

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
24-25 листопада 2020 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2020

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Сєвдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.**  
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2020

# МЕТОДИКИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Болтоматіс Д. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

**Анотація.** В статті висвітлюється необхідність мотивації студентів до занять спортом в рамках навчальних занять з фізичної культури, а також називаються основні види мотивів до занять фізичним вихованням в ЗВО.

**Актуальність.** З моменту народження люди схильні до фізичних навантажень, і такі навантаження є невід'ємною складовою нашого життя. Трохи менше половини тіла людини (40%) складається з м'язів, які кожен день підтримують організм в необхідній фізичній формі. Підіймання речей, контроль балансу тіла, дихання, повороти голови - все це здійснюється завдяки м'язовій масі тіла.

З давнини люди пристосовувалися до високих навантажень під час полювання, будівництва, ведення сільського господарства та в інших сферах життя. Але в столітті розвинених технології спорт, на жаль, відійшов на другий план, адже зараз головне - знання, а не добре розвинене тіло. Багато фізичних завдань, таких як підняття великих балок в будівництві, обробка величезних ділянок землі та ін. почали здійснюватися завдяки новітнім технологіям, а життя людей стало простіше, тому що з їхнього життя зникли щоденні фізичні навантаження. Але через відсутність таких навантажень у людей з'являються проблеми зі здоров'ям: погіршується робота органів і систем, руховий апарат втрачає свої функції, організм старіє, слабшає і стає більш вразливим до захворювань.

Спорт, як тренування тіла, необхідний людям, адже це не тільки «прокачування» тіла, а й емоційне розвантаження. Як відомо, добрий стан тіла впливає на роботу головного мозку, а тренування допомагають нам поліпшити його стан. Здоров'я в житті грає дуже велику роль, і якщо не стежити за ним з малих років нашого життя, то можна гірко поплатилися.

**Мета** даної статті - показати студентам важливість мотивації до занять фізичною культурою та спортом і перелічити основні види мотивів до таких занять.

Відомо, що во всіх ЗВО спорт є невід'ємною частиною навчальної програми, тому не можна ставитися до нього як до другорядної складової в питанні покращення фізичної форми студентів. Дисципліна «фізична культура» повинна виконувати виховні, соціальні, розвиваючі і освітні функції.

Реалізація цих функцій відбувається через рішення деяких завдань:

- набути досвіду творчого використання засобів фізичної культури і спорту для досягнення життєвих і професійних цілей;
- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури (установка на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення і самоосвіта, потреба в регулярних фізичних вправах і заняттях спортом);

- оволодіння науково-практичними основами здорового способу життя та фізичної культури;

- оволодіння системою практичних навичок і умінь, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічного благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і особистісних якостей, самовизначення у фізичній культурі;

- формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності.

Першим ввів термін «мотивація» А. Шопенгауер в своїй статті «Чотири принципи достатньої причини» (1900-1910). На його думку, мотивація - це спонукання до певної дії, тобто психофізіологічний процес, що керує поведінкою людини і задає напрямок її діяльності, організації подальших дій, стійкості і активності.

Досить складно уявити сьогоднішній світ без мотивації. У кожної людини своя мотивація до певної справи. Як писав провідний радянський психолог Леонтьєв А. Н., мотив - це опредмечена потреба. Тобто людина, задовольняючи свої потреби, покладається на мотивацію. Наприклад, людина дуже хоче пити (потреба), у неї є бажання задовольнити цю спрагу (мета) , і вона тягнеться до пляшки з водою (мотив). За допомогою мотиву і мотивації у людей розвивається, крім повсякденних фізіологічних речей (поїсти, попити, зробити особисту гігієну тощо), більш глибокі духовні та соціальні потреби (робота, мистецтво, наука). Все це заслуга мотивації. За даними державного центру вивчення громадської думки за 2018 рік, після опитування 1600 людей від 18 років, було з'ясовано, що в Україні спортом займається до 60% населення. З них більшість (23%) припадає на молодь у віці від 18 до 24 років.

Невід'ємною частиною студентського життя є суєта. Навчання, підробіток, особисті справи - все це споживає значно кількість часу, тому молодій людині дуже складно викроїти хоча б годину для занять спортом. Через великий клопіт та перевтому під час навчання, студенти не приділяють належної уваги стану власного здоров'я.

Наукові дослідження виявили 3 групи причин відсутності у студентів потреби займатися фізичними навантаженнями:

- організаційні (відсутність у вузі сучасної спортивної бази, застарілий нецікавий зміст занять, недостатня інформованість викладачів з фізичної культури про новітні фітнес-програми, недостатня кількість груп за інтересами);

- методичні (недостатня інформованість студентів з методичних питань, що заважає грамотному проведенню самостійних занять);

- особисті (невідповідності фізичних можливостей запропонованим під час занять навантаженням, завищений рівень вимог до виконання нормативів тощо).

Студентам складно самим себе мотивувати на спорт під величезним тягарем їх обов'язків. Для цього їм потрібен якісний педагог. Сучасна система освіти склала певні вимоги до підбору персоналу на посаду викладача: він повинен сформулювати суб'єктно-особистісні, а також ціннісні відносини до предмета. Викладачу необхідно мати досить великий набір особистісних якостей, що доповнюють вміння навчати фізичним вправам за допомогою формування у студентів внутрішніх переконань в необхідності здорового способу життя. У зв'язку з цим, проблема фізичного виховання переходить в площину наукового обґрунтування, становлення і розвитку якісно нових, більш тонких і гнучких відносин спілкування між студентом і викладачем.

Необхідно використовувати диференційований і індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів, спираючись наступні **види мотивів**: оздоровчі, рухові і діяльні, змагально-конкурентні, естетичні, психолого-значущі, виховні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, адміністративні і культурні.

1. Оздоровчі мотиви - це найсильніша мотивація студентів займатися фізичними вправами, яка полягає в зміцненні свого здоров'я. Зрештою, кожен стає трохи щасливішими, коли йому добре.

2. Рухові і діяльні мотиви – це розуміння, що значна напруга розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, а виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значно підвищує ефективність відновлення, ніж пасивний відпочинок, і приносить задоволення від самого процесу занять фізичними вправами.

3. Змагально-конкурентні мотиви - це вид мотивації, що заснований на бажанні людини бути кращим серед друзів.

4. Естетичні мотиви - це мотивація, яка полягає в поліпшенні свого зовнішнього вигляду.

5. Психологічно-значущі мотиви – це впевненість, що спорт істотно впливає на психічний стан, а певні види фізичних вправ є засобом нейтралізації негативних емоцій.

6. Виховні мотиви розвивають в особистості навички самоконтролю і самопідготовки.

7. Комунікативні мотиви полягають в тому, що людям, які разом займаються однією справою, легше знайти спільну мову.

8. Пізнавально-розвиваючі мотиви - це мотивація, тісно пов'язана з бажанням людини пізнати своє тіло, свої можливості, а потім удосконалювати їх за допомогою фізичної культури і спорту.

9. Творчі мотиви – це розуміння, що фізична культура і спорт надають великі можливості для розвитку і дозрівання творчої особистості.

10. Професійно-орієнтовані мотиви - це мотивація, пов'язана з фізичною і психічною підготовкою студентів до успішної майбутньої трудової діяльності.

11. Адміністративні мотиви – це необхідність відвідування академічних занять фізичною культурою в ЗВО з обов'язковим отриманням заліку.

12. Культурні мотиви - ця мотивація, яка культивується у підростаючого покоління під впливом засобів масової інформації, суспільства, соціальних інститутів, в процесі формування у індивіда потреби у фізичних вправах.

### **Висновки.**

В наш час фізичний стан людства знаходиться на досить низькому рівні, щороку ручна праця замінюється роботизацією. Людина отримує все менше і менше фізичних навантажень, але при цьому постійно зростає кількість розумових зусиль, які від неї вимагаються. Людство за весь час свого існування звикло до боротьби за життя (війни, видобуток прожитку, заготівля дров тощо), а в теперішній час все більше почало «лінуватися», покладаючись на індустріальну революцію. Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання студентської молоді, адже від цієї вікової категорії залежить успіх індустріального розвитку країни. Необхідно використовувати диференційований і індивідуальний підхід до занять фізичними вправами, використовуючи основні види мотивів до занять фізичною культурою. А також треба пам'ятати, що знання про здоровий спосіб життя є одними з найважливіших для всіх наступних поколінь.

### **Література.**

1. Леонтьєв А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. - М., Сенс, Академія, 2005. - 352 с.
2. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е. «Руховий режим студентів під час екзаменаційної сесії і напружених розумових навантажень». // Навчальні записки університету ім. П. Ф. Лесгафта. - 2019, №4 (170), 292-296 с.
3. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е. «Фізична культура і спорт у формуванні здорового способу життя». // Навчальні записки університету ім. П. Ф. Лесгафта. -2018, №5 (159), 259-262 с.
4. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е., Белоглазов М. В., Черкасова О. В., Топтунов С. В. «Організація фізкультурно-оздоровительних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів» // Москва: «федеральне державне бюджетне освітня установа вищої освіти «Московський політехнічний університет »», 2019, -208с.
5. Семенова М. А. Організаційно-педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої роботи у вищій школі на сучасному етапі. Монографія. М.: МГОПУ ім.М.А.Шолохова, 2006 г. - 100 с.