

attempt of determination of pedagogical terms and features of maintenance and strengthening of health of students and importance of this experience for modern general establishments.

**Key words:** physical development, maintenance of health, healthy way of life, health of schoolchildren, hygienical education, valeological education, school.

*Отримано: 20.04.2012*

УДК 796.011.3-057.87:159.947.5

**Є. П. Козак<sup>1</sup>, П. Д. Дробний<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

*<sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури*

### **ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

У статті розкрито поняття мотиву, проаналізовано сучасний стан мотивації студентів до занять фізичною культурою та подані практичні рекомендації, щодо посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** студенти, мотивація, фізична культура.

**Актуальність.** У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено цілою сукупністю факторів: екологічним, економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів і цінностей). Немаловажну роль грає і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, медичних програм. За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, що викликає зміни у педагогічній системі. Нормативними для навчальних закладів різного рівня стають курси валеології, санітарно-гігієнічного просвітництва, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з екологічного виховання школярів та студентів, з проблеми підготовки вчителя до відповідної роботи [1].

Безумовно, така тенденція у сфері навчання і виховання піднімає роль фізичної культури, яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише різного роду захворювань, а й розповсюдження шкідливих схильностей і звичок серед молоді (наркоманія, алкоголізм), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкоди антиправовим діям підлітків і юнацтва. Такий підхід збільшує та ускладнює завдання, що покладаються на відповідний навчальний курс у вищих навчальних закладах. Особливу важливість це має у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури [1].

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму «Фізичне виховання-здоров'я нації», яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Також, положення про важливість залучення людини до фізичної культури відображені в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності, за забезпечення яких держава несе відповідальність [2].

В «Основах законодавства України про охорону здоров'я» (ст.28) акцентується на важливості «розповсюдження наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійсненні заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов... для занять фізкультурою, спортом і туризмом, розвитку мережі профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу зі шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя» [4].

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

До вивчення проблем фізичного виховання молодого покоління зверталися такі вчені: В. Кайносов, Н. Хоменко (формування потреби у фізичному вдосконаленні), Б. Ведмеденко, Ю. Железняк, В. Назаров (виховання звички до систематичних занять фізкультурою і спортом), П. Жорова, І. Назарова, С. Путров (позитивне ставлення до занять фізичною культурою), Є. Щербаков (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), М. Солопчук (виховання потреби у фізичному вдосконаленні).

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 цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [3].

**Метою дослідження** є виявлення педагогічних умов, за якими викладання навчального курсу «Фізичне виховання» у вищому педагогічному навчальному закладі буде сприяти підвищенню мотивації до занять фізичною культурою у студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. А відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: «спілкування з друзями» та «активний відпочинок», які притаманні і хлопцям, і дівчатам.

Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять студентів які проживають в інших країнах, і особливо в США, а значить і підходи до вироблення потреби стимулювання в молоді, заняттях фізичними вправами повинні бути різними. Якщо американських студентів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських студентів – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.

Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх допоможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Один з напрямків сучасної «Концепції фізичного виховання» направлений на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура на-таскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з

формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення.

О. Петров, досліджуючи особливості мотивації студентів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю (ФСД), визначає методи, які сприяють її формуванню [5]. До найбільш ефективних з-поміж них названо: наслідування; підвищення рівня знань про функціонування людського організму та ролі ФСД у процесі його вдосконалення; зв'язок з провідною діяльністю; посилення інтересу студентів до свого фізичного «Я»; переконування; підвищення позитивних емоцій і потреби у спілкуванні; врахування індивідуальних бажань і нахилів студентів; посилення прагнення до самовдосконалення; використання різних стимулів.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів.

У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У вищих навчальних закладах студенти, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша.

До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Однак, при цьому наголошується, що не може бути універсального рецепту формування у студентів мотивації до занять фізкультурно-спортивною діяльністю, який був би дієвим у різних умовах. Лише «комплекс методів може вирішити це завдання. Переважне використання того чи іншого методу буде залежати від сукупності конкретних умов» [5, с.14].

Задучення студентів до групової роботи є одним із засобів впливу на їх мотиваційну сферу. На практиці використовують індуктивний і дедуктивний методи.

Застосовуючи індуктивний метод, наводять кілька розрізнених фактів і дають студентам завдання встановити між ними причинно-наслідкові зв'язки, знайти закономірності, зробити ви-

сновки, навести приклади можливого застосування одержаного знання в інших ситуаціях.

Використання дедуктивного методу передбачає інший алгоритм роботи – перехід від загального до одиничного.

Дискусії запроваджуються як метод інтерактивного спілкування, який дає змогу зіставити протилежні позиції, уточнити взаємні погляди, зрозуміти різні аспекти проблеми.

Під час тренінгових занять широко використовується метод активізації цінностей, завдяки якому відбувається не просто передача знань, а формуються ціннісні орієнтації, мотивація на заняття фізичною культурою. Сутність цього методу полягає в залученні студентів до виконання низки вправ з метою навчання адекватно реагувати на чужі думки, які суперечать їхнім поглядам, логічно розмірковувати, не тільки слухати, а й чути. Такі вправи змушують студентів давати відповіді на запитання: «Яка моя особиста позиція?».

Крім того використовуються вправи, орієнтовані на навчання студентів здійснювати самооцінку, вправляти своїми емоціями, долати негативні стани, пов'язані з труднощами залучення до фізичної культури та інше.

Вагоме місце в системі підвищення мотивації належить різноманітним ігровим методикам: діловим іграм: імітаційним, рольовим іграм, методиці «діловий театр» та іншим.

Звернення до навчальної гри передбачає реалізацію кількох функцій, а саме:

- мотиваційно-спонукальну (мотивування й стимулювання навчальної та пізнавальної діяльності студентів);
- навчальну (сприяння набуттю знань, формуванню і розвитку практичних умінь і навичок);
- виховну (вплив на особистість студента, розширення його кола спілкування, розвиток мислення, творчої активності тощо);
- орієнтувальну (навчання орієнтуватися в конкретній ситуації і визначати необхідні вербальні й невербальні засоби спілкування);
- компенсаторну (компенсація відсутності або браку практики, надання можливості наблизити навчальну діяльність до умов реального життя).

У рольовій грі реальна ситуація взаємодії «вписується» в уявну ситуацію; закони уявного, певним чином, накладаються на конкретне. Задіяні в грі студенти характеризуються, насамперед, з погляду того, які значення вони несуть в уявній ситуації, а їхні реальні, чуттєво дані якості відхиляються на другий план або навіть майже повністю «поглинаються» значеннями, наданими їм у грі. У такій грі кожний домагається від інших цілком визначених ставлень, а «сценарії» виявляють спосіб, який кожний використовував у відносинах з іншими для реалізації свого «життєвого плану».

Гра сама по собі не розглядалася як головний засіб пізнання, формування практичних навичок чи моральних поглядів. Вона

лише навчає встановлювати зв'язок між ставленням до самого себе і ставленням до оточуючих людей, вчить співвідносити свою роль з ролями інших.

Дієвою є малюнкова техніка «Свій автопортрет», мета якої полягала в наданні студентам допомоги в усвідомленні своїх негативних та позитивних рис, які можуть виступати факторами поглиблення переживання труднощів у фізкультурній діяльності (а, отже, й зниженню їх особистісних цінностей) або можуть сприяти конструктивному їх подоланню, посилюючи особистісну значущість фізичної культури.

Після завершення роботи за цією методикою проводять бесіду на тему «Мій досвід переборення труднощів». Особлива увагу в процесі бесіди звертається на те, що між людьми існують відмінності у реагуванні на невдачі. Наприклад, одні люди, зазнавши невдачі, залишаються пасивними, бездіяльними, що не сприяє поліпшенню ситуації, з якою вони зіштовхуються. Інші ж люди, – сприймають невдачі як шанс одержання досвіду подолання труднощів, які заважають їх повноцінному розвитку, в тому числі й у галузі фізичної культури.

У контексті цієї ж тематики проводять бесіду «Я і фізична культура», під час якої ознайомлюють студентів зі способами формування здібностей до розкриття власного потенціалу для підвищення стійкості до труднощів, пов'язаних із заняттями фізичною культурою. Особливу увагу звертають на необхідність усвідомлення кожним власних особистісних характеристик, емоційних причин своїх проблем, можливих способів їх подолання та переорієнтації негативного ставлення до фізичної культури на позитивне. Це дає змогу зняти емоційне напруження, послабити тривожність і посилити віру у власні сили.

Закріплення одержаних теоретичних знань відбувається за допомогою проведення вправи «Мої емоції». Перед її початком повідомляють, що для зниження тривожності, подолання негативного ставлення до фізичної культури необхідно: а) навчитися адекватно визначати свої емоції, почуття і настрої; б) набутти навичок і вмінь керувати своєю поведінкою; в) розробити індивідуальну програму саморозвитку і самовдосконалення.

Сама ж вправа відбувається за такою схемою. Студенти поділялися на дві групи. Учасники першої групи зосереджуються на індивідуальному відтворенні у невербальній формі певних емоцій і почуттів. Учасники другої групи визнають, з якою емоцією чи почуттями ідентифікував себе той чи інший студент. Надалі групи мінялися місцями.

Рольова гра непомітно підводила студентів до розуміння того, що їхні дії є не тільки суто індивідуальною справою, адже вони беруть участь – прямо чи опосередковано – у складних людських стосунках, у спілкуванні з іншими людьми.

**Висновки.** Отже, залучення студентів до фізичної культури є невід'ємною складовою її загального розвитку, важливим чинником зміцнення всіх аспектів здоров'я. В свою чергу використання

запропонованих нами методик, дозволить посилити мотивацію студентів до занять фізичною культурою, що позитивно вплине на їх емоційне та фізичне здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гусев С.С. Нормативно-ценностный подход к проблеме понимания / С.С. Гусев, Г.Л. Тульчинский // Понимание как логико-гносеологическая проблема. – К. : Наукова думка, 1981. – С.150-170.
2. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 21 червня, 1996 р. : офіц. видання. – К. : Українська правнича фундація, 1996. – 62 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посіб. / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. Основи законодавства України про охорону здоров'я. – К., 1994. – 114 с.
5. Петров О.П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью : автореф. дис. ... канд. наук / О.П. Петров ; Алма-Атинский государственный университет. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.
6. Путров С.Ю. Педагогічні умови формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів технічного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Ю. Путров. – К., 2008. – 23 с.

В данной статье раскрыто понятие мотива, проанализировано современное состояние мотивации студентов к занятиям физической культурой и поданы практические рекомендации, относительно усиления мотивации студентов к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** студенты, мотивация, физическая культура.

The article explores the concept of motive, analyzes the current state of students' motivation towards physical education and gives conceptual and practical recommendations to enhance students' motivation for physical education.

**Key words:** students, motivation, physical culture.

*Отримано: 25.06.2012*