

**Т. О. Барсукова**

завідувач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Одеська юридична академія»  
м. Одеса, Україна

**Ж. І. Антіпова**

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет «Одеська юридична академія»  
м. Одеса, Україна

## МОТИВАЦІЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ – ГОЛОВНИЙ КОМПОНЕНТ УСПІХУ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Анотація.** У статті аналізується ефективність наявних і нових методів щодо вирішення проблеми формування свідомої мотивації студентів до навчальних занять із фізичного виховання і спорту в юридичних навчальних закладах вищої освіти.

Розглядаються запропоновані вченими, викладачами навчальних закладів України та інших країн пропозиції щодо формування усвідомленої мотивації й позитивних установок для різноманітної рухової активності.

Підкреслюється, що залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом є важливим складником формування установок на здоровий спосіб життя.

Проведено анкетування. Опрацьовано відповіді. Зроблено висновки, що розвиток фізичних здібностей студентів засобами фізичної культури дає можливість їм сконцентрувати внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої освітньої мети, на підвищенні працездатності й зміцненні здоров'я.

**Ключові слова:** фізичне виховання, мотивація, здобувачі, здоров'я, здоровий спосіб життя, заклади вищої освіти.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді була, є і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства, адже студенти – це основний резерв країни, це майбутні батьки, тому їхнє здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя нації. З огляду на це, величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами [1, с. 294].

Практика сьогодення свідчить про погіршення здоров'я молоді, про загострення в них серцево-судинних та інших хронічних та інфекційних захворювань, а сучасний рівень урбанізації, науково-технічний прогрес, комфорт є причинами хронічного «рухового голоду» [2, с. 30].

Аналізуючи стан здоров'я студентів у період навчання в закладах вищої освіти, можна простежити тенденцію до зниження рівня здоров'я і погіршення загального стану організму. Таким чином, проблема збереження і зміцнення здоров'я студентів наразі є важливою й актуальною.

Поряд із широким розвитком і подальшим удосконаленням різних форм проведення занять із фізичного виховання вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Вони можуть проводитися в будь-яких умовах, у різний час, містити завдання викладача-тренера або проводитися за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження й аналізу своєї діяльності активізує тих, хто цим займається.

Мотивація (від lat. «Movere») – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, що керує поведінкою людини, визначає її спрямованість, організованість, активність і стійкість; здатність людини через працю задовольняти свої потреби.

Розрізняють такі види мотивації:

- зовнішня, або екстринсивна (не пов'язана з змістом певної діяльності, але зумовлена зовнішніми щодо суб'єкта обставинами);
- внутрішня, або інтринсивна (пов'язана не із зовнішніми обставинами, а із самим змістом діяльності);
- позитивна (заснована на позитивних стимулах);
- негативна (заснована на негативних стимулах);

- стійка (заснована на потребах людини, оскільки вона не вимагає додаткового підкріплення);
- нестійка (вимагає додаткового підкріплення).

Мотивація – психофізіологічний процес, що керує поведінкою студента, спрямованістю, організацією та активністю його дій, які виражаються в здатності молодшої людини задовольняти свої потреби.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Формування усвідомленої мотивації до навчальних занять із фізичного виховання – одна з найважливіших проблем сучасного вищого навчального закладу.

Під час вибору видів спорту або фізичних вправ у більшості відсутня чітка й обґрунтована мотивація. Вибір відбувається випадково (за компанію з друзями, зважаючи на більш зручний розклад або симпатичного викладача), подеколи присутній інтерес до певного виду спорту чи розуміння необхідності виконання фізичних вправ.

Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом є багатограним процесом: від початкових гігієнічних знань до глибоких фізіологічних знань у сфері теорії і методики фізичного виховання, а також до формування навичок самостійних занять і потреби в заняттях спортом.

Під час вибору виду спорту та системи фізичних вправ здобувачі мотивуються: зміцненням здоров'я, корекцією недоліків фізичного розвитку і статури; підвищенням функціональних ресурсів організму; психофізичною підготовкою до подальшої професійної діяльності та набуттям потрібних для життєдіяльності умінь і навичок; можливістю активно відпочити; досягненням високих спортивних результатів.

Перед викладачами кафедри фізичного виховання гостро стоїть питання пошуку нових методів організації занять, ефективних способів впливу на формування позитивної особистісної орієнтації здобувачів.

Оцінюючи ціннісний потенціал фізичного виховання, особливу увагу слід приділити ставленню здобувачів до самої фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, формуванню у них мотивації до цієї діяльності, а також соціальній значущості фізичного виховання, що спирається на систематичність проведення навчальних занять.

В організації навчального процесу в закладах вищої освіти (поряд із загальноосвітніми і спеціальними дисциплінами) обов'язковою дисципліною є фізичне виховання. Але наразі суперечності між соціальним замовленням на здорового, гармонійно розвиненого молодого фахівця і невисоким рівнем фізичного розвитку і стану здоров'я випускників викликає особливу тривогу. При цьому головною проблемою є різке небажання студентів відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання, займатися спортом, долучатися до здорового способу життя.

Формування інтересів студентів до занять фізичною культурою і спортом – це тривалий і багатоступінчастий процес. Починається він із гігієнічних знань і навичок, отриманих у дитинстві. У молодості формуються психофізіологічні знання з фізичного виховання і створюється стійка звичка до інтенсивних занять спортом. Для підтримки зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і спортом використовуються методи, що формують задоволеність під час занять. Сильним мотиваційним фактором занять є можливість зміцнення здоров'я і профілактики захворювань [3, с. 34].

Бажання дотримуватися здорового способу життя в здобувачів залежить від навколишніх умов, життєдіяльності та правильно організованого процесу навчання. Складниками здорового способу життя є не тільки відмова від шкідливих звичок, правильне харчування, дотримання режиму дня, а й обов'язкова фізична активність, що підтримує і зміцнює здоров'я здобувачів.

Система фізкультурно-оздоровчих заходів, які пропонуються здобувачам у навчальних закладах, може не збігатися з їхніми бажаннями і потребами. Це призводить до конфлікту, в результаті якого виникає негативне чи байдуже ставлення здобувача до занять із дисципліни «Фізичне виховання».

Вивченню мотиваційного ставлення здобувача до занять фізичним вихованням присвячені роботи Л.В. Морозової, О.В. Загрядської [4, с. 157]. А в працях А.Н. Леонтьєва, Л.І. Божович, Д.Б. Ельконіна, Н.Г. Ах, О.Н. Кюльпе, К.М. Левіна зазначається, що успіх у навчанні базується на формуванні у здобувачів мотиваційного ставлення до нього.

Підвищити мотивацію рухової активності здобувачів можна лише стійкою зацікавленістю в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом [5, с. 6]. Таку зацікавленість можна сформувати застосуванням інноваційних форм проведення занять із фізичного виховання.

У спорті високі спортивні досягнення сприяють самоствердженню особистості здобувача, а також викликають позитивні емоції, бажання досягти успіхів і в навчанні, і в подальшій професійній діяльності [6, с. 3].

Сьогодні заняття з фізичного виховання в Національному університеті «Одеська юридична академія» проводяться за декількома напрямками, як-от:

- із використанням інноваційних технологій (фітнес, елементи йоги, атлетична гімнастика), що значно підвищує зацікавленість здобувачів;
- самостійні заняття за обраним напрямом;
- заняття обраним видом спорту (тренувальні заняття, участь у змаганнях), що сприяє підвищенню спортивної майстерності здобувачів, популяризації спорту загалом, а завойовані призові місця – підняття авторитету серед однолітків, підвищенню масовості змагань і загальної активності студентів;
- заняття зі студентами спеціальної медичної групи, де використовується оздоровча і дихальна гімнастика, скандинавська ходьба, пілатес.

Такі методи сприяють підтримці здоров'я і залученню до активної спортивної життя академії (залежно від можливостей).

Головне завдання фізичного виховання в юридичному закладі вищої освіти – навчання належного ставлення до свого здоров'я як до цінності, що сприяє успішному оволодінню професійними знаннями й успіху в подальшій юридичній діяльності.

**Метою роботи** є аналіз формування інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, а також пошук шляхів і засобів підвищення мотивації.

Із метою визначення ставлення здобувачів до свого здоров'я проведено анонімне анкетування на трьох факультетах академії. Отримана інформація оброблена, зроблені такі висновки:

- здобувачі ставляться до свого здоров'я як до важливої цінності, розуміючи, що його необхідно берегти;
- заняття з фізичного виховання та спорту є необхідними для зміцнення здоров'я й удосконалення профільних навичок;
- мотивація до занять підвищується тільки на основі спортивних успіхів і досягнень.

Здобувачам запропоновано розташувати в пріоритетному порядку мотиви до занять фізичними вправами. Результат показав різне мотиваційне ставлення дівчат і юнаків (табл. 1).

Таблиця 1

#### Значущість мотиваційного ставлення студентів до занять

Питання анкети:	Дівчата	Юнаки
1. Зміцнення здоров'я.	1	2
2. Досягнення гармонійності будови тіла.	2	4
3. Отримання задоволення від рухової активності.	3	3
4. Підвищення фізичної підготовленості	4	1

На підставі відповідей можна зробити висновок, що для юнаків заняття з фізичного виховання мають розвивальну спрямованість, а для дівчат – оздоровчу. Відмінності в домінуванні мотивів визначають спрямованість занять із фізичного виховання.

В анкетах на запитання про мотивацію до занять із фізичного виховання запропоновано ієрархічно розташувати 7 життєвих цінностей, як-от здоров'я, відпочинок, матеріальні цінності, творчість, сім'я, кар'єра, суспільне покликання (табл. 2)

Таблиця 2

#### Ставлення студентів до життєвих цінностей

Життєві цінності:	Дівчата	Юнаки
1. Здоров'я	1. Здоров'я	1. Здоров'я
2. Відпочинок	2. Сім'я	2. Мат. цінності
3. Мат. цінності	3. Мат. цінності	3. Сім'я
4. Творчість	4. Творчість	4. Кар'єра
5. Сім'я	5. Кар'єра	5. Творчість
6. Кар'єра	6. Суспільне визнання	6. Суспільне визнання
7. Суспільне визнання	7. Відпочинок	7. Відпочинок

Порівняльний аналіз відповідей показав, що і юнаки, і дівчата на перше місце у своїй оцінці ставлять здоров'я, що говорить про те, що вони відповідально ставляться до нього.

На другому місці у дівчат розміщується сім'я, а у юнаків – матеріальні цінності. Така відповідь свідчить про те, що юнаки у своїх відповідях дотримуються думки суспільства: чоловік – добувач у сім'ї,

жінка – берегиня вогнища. І юнаки, і дівчата вирішили, що суспільне визнання і відпочинок у системі оцінок перебуває на 6-му і 7-му місцях відповідно, а після сім'ї і матеріальних цінностей усі студенти думають про кар'єру і творчість.

**Висновок.** Отримані дані дозволяють стверджувати, що для формування мотивації необхідно виявити потреби, цілі і мотиви, які спонукають здобувачів до активної і свідомої фізкультурно-спортивної діяльності. Грамотно організована робота з формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом стане базисом, що сприятиме зміцненню здоров'я здобувачів [7, с. 208].

Здоров'я і мотивована фізична активність здобувачів допоможе їм соціалізуватися, адаптуватися до умов сучасного життя, успішно здобути професійну юридичну спеціальність, що забезпечить профільне визнання в майбутньому, стабільну працездатність, творче довголіття.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе. *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8-2. С. 293–298.
2. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. 39 с.
3. Винокурова А.А., Михалева А.Б. Ценностные ориентации современных студентов. *Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. Якутск, СВФУ им. М.К. Амосова, 04.04.2014 г.* Киров : МЦНИП, 2014. С. 33–36.
4. Морозова Л.В., Загрядская О.В. Проблемы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход. *Управленческое консультирование*. 2014. № 8 (68). 157 с.
5. Белянчева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. *Физкультура и спорт: Интеграция науки и практики*. 2009. № 2. С. 6.
6. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом. *Научно-методический эл. журнал «Концепт»*. 2019. № 4 (апрель). С. 1–8.
7. Антипова Ж.І., Шлентов Ю.С. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. *Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги*, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206–209.

**Т. А. Барсукова, Ж. И. Антипова. Мотивация к физической активности – главный компонент успеха в физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждениях высшего образования. – Статья.**

**Аннотация.** В статье анализируется эффективность существующих и новых методов по решению проблемы формирования сознательной мотивации студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию и спорту в юридических учебных заведениях высшего образования.

Рассматриваются предложенные учеными, преподавателями учебных заведений Украины и других стран предложения для формирования осознанной мотивации и позитивных установок к разнообразной двигательной активности.

Подчеркивается, что привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются важной составляющей в формировании установок на здоровый образ жизни.

Проведено анкетирование. Обработаны ответы. Сделаны выводы, что развитие физических способностей студентов средствами физической культуры дает возможность им в полной мере сконцентрировать внутренние ресурсы организма на достижении поставленной образовательной цели, на повышении работоспособности и укреплении здоровья.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, мотивация, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, высшие учебные заведения.

**T. Barsukova, Zh. Antipova. Motivation for physical activity – the main component of success in physical culture and health activities in higher education. – Article.**

**Summary.** The article analyzes the effectiveness of existing and new methods to solve the problem of the formation of conscious motivation of students for training in physical education and sports in law schools of higher education.

The article considers the means proposed by scientists, teachers of educational institutions of Ukraine and other countries for the formation of conscious motivation and positive attitudes towards a variety of physical activity.

It is emphasized that attracting students to regular physical education and sports is an important component in the formation of attitudes towards a healthy lifestyle.

A survey was carried out. Responses processed. As a result, it was concluded that the development of students' physical abilities by means of physical culture enables them to fully concentrate the internal resources of the body to achieve the set educational goal, to increase working capacity and strengthen health.

**Key words:** physical education, motivation, students, health, healthy lifestyle, higher educational institutions.