

Отримано: 25 травня 2021 р.

Прорецензовано: 3 червня 2021 р.

Прийнято до друку: 3 червня 2021 р.

e-mail: oleksandr.marchenko@oa.edu.ua,

serhii.biliuk@oa.edu.ua,

hennadii.stadnikov@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2021-13-58-62

Марченко О. С., Білюк С. П., Стадніков Г. В. Теоретичний огляд мотиваційних аспектів занять спортом у студентів ЗВО. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 58–62.

УДК: 796:378

Марченко Олександр Сергійович,

викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання,
Національний університет «Острозька академія»

Білюк Сергій Петрович,

викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання,
Національний університет «Острозька академія»

Стадніков Геннадій Володимирович,

старший викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання,
Національний університет «Острозька академія»

**ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ
У СТУДЕНТІВ ЗВО**

У статті узагальнено та проаналізовано мотиваційні чинники студентів ЗВО до занять спортом. На основі теоретичного аналізу виявлено, що вагомими причинами пропуску занять із фізичного виховання є мотивація та мотиваційні чинники особистості. Установлено, що основними факторами є лень, низький рівень вольового потенціалу, байдужість та відсутність усвідомлення відповідальності за своє здоров'я, недостатній рівень знань про користь фізичних навантажень, незадоволеність професійним рівнем викладачів, відсутність особистого інтересу до спорту загалом. Згідно з дослідженням доведено, що під час відпочинку студенти ЗВО віддають перевагу сидінню за комп'ютером та іншими гаджетами, відвідуванню кінотеатрів, клубів, а не заняттям фізичними вправами. Відсутність науково обґрунтованих навчальних програм гальмує поліпшення фізкультурної роботи серед студентів, яких не влаштовує одноманітність занять. Запити студентів вимагають професійної підготовки спеціаліста і водночас вдосконалення процесу виховання фізичної культури молоді.

Ключові слова: мотивація, мотиваційні чинники, фізична культура, студенти ЗВО.

Oleksandr S. Marchenko,

Teacher at the Public Health Department and Physical Education,
The National University of Ostroh Academy

Serhii P. Biliuk,

Teacher at the Public Health Department and Physical Education,
The National University of Ostroh Academy

Gennadii V. Stadnikov,

Teacher at the Public Health Department and Physical Education,
The National University of Ostroh Academy

**THEORETICAL REVIEW OF MOTIVATIONAL ASPECTS TO OCCUPY
OF SPORT IN STUDENTS**

The article analyzes and summarizes the motivational factors of Higher Education Institution (ZVO) students to play sports. Based on the theoretical analysis, it is revealed that an essential factor in skipping physical education classes is the motivation and motivational factors of the individual. The main circumstances are laziness, low level of strong-willed potential, indifference and lack of awareness of responsibility for their health, insufficient knowledge about the benefits of physical activity, dissatisfaction with the professional level of teachers, lack of personal interest in sports in general.

According to the study, the first positions of recreation for students of Western military districts are sitting at a computer and other gadgets, visiting cinemas, clubs, and not doing physical exercises. The lack of scientifically based curricula is an obstacle to improving physical education performance among students. Students are not satisfied with the monotony of classes. Students' requests demand professional training of the future specialist and at the same time improvement of the process of educating students' physical culture.

Key words: motivation, motivational factors, physical culture, students of universities.

Постановка проблеми. Поліпшення здоров'я молоді завжди залишається однією з важливих проблем суспільства. На сьогодні реальна практика свідчить про погіршення здоров'я молоді, загострення серцево-судинних та інших хронічних захворювань. Крім того, сучасний рівень життя є причиною хро-

нічного «рухового голоду», особливо це актуально в останній рік постійного карантинного життя, що пов'язано з протидією поширенню COVID-19.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, – найбільш вразлива частина молоді, тому що стикається з труднощами, пов'язаними з навчанням, невисокою руховою активністю, проблемами в спілкуванні та ін. Сучасні студенти – це основний потенціал нашої країни, це майбутні батьки, і їхній фізичний стан є основою здоров'я та добробуту всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях спортом [2].

Заняття з фізичного виховання та спорт мають велике значення в процесі адаптації студентів ЗВО, соціалізації в середовищі, яке постійно змінюється. На жаль, останнім часом у молоді знизився інтерес до цієї сфери студентського життя. Значну частину вільного часу юнаки і дівчата проводять за монітором комп'ютера. Поганим сигналом є невідвідування різних спортивних секцій та занять із фізичного виховання без поважних причин, а також регулярні запізнення, зокрема це характерно для студентів старших курсів. Особливої уваги ці питання потребують саме зараз, коли через коронавірусну пандемію заклади вищої освіти почали використовувати дистанційну форму навчання – заняття з фізичного виховання не стали винятком. Тому важливо підвищити мотивацію студентів до занять спортом, що сприятиме зміцненню здоров'я, формуванню фізичних навичок і вмінь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна діяльність – одна з тих сфер, де людина може виявити свою досконалість, використовуючи фізичну силу для досягнення результатів. Спорт дає змогу реалізувати свої можливості. Ця сфера діяльності потребує високої мотивації, чітких критеріїв досягнення успіху, вимагає високої активності від самої людини. Спорт формує адаптаційні можливості людини, зокрема й соціальні.

У фізичній культурі під мотивацією розуміють процес, унаслідок якого діяльність набуває для людини значущого особистісного сенсу, створює стійкий інтерес до нього і перетворює зовнішні цілі у внутрішні потреби особистості. Загалом формування у студентів мотивації до спорту – складний і тривалий процес, який вимагає у викладачів фізичного виховання педагогічної майстерності, терпіння та наполегливості.

Проблематику спорту студентської молоді вивчали О. Дубогай, В. Завадський, В. Короп, В. Кутасова, Р. Раєвський, Ю. Холодов, Р. Чудна.

Розвиток мотивації до здорового способу життя досліджували В. Бобрицька, І. Бойченко, Д. Вікторов, Г. Власюк, О. Дубогай, В. Оржеховська, І. Петренко, С. Свириденко, А. Скоробагатий, А. Сологуб; причини безвідповідального ставлення молоді до свого здоров'я викладено в праці І. Литвиненко.

Мета статті – виявити мотиваційні чинники заняття спортом та проаналізувати мотиваційні установки студентів ЗВО в контексті занять спортом.

Під час підготовки та написання статті було використано комплекс **методів дослідження**, який містить аналіз літературних джерел; вивчення документальних матеріалів; вивчення досвіду провідних фахівців; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу. Наразі психологічна проблематика заняття спортом лише підтверджує свою значущість та актуальність, особливо з молоддю. Основним завданням для успішного залучення студентів до спорту залишається вивчення їхньої мотивації, оскільки знання рівня мотиваційних установок дає змогу науковцям спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на збереження власного здоров'я. Варто зауважити, що мотиваційна тематика у вивченні актуальних проблем спортивного життя студентської молоді популярна не тільки серед вітчизняних науковців, але й досить гостро постає в закордонній спеціальній літературі.

Питання мотивації – одне з найважливіших у всій персонології. А. Маслоу вважає, що люди мотивовані на пошук особистих цілей, і це робить їхнє життя змістовним і значущим. Він описав людину як «бажаючу істоту», що рідко досягає стану повного задоволення [8].

Мотивація цікавила і представників психоаналізу. К. Хорні досліджувала здорових людей, що розвивають свої духовні або фізичні можливості, намагаються досягнути вершин, і, навіть якщо не доберуться, то все ж піднімуться на якусь висоту; і невротичні натури, що, посилаючись на долю, залишаються внизу і критикують тих, хто поки що не досягнув вершин [3].

Більшість психологів вважає, що мотивація – це джерело активності та спрямованості поведінки. Наприклад, І. Лінгарт розглядає мотивацію як «фазу активаційного континууму, у якому діють внутрішні управлінські чинники, які вивільняють енергію, спрямовують поведінку на певні стимули та сумісно визначають форму поведінки» [3].

Не тільки закордонні психологи, але й вітчизняні досліджували мотивацію досягнення. Наприклад, О. Леонт'єв розглядав мотиви, їх перетворення у властивості особистості [2]. С. Рубінштейн звертав увагу на потреби як важливий компонент мотивації [7].

Розгляд мотивації до занять спортом студентів ЗВО є практично значущою проблемою. Це зумовлено тим, що від рівня мотивації до занять спортом майбутніх фахівців різних галузей знань залежатиме мож-

ливість реалізувати себе в професійній діяльності як активного і здорового фахівця. Наприклад, майбутні вчителі чи викладачі будуть мотивувати своїм прикладом студентів та учнів до занять фізкультурою. Наразі в науці й практиці недостатньо робіт, у яких мотивацію до спорту в студентській молоді розглянуто з урахуванням мотивації до навчання і мотивації до успіху. Як продемонструвала своїм дослідженням Г. Гончар, структурна основа мотивації до навчання і покращення рівня свого спортивного життя студентів найперше залежить від інтересу до професійної діяльності, мотивації до успіху та досягнень [8].

В. Цибульська виявила структуру мотиваційних чинників, що впливають на активність самостійних занять студентів. У цій структурі – адекватність самооцінки фізичних можливостей, мотивація до успіху, мотиви отримання знань і оволодіння професією [7].

Мотивація до спортивних занять – це комплекс мотивів особистості, орієнтованих на отримання і збереження оптимального рівня фізичної підготовки. Також мотивацією в спорті можна вважати поняття під назвою «успіх». Природа успіху така, що, відчувши її солодкий смак один раз, людина прагне повторити це відчуття багатократно.

Важливим компонентом мотивації в спорті є мотив самоствердження, пов'язаний із почуттям власної гідності. Людина намагається довести оточенню, що вона чогось варта, прагне одержати певний статус у суспільстві чи колективі, хоче, щоб її поважали й цінували. Іноді прагнення самоствердитися зараховують до мотивації престижу (прагнення одержати або підтримати високий соціальний статус). Мотив самоствердження – досить дієвий спонукальний чинник, який викладачі чи тренери намагаються актуалізувати у своїх учнів, підсилюючи мотивацію до занять спортом.

Інший вагомий мотиваційний компонент – самореалізація, яка є однією з найважливіших потреб людини. Більшість людей хоче певним чином проявити себе в соціумі, що є одним із джерел до самореалізації. Особистість дуже часто прагне повністю розкритися перед собою та суспільством, продемонструвати особистісні якості, використовувати знання та навички, самовдосконалюватися і реалізовувати свої плани тощо. Варто зазначити, що важливою умовою самореалізації є встановлення мети власної діяльності, вона повинна відбуватися відповідально та усвідомлено [3].

Будь-яка діяльність може викликати в людини як цікавість, так і байдужість, відтворювати негативні емоції. Тому зацікавленість розглядають як необхідну характеристику для самореалізації. Самореалізація можлива за наявності внутрішньої потреби людини.

Для нас цікава думка Г. Гандзілевської, яка під психологічною самореалізацією особистості розуміє «оснований на рефлексії процес самопізнання, спонукальною силою якого є вибір цілей і шляхів реалізації своєї сутності, самовизначення та прагнення до самопрезентації, що передбачає оцінку на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставленої мети» [5, с. 17].

Сучасний дослідник Е. Балашов зазначає, що важливою «структурною одиницею процесу самореалізації та найважливішою детермінантою для вибору цілей діяльності особистості є самопізнання». Самопізнання він розглядає як «пізнання особистістю своїх внутрішніх можливостей, на основі яких будуються життєві плани, котрі передбачають зміни наявного соціального статусу на бажаний» [1].

Варто зазначити, що до мотиваційного аспекту заняття спортом варто зарахувати професійну самореалізацію. Н. Самоукіна визначає професійну самореалізацію як пошук себе в професії, власній професійній ролі, визначенні для себе професійних перспектив, досягненні їх, установленні нових професійних цілей, прагненні до розкриття свого природного творчого потенціалу [2].

Аналізуючи спортивне життя людини, треба відразу виділити захоплення сучасної молоді. Велику частку свого часу молодь витрачає на сидіння за комп'ютером та іншими гаджетами, відвідування кіно-театрів. Заняття спортом, на жаль, перебуває далеко не на першому місці серед можливих варіантів відпочинку сучасних студентів.

Система спортивної роботи, яка існує у ЗВО, не дає змоги повністю реалізуватися студенту. Ураховуючи цю ситуацію, потрібно інтенсивно шукати нові напрями роботи. Завдання полягає в посиленні мотивації під час занять спортом, орієнтації на олімпійські цінності, які допомагають сформувати моральні якості молоді, визначити норми спортивного спілкування.

Відсутність науково обґрунтованих навчальних програм, вимог до рухової активності студентів значно гальмує поліпшення фізкультурної роботи серед студентів. Одноманітні заняття легкою атлетикою упродовж року на стадіоні або спортивними іграми в спортивному залі навіть за бажання викладачів не в змозі забезпечити різнобічні індивідуальні запити студентів про свій фізичний розвиток та здоров'я. Сьогодні соціальні запити вимагають професійної підготовленості майбутнього спеціаліста, зокрема й потенціалу його фізичного розвитку.

Цікаве для нас дослідження Е. Косинського, який аналізує стан здоров'я студентів та їхньої мотивації до занять фізичним вихованням, указуючи на те, що основним мотивом є зміцнення здоров'я [9].

Зазначимо, що Д. Дзензелюк описує рівень здоров'я молоді в студентському віці, умови формування мотивацій занять фізичними вправами, зокрема самостійної роботи. Однак одним з основних мотивувальних чинників залишається контроль за цим видом діяльності студентів із боку викладача [6].

В умовах дистанційного навчання значно послаблюється зв'язок між викладачем та студентом. Як стверджує А. Крамаренко, реалізація поставлених завдань залежить насамперед від викладача, який відіграє важливу роль у збереженні здоров'я студента. Треба, щоб викладач був прикладом здорового способу життя [7].

Як зазначають В. Клименченко, О. Іванов, важливо забезпечувати індивідуальний підхід щодо участі студентів до спортивних занять. Дослідники пропонують давати студентам можливість обирати вид фізичної активності та в умовах дистанційного навчання місце виконання завдань та час для їх виконання [9].

Важливо згадати чинники, які перешкоджають мотивації студентів ЗВО до занять спортом. За даними досліджень Є. Захаріної, В. Ващенко, С. Ільченко та ін. можна виокремити такі [4]:

- особливості вольової сфери особистості (лінь, низький рівень вольового потенціалу, байдужість);
- відсутність усвідомлення відповідальності за своє здоров'я;
- недостатній рівень обізнаності про користь фізичних навантажень;
- незадоволеність професійним рівнем викладачів;
- невміння організувати свій вільний час;
- відсутність інтересу до спорту.

На противагу відштовхувальним, виокремлено також чинники, що мотивують до занять спортом у студентів ЗВО. До них належать:

- здобуття хорошої фізичної форми;
- отримання гарного настрою;
- проведення вільного часу з користю;
- розширення кола спілкування за інтересами;
- підвищення імунітету [8].

Проте для багатьох студентів, які навіть відвідують заняття, важливі не спортивні досягнення чи підтримка свого здоров'я, а лише залік.

У підсумку зазначимо, що фізичне виховання – невід'ємна частина навчального процесу навіть в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання за таких умов стикається насамперед із проблемою відсутності зв'язку між студентом та викладачем і відносною недоступністю для студентів матеріально-технічної бази для занять спортом. Усе це призводить до зменшення вмотивованості студентів до виконання завдань. Знівелювати це можна використовуючи віртуальні засоби комунікації, застосовуючи індивідуальний підхід до студентів, використовуючи інтерактивні засоби та засоби візуалізації на заняттях.

Висновки. Проаналізувавши наукову літературу, ми можемо вважати, що мотивація – це сукупність чинників, що визначають активність людини, з-поміж яких потреби, мотиви, ситуативні чинники, що обумовлюють поведінку людини. Заняття спортом як частина виховного процесу у ЗВО – важливий елемент розвитку особистості. Проте студенти нехтують відвідуванням занять із багатьох причин. Основною є низька мотивація. Із цього випливають чинники низької мотивації студентів, з-поміж яких такі: особливості вольової сфери особистості (лінь, низький рівень вольового потенціалу, байдужість), недостатній рівень усвідомлення про своє здоров'я та загалом відсутність інтересу до спорту. Результат дослідження свідчить, що основними мотивами для занять спортом у студентів є мотив досягнення успіху в спорті, емоційного задоволення, фізичного самоствердження. Формування інтересу до фізичного виховання в студентів потребує цілеспрямованої та системної діяльності викладача, що охоплює формування спеціальних знань, практичну діяльність студентів і створення позитивного емоційного фону.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в проведенні емпіричного дослідження для вивчення особливостей мотиваційних чинників студентів для занять спортом та розробленні практичних рекомендацій.

Література:

1. Балашов Е. М. Теоретико-емпіричне обґрунтування моделі самореалізації студентської молоді у міжнародних волонтерських програмах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 3. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrps_2013_3_26.
2. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 28–33.
3. Брюханова Т. С. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. № 2 (39). С. 39–40.
4. Ващенко В. В., Черкашина Т. О. Ставлення студентської молоді до спорту. *Міжнародний електронний науково-практичний журнал «WayScience»*. Дніпро, 2019. С. 78–83.

5. Гандзілевська Г. Б. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. 2008. 24 с.
6. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5. С. 98–103.
7. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Пашкевич С. А., Блізнюк С. С. Особливості викладання фізичного виховання майбутнім педагогам-філологам. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. № 147 (2). С. 68–71.
8. Малахова Ж. В., Белкова Т. О. Шляхи підвищення мотивації до занять фізичним вихованням у студентів медичних закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2020. № 189. С. 148–152.
9. Олійник М. М. Щодо проблеми формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2016. № 2 (12). С. 94–101.