

## МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*У статті висвітлено проблему формування мотиваційної сфери студентів. Визначено найбільш важливі фактори, що зумовлюють відвідуваність занять фізичного виховання. Встановлено низькі показники деяких факторів, що свідчить про варіативність студентства у ставленні до спортивної дисципліни. Отримані результати виступають каталізатором для виконання правильних кроків з боку викладачів у подальшому навчальному процесі.*

**Ключові слова:** мотиваційна сфера, психологічне діагностування.

*The problem of student motivation sphere formation is investigated in the article. The most important factors which condition the visiting of physical training classes are determined. Low marks of some factors that points out the variety of students attitude to physical training classes are determined. The results of research force the teachers to make correct steps in the following educational process.*

**Key words:** motivation sphere, factors, psychological diagnosing.

**Постановка проблеми та результати останніх досліджень.** Останнім часом на тлі інтенсифікації навчального процесу у вузах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [1], у зв'язку з чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті [1].

Цілком зрозуміло, що одним із головних засобів збереження оптимального психофізичного стану студентської молоді є ведення здорового способу життя.

У цій площині необхідно розглядати систематичне використання фізичних навантажень відповідно до статі, віку і підготовленості індивіда. Проте ніякі методи збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління не приведуть до бажаного результату, якщо в самих студентів не будуть сформовані потреби та звички у свідомому і розумному його відтворенні. Крім цього, суспільство вимагає молодих креативних кадрів, стійких до психоемоційних стресів, готових виборювати свій статус у зростаючій суспільній конкуренції. Не слід забувати, що вирішення цієї проблеми має комплексний характер і вимагає значних функціональних резервів організму, які формуються в умовах систематичних занять фізичними і спортивними вправами [6].

Упродовж останніх років багато дослідників зверталось до теми формування інтересу студентів до процесу фізичного виховання і підвищення ефективності оздоровчих занять зі студентською молоддю. На сьогодні запропоновано підходи до організації занять із фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури [3], моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на підставі корекції організації процесу фізичного виховання у вузах [4], розроблено програму теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів тощо [5].

Дослідження [5] проведені у Кременчуцькому державному політехнічному університеті, свідчать про зростання значущості фізичної культури у покращенні самопочуття, стану здоров'я та будови тіла (39,28 % суб'єктів дослідження стверджують, що заняття фізичними вправами сприяє покращенню стану здоров'я). Проте є пев-

ний відсоток студентської молоді, які основним мотивом мають отримання заліку. Малу питому вагу займає мотиваційний фактор щодо відчуття переваги над іншими в умовах змагань – всього 4%, що свідчить про несформованість потреби досягнення життєвого успіху.

Незаперечним є той факт, що рівень мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням відповідає свідомому ставленню до власного здоров'я. Актуальність дослідження полягає в чіткому визначенні чинників, які лежать в основі посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

**Мета дослідження** полягала у визначенні структури мотиваційної сфери студентів стосовно занять фізичними і спортивними вправами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні взяли участь 238 студентів Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу (ІФНТУНГ), із них 112 займаються настільним тенісом, а 126 осіб відвідують спеціальну медичну групу.

Нами була використана методика Г.К.Зайцева [2], яка заснована на ідеї ранжування найбільш значущих факторів діяльності. Студентам запропоновано дев'ять найважливіших, на наш погляд, факторів. Кожному було надано деякий час для того, щоб вибрати найважливіші чинники, що спонукають до занять фізичними вправами. Максимальне значення становила цифра 9. Результати наших досліджень представлені в таблицях 1 і 2.

Відповідно до даних, занотованих респондентами, можна помітити, що одним із чинників мотивації є своєчасне отримання заліку та бажання студентів першого курсу бути інформованими про стан свого здоров'я. Проте з кожним роком знижується бажання студентів отримати інформацію про власне здоров'я і фізичну працездатність на наступних етапах навчання. Трактувати це слід таким чином. Отримані результати під час медичного обстеження на першому курсі та їхня стимуляція покращити стан здоров'я зменшується в наступні роки через відсутність тестування стану індивідуального здоров'я.

Таблиця 1

**Вплив різних чинників на мотивацію студентів до занять настільним тенісом, бали**

№ п/п	Чинники	I курс	II курс	III курс	IV курс
		N=49	N=27	N=12	N=24
1.	Покращити самопочуття	302	137	84	145
2.	Покращити стан здоров'я	309	168	93	162
3.	Покращити будову тіла	386	183	93	148
4.	Своєчасно отримати залік	391	179	75	145
5.	Розвинути свої рухові здібності	321	194	84	143
6.	Отримати інформацію про своє здоров'я і працездатність	324	84	51	87
7.	Зняти з себе емоційне напруження	265	107	48	100
8.	Відчутти перевагу над іншими у змаганнях	147	40	24	38
9.	Щоб не виникало конфліктів із викладачем	251	68	66	125

З таблиці 1 видно, що прагнення покращити самопочуття, стан здоров'я та будову тіла є визначальними у формуванні мотивації до занять фізичними вправами. Більше того, підтримка чи удосконалення форми тіла є основною детермінантою

впродовж навчання у вузі. У даному випадку слід також врахувати, що у вибірку потрапило 80% студентів жіночої статі.

Результати наших досліджень стосовно спеціальної медичної групи представлені в таблиці 2.

Насторогу викликає те, що студенти з ослабленим здоров'ям байдуже ставляться до проблем, пов'язаних зі станом власного здоров'я.

Таблиця 2

**Вплив різних чинників на мотивацію студентів спеціальної медичної групи до занять фізичними вправами, бали**

№ п/п	Фактори	I курс	II курс	III курс	IV курс
		N=46	N=28	N=19	N=33
1.	Покращити самопочуття	248	174	138	173
2.	Покращити стан здоров'я	265	190	138	178
3.	Покращити будову тіла	290	188	120	204
4.	Своєчасно отримати залік	202	157	107	194
5.	Розвинути свої рухові здібності	216	171	108	149
6.	Отримати інформацію про своє здоров'я і працездатність	169	156	69	113
7.	Зняти із себе емоційне напруження	177	109	69	121
8.	Відчути перевагу над іншими у змаганнях	109	35	29	57
9.	Щоб не виникло конфліктів із викладачем	153	77	55	113

### Висновок

Багатовекторність мотиваційної сфери студентів щодо фізичного вдосконалення є хорошим підґрунтям до залучення студентів у процес формування потреби у здоровому способі життя. Завдання викладача полягає в тому, щоб допомогти студентам адекватно поставити цілі спортивно-оздоровчої діяльності, надати інформацію про психічний та морфо-функціональний стан, рівень розвитку фізичних якостей та запропонувати шляхи досягнення поставленої мети. На основі проведеного дослідження отримана чітка картина основних і допоміжних чинників, детермінуючих відношення студентів технічного вузу до фізичного вдосконалення.

1. Білокур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. Є. Білокур. – Рівне : [б. в.], 2002. – 18 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер, 2001. – 518 с.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є. А. Захаріна. – К. : [б. в.], 2008. – 21 с.
4. Кабаева В. М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью подростков : дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук / В. М. Кабаева. – М. : [б. и.], 2002. – 280 с.
5. Сіренко Р. Р. Проблеми формування здорового способу життя / Р. Р. Сіренко // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів. – [Б. м. : б. в.], 2007. – С. 248–249.
6. Токар Н. Ф. Динаміка мотивації в процесі професійної підготовки / Н. Ф. Токар // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 4. – С. 151–154.