

УДК 796.011.3:378

Палічук Ю.І.

канд. пед. наук, доцент Буковинський державний медичний університет

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розглянуто проблему формування мотивації студентів до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Проаналізовано сутність мотивації як психолого-педагогічного феномену, визначено основні чинники, що впливають на ставлення студентської молоді до фізичного виховання. Обґрунтовано роль викладача, освітнього середовища та сучасних підходів у підвищенні мотивації до систематичної рухової активності.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, студенти, заклади вищої освіти, рухова активність.

Abstract. The theses consider the problem of forming students' motivation for physical education in higher education institutions. The essence of motivation as a

psychological and pedagogical phenomenon is analyzed, and the main factors influencing students' attitudes to physical education are identified. The role of the teacher, educational environment and modern approaches in increasing motivation for systematic physical activity is substantiated.

Key words: motivation, physical education, students, higher education institutions, physical activity.

Актуальність проблеми формування мотивації студентів до занять фізичною культурою зумовлена сучасними соціальними та освітніми викликами. Інтенсифікація навчального процесу, збільшення обсягу розумових навантажень, поширення малорухомого способу життя та цифровізація повсякденної діяльності негативно впливають на фізичний стан і здоров'я студентської молоді. У цих умовах фізичне виховання у закладах вищої освіти набуває особливого значення як засіб збереження здоров'я та формування здорового способу життя.

Незважаючи на усвідомлення важливості фізичної активності, у більшості студентів спостерігається низький рівень внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Часто відвідування занять має формальний характер і обумовлюється лише необхідністю отримання заліку або виконання навчального плану. Це свідчить про потребу переосмислення підходів до організації фізичного виховання у ЗВО.

У психолого-педагогічній літературі мотивація розглядається як система внутрішніх спонукань, що визначають спрямованість, інтенсивність і стійкість діяльності особистості. У фізичному вихованні мотивація формується під впливом комплексу чинників: особистісних, соціальних, педагогічних та організаційних [1]. Важливу роль відіграють інтереси студентів, їх ціннісні орієнтації, рівень фізичної підготовленості, попередній досвід занять спортом.

Дослідження показують, що найбільш значущими мотивами занять фізичною культурою серед студентів є прагнення до зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, підвищення працездатності та зняття психоемоційного напруження [2]. Водночас для частини студентської молоді важливими є соціальні мотиви - спілкування, командна взаємодія, участь у змаганнях та позааудиторних спортивних заходах.

Суттєвий вплив на рівень мотивації має організація навчального процесу з фізичного виховання. Традиційні підходи, що ґрунтуються на стандартизованих програмах і обмеженому виборі видів рухової активності, не завжди відповідають інтересам сучасних студентів. Одноманітність занять, відсутність індивідуалізації та недостатній урахунок фізичних можливостей студентів призводять до зниження інтересу та мотивації.

Особлива роль у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури належить викладачу. Саме викладач створює мотиваційне середовище, формує у студентів уявлення про цінність фізичної активності та

впливає на їх ставлення до занять. Професійна компетентність, педагогічний такт, здатність до діалогу та підтримки сприяють виникненню внутрішньої мотивації у студентів [3; 5].

Ефективним засобом підвищення мотивації є впровадження особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні. Надання студентам можливості вибору видів рухової активності, варіативність програм, використання сучасних оздоровчих і фітнес-технологій дозволяють враховувати індивідуальні інтереси та потреби. Особливої популярності серед студентської молоді набувають фітнес-аеробіка, функціональний тренінг, йога, пілатес, командні ігри та рекреаційні види рухової активності.

У сучасних умовах перспективним напрямом є використання цифрових технологій у процесі фізичного виховання. Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків, онлайн-платформ для контролю рухової активності та самоконтролю сприяє підвищенню зацікавленості студентів і формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я [4]. Цифрові інструменти дозволяють візуалізувати результати, відстежувати прогрес і підсилити мотиваційний ефект занять.

У сучасному світі, коли темп життя постійно зростає, а інформаційне навантаження значно перевищує фізичне, питання здоров'я молоді стає критично важливим. Саме студенти - активна соціальна група, що формує майбутню інтелектуальну, професійну і громадську еліту суспільства. Забезпечення високого рівня фізичного здоров'я студентської молоді вже давно не є лише медичним питанням - це соціально-педагогічна задача, ефективне вирішення якої неможливе без стимулювання позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

Серед основних проблем сучасної вищої освіти - низький рівень мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою. Часто молодь сприймає уроки, заняття, тренування як обов'язкову формальність, яка відволікає від основної навчальної діяльності. Такий підхід призводить до зниження фізичної активності, появи ознак гіподинамії, перевтоми, а також впливає на успішність, психологічний стан, адаптацію до навчального процесу.

Тому актуальність проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів важко переоцінити. Мотивація - внутрішній рушійний механізм, що спонукає до активної діяльності. Саме якісна мотивація може стати ключем до формування активної життєвої позиції молоді, сприяти підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я та формуванню здорового способу життя.[6].

Поняття мотивації та її значення в процесі фізичного виховання.

Мотивація – це сукупність причин, умов, стимулів, які спонукають особистість до діяльності, спрямованої на досягнення певної мети. У педагогіці мотивація розглядається як один з основних компонентів

навчально-виховного процесу, що визначає інтенсивність, спрямованість і стійкість поведінки студента щодо певної діяльності.

У контексті фізичного виховання мотивація включає:

усвідомлене бажання займатися фізичною культурою;

розуміння користі фізичних занять для здоров'я, самовдосконалення;- зацікавленість у досягненні результатів;

- внутрішній інтерес до спорту та активного способу життя.

Рівень мотивації визначає не лише регулярність занять, а й ступінь включеності студента в процес тренувань, ставлення до самодисципліни, здатність долати труднощі. Висока мотивація сприяє формуванню позитивних звичок, відповідального ставлення до власного здоров'я, активної життєвої позиції.

Типи мотивації студентів. Мотивація може бути поділена на внутрішню і зовнішню.

Внутрішня мотивація. Це потреба займатися фізичною культурою, яка виникає всередині особистості. Студент сам хоче покращити своє фізичне здоров'я, відчуває задоволення від рухової активності, отримує радість від власного прогресу. Внутрішня мотивація є стійкішою та продуктивнішою, оскільки ґрунтується на особистому інтересові.

Зовнішня мотивація. Це мотивація, що формується під впливом зовнішніх факторів: вимог викладачів, оцінок, нагород, соціальних очікувань. Наприклад, студент може відвідувати заняття через те, що це впливає на успішність або на стипендію. Вона може бути ефективною тимчасово, але без розвитку внутрішнього мотиву така мотивація швидко слабшає після зникнення зовнішнього стимулу.

Чинники, що впливають на мотивацію студентів. Мотивація студентів до занять фізичною культурою залежить від багатьох факторів, серед яких:

1. Педагогічний чинник. Викладачі та тренери відіграють ключову роль у формуванні мотиваційної установки студентів. Їх професійна майстерність, підхід до кожного студента, здатність організувати цікавий, різноманітний процес, підтримувати позитивну атмосферу - усе це суттєво впливає на бажання студентів займатися.

2. Соціально-психологічний чинник. Стосунки у студентській групі, підтримка однокурсників, спільні досягнення, можливість змагатися - усе це створює середовище, яке може або сприяти активній участі у фізичних заняттях, або навпаки - відштовхувати від них.

3. Інформаційно-освітній чинник. Недостатня обізнаність про користь фізичної активності, її вплив на здоров'я, розвиток особистості, профілактику хвороб знижує рівень мотивації. Сучасна молодь часто отримує суперечливу інформацію щодо спорту й фітнесу з Інтернету, що може формувати неправильні стереотипи.

4. Матеріально-організаційний чинник. Стан спортивної інфраструктури, доступність спортивних майданчиків, обладнання, графік занять, підтримка університету - усе це впливає на готовність студента займатися.

Проблеми мотивації та їх прояви. Серед основних проблем, які характерні для студентської мотивації до фізичної культури, можна виділити:

Нерозуміння значення фізичної активності. Багато студентів не усвідомлюють зв'язку між фізичною активністю та покращенням якості життя. Часто заняття сприймаються як «необхідність для оцінки», а не як можливість стати здоровішим.

Низька зацікавленість. Заняття, що побудовані за формальними шаблонами, без індивідуального підходу, не викликають інтересу. Студенти швидко втрачають мотивацію, якщо тренування одноманітні, нецікаві.

Вплив соціальних стереотипів. У деяких студентських колективах фізична культура «не в моді», а пріоритет віддається академічній діяльності, роботі, дозвіллю, пов'язаному з пасивним відпочинком.

Стрес та перевтома. Інтенсивне навчання, психологічне навантаження, невпевненість у власних силах можуть знизити мотивацію до додаткової активності.

Стратегії та методи формування мотивації. Позитивний результат можливий лише за умови впровадження системних підходів. Основні стратегії формування мотивації:

1. Просвітницька робота. Роз'яснення значення фізичної активності на лекціях, семінарах; показ реальних прикладів впливу спорту на здоров'я, самопочуття, успішність. Можна організовувати зустрічі з відомими спортсменами, випускниками, які досягли успіху завдяки здоровому способу життя.

2. Індивідуалізація підходу. Кожен студент має свої фізичні можливості й інтереси. Успішна мотивація - це врахування цих особливостей, розробка індивідуальних планів занять, рекомендацій.

3. Використання сучасних технологій. Фітнес-додатки, трекери активності, відео-тренування, інтерактивні платформи можуть стимулювати студентів до самостійних занять, моніторингу власних досягнень.

4. Соціальні заходи. Організація спортивних змагань, відкритих турнірів, змагань між факультетами, флешмобів активного способу життя. Соціальна підтримка і командний дух значно підсилюють мотивацію.

5. Позитивне підкріплення. Використання системи заохочень: грамоти, подяки, рейтинг студентів за активність, участь у спортивних заходах. Важливо, щоб позитивне підкріплення не обмежувалося лише оцінками, а мало цінні соціальні й особисті аспекти.

6. Інтеграція в навчальний процес. Поєднання фізичної культури з іншими навчальними дисциплінами: психофізіологія, валеологія, біологія

людини, що дозволяє студентам глибше розуміти механізми впливу фізичної активності на організм.

Роль викладача в процесі мотивації. Викладачі фізичної культури - не лише носії знань, а передусім – мотиватори, організатори навчально-виховного процесу. Їхня задача – створити таке середовище, у якому студент хоче і може займатись.

Головні якості викладача-мотиватора:

- емпатія і розуміння потреб студентів;
- здатність адаптувати програми під різні рівні фізичної підготовки;
- вміння надихати, підтримувати позитивну мотивацію;
- творчий підхід до занять;
- компетентність у використанні інноваційних технологій.

Важливо, щоб викладач не перетворював урок у вимушений, формальний процес, а створював атмосферу партнерства і взаємної підтримки.

Приклади успішних практик.

Фізичні челенджі. Студенти можуть брати участь у щотижневих викликах: наприклад, пройти 10 000 кроків на день, зробити серію вправ, пробігти певну дистанцію. Результати фіксуються через додатки, а кращі учасники отримують визнання.

Тематичні спортивні дні. Університети можуть організовувати дні здоров'я з майстер-класами, змаганнями, лекціями про здоровий спосіб життя. Такий формат дозволяє залучити і фізично активних студентів, і тих, хто лише роздумує про свою фізичну форму.

Спільні проекти. Співпраця факультетів: наприклад, факультет фізичного виховання може проводити спільні заходи з факультетом психології або медицини, що дозволяє поєднати знання про тіло і свідомість.

Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою - складний і багатогранний процес, який вимагає синергетичного впливу педагогічних, психологічних, соціальних та організаційних чинників. Мотивація не виникає автоматично – її потрібно свідомо формувати, підтримувати і розвивати.

Ефективна мотиваційна стратегія пов'язана не лише з організацією занять, а й із створенням середовища, в якому студенти бачать реальну цінність фізичної активності для власного життя. Залучення сучасних технологій, індивідуальний підхід, соціальна підтримка, позитивні приклади та творчий підхід викладачів – усе це сприяє формуванню усвідомленої мотивації.

Здоров'я - не тимчасовий проєкт, а стиль життя. Якщо студенти вищих навчальних закладів усвідомлюють це ще під час навчання, вони закладають основу для якісного, продуктивного, повноцінного життя в майбутньому.

Таким чином, формування мотивації студентів до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти є складним і багатогранним процесом.

Його ефективність залежить від поєднання психолого-педагогічних засад, сучасних освітніх технологій, професіоналізму викладача та створення сприятливого мотиваційного середовища. Реалізація комплексного підходу сприятиме підвищенню рівня рухової активності студентів і формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 5. С. 12–16.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 448 с.
3. Москаленко Н. В. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 3. С. 34–38.
4. Палічук Ю. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою школярів. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 21 березня 2024 р.). Харків, 2024. С. 117–119.
5. Тимошенко В., Палічук Ю. Мотивація студентів до занять спортом: виклики та перспективи сучасної вищої освіти. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : матеріали II Всеукраїнської наукової конференції (13–14 листопада 2024 р., м. Краматорськ – Тернопіль). Тернопіль, 2024. С. 54–58.
6. Шиян Б. М. Фізичне виховання студентської молоді: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2018. 272 с.