематичні заняття стають привичними і можуть перетворитися в потребу.

Змістовний компонент здорового стилю життя, який полягає в накопиченні знань, які згодом можуть переходити в переконання, грає важливу роль. На основі знань у переконань формується потреба, мотиви, інтереси. Загальновідомо, що відсутність відповідних знань і методологічних знань не дозволяє студентам самостійно користуватися своїм психофізичним потенціалом, підтримувати оптимальну працездатність і здоров'я.

Практично-діяльний компонент обумовлює рішення найбільш важливої задачі фізичного виховання в ВУЗі, яка включає набуття навиків самостійних занять фізичними вправами на базі свідомого, ціннісного відношення до засобів фізичної культури, їх творчого використання.

При умові здійснення самоспостереження, самоаналізу, самооцінці власних переваг і недоліків можливо формування оптимального мотиваційного комплексу, що в свою чергу, досягається при оволодінні системою знань. Вміння і навички навчальною роботою, прийоми самонавчання, самоконтролю і формування культури руху, виховує потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, що є важливою умовою самостійного використання засобів фізичної культури. Самостійна робота допомагає розширенню знань в області фізичної культури і спорту, закріплює навички використання отримуваної інформації (як теоретичного так і практичного характеру), дозволяє актуалізувати творчі процеси, задовольняє ряд потреб, вирішує проблему дефіциту рухової активності. В період трудової діяльності після закінчення ВУЗу фізичне виховання стає самостійним, тому студенти повинні отримати необхідні знання і навички в області фізичної культури, навички самостійного використання засобів і методів оздоровлення і підтримки працездатності.

Творчий і рефлексивний компоненти формуються під час взаємозв'язку з іншими компонентами, наприклад, творче завдання спонукає до кращого засвоєння матеріалу, підкріплюючи таким чином, змістовний і практично-діяльний компоненти, в той же час викликаючи, підвищену зацікавленість до предмету дослідження і діючи на потрібно-мотиваційний компонент, збуджує виключно до свідомої діяльності.

Тісна взаємодія всіх компонентів здорового стилю життя повинна проявлятися безпосередньо в фізичному вихованні студентів: теоретичній підготовці, яка дозволяє формувати світоглядну систему науково-

практичних знань і відношення до фізичної культури, а також методико-практичній підготовці, яка забезпечує оволодіння методами і способами фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення навчальних, професійних і життєвих цілей особистості [4]. Теоретичну і методико-практичну підготовку студентів слід здійснювати за допомогою такого комплексу засобів, методів, форм навчання:

- лекцій;
- бесід;
- написання рефератів;
- методико-практичних занять;
- аналізу результатів тестування рівня функціональних показників і фізичної підготовки домашніх завдань;
- ведення щоденників самоконтролю [5].

Висновки. 1. Одна з причин низької рухової активності студентів – відсутність оптимального мотиваційного комплексу.

2. Формування потреб у русі, є пріоритетним в навчально-фізкультурній діяльності, що можливо на основі систематичних занять.

3. Облік вихідних мотивів до занять фізичними вправами допомагає скоригувати напрямок мотивів, які не володіють достатньою стійкістю, забезпечити переміщення мотиву з результату на саму діяльність. Тому на основі класифікації збуджуючих мотивів слід визначати основні мотиви фізичної діяльності.

4. На формування оптимального мотиваційного комплексу до занять фізичною культурою впливає: використання проблемних задач, психологічний комфорт, демократичний стиль спілкування, ситуація вибору, використання завдань оптимальної тяжкості, облік вибору занять фізичними вправами з ігровою направленістю, систематичне відвідування занять, підвищення особистої значимості навчально-фізкультурної діяльності, змагальна діяльність.

5. Означені в наслідок літературного аналізу недоліки в формування фізичної культури особистості студентів, такі як нерозуміння взаємозалежності абсолютних і особистих цінностей фізичної культури, не сформованість валеологічного мислення, неадекватна оцінка власного рівня здоров'я, нерациональна організація життєдіяльності, свідчить про низький рівень знань.

6. Знання, які формуються, впливають на мотиви і інтереси і є одним з факторів направлення навчально-фізкультурної діяльності. Оволодіння системою знань допомагає студентам самостійно використовувати засоби фізичної культури, забезпечувати адекватну оцінку і самоконтроль. Тому одним із основних факторів процесу фізичного виховання в ВУЗі є забезпечення оптимальної теоретичної та методико-практичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Канішевський С.М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С.М. Канішевський, Р.Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
2. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры : автореф. дис. канд. пед. наук. – Барнаул, 2003. – 22 с.
3. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.
4. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 83–84.
5. Павленко І.О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І.О. Павленко, Л.І. Бережна, О.Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1–2. – Том 1. – С. 605–610.
6. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. – М., 2003. – 320 с.

References

1. Kanishevsky, S.M. and Rajewski, R.T. "Conditions, the state and prospects of the development of physical education in the universities of Ukraine [Umovi, stan i perspektivi rozvitku fizichnogo vihovannya u VUZah Ukraini]." *The theory and practice of physical education [Teoriya i praktika fizichnogo vihovannya]* 1 (2008): 139–145. Print.
2. Koksharov, A.A. "Formation of a healthy lifestyle of students by means of physical culture [Formirovanie zdorovogo stilya zhizni studentov sredstvami fizicheskoy kul'tury]." Abstract Diss. ... PhD in Ped. Science. Barnaul, 2003. 22 p. Print.
3. Kurtova, G.Yu. and Ivanov, D.M. "Healthy way of life as a priority value of upbringing of modern children and youth [Zdorovij sposib zhittya yak prioritetna cinnist' vihovannya suchasniht' ditej ta molodi]." *Visnyk of Chernihiv State Pedagogical University [Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu]* 55 (2008): 168–170. Print.
4. Marchenko, O. "Formation of physical culture of students in the process of studying in higher educational institutions [Formuvannya fizichnoj kul'tury studentiv u procesi navchannya u vishchih navchal'nih zakladah]." *The theory and practice of physical education and sport [Teoriya i praktika fizichnogo vihovannya i sportu]* 2 (2008): 83–84. Print.
5. Pavlenko, I.O., Berezhna, L.I. and Sidorenko, O. R. "Formation in students of motivational-value relation to physical culture [Formuvannya u studentiv motivacijno-cinnisnogo stavlennya do fizichnoj kul'turi]." *The theory and practice of physical education [Teoriya i praktika fizichnogo vihovannya]* 1-2 (1) (2010): 605–610. Print.
6. Shilko, V.G. *Modernization of the system of physical education of students on the basis of personal-oriented content of physical education and sports activities [Modernizaciya sistemy fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove lichnostno-orientirovannogo soderzhaniya fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti]*. Moscow, 2003. Print.