

Гриценко В. О., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ **ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Анотація. Розглянуто фактори, що впливають на формування мотивації та виявлено стратегії для її підвищення і підтримки у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання. Установлено, що індивідуальний підхід до кожного здобувача, розуміння його потреб та мотивів може бути ключем до успішної підтримки та стимулювання активності на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, мотивація, фактори, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. За останні роки обсяг навчального навантаження у здобувачів в закладах вищої освіти збільшився. Це зумовило низький рівень рухової активності, що спричинило погіршення фізичного стану у студентської молоді [3].

На сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання є одним із важливих факторів у зміцненні й збереженні здоров'я.

Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування фізичної культури здобувача та здатність реалізовувати її в соціально-професійній діяльності [2].

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти має ґрунтуватися на перевагах їх усвідомленого ставлення до занять з фізичного виховання, в основі якого повинно бути прагнення до забезпечення поліпшення фізичного розвитку та підвищення мотивації у здобувачів до здорового способу життя [5].

В. В. Пасько [1] зазначає, що фізичне виховання потребує створення умов для індивідуального й диференційованого фізичного навантаження студентської молоді з урахуванням рівня їх стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості і т. д.

В. В. Черняков, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна [5] вважають, що значна кількість здобувачів вищої освіти не виявляють стійкої мотивації до систематичних занять з фізичного виховання.

Як відмічає З. В. Сироватко [4], нині актуальним постає питання формування мотивації у здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. За даними фахівця, оскільки мотивація є психологічним показником людини до певного виду діяльності, виникає необхідність не лише знаходити

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

нові методики психологічної підготовки, але й поглиблювати знання про вже існуючі.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою повноцінного розвитку особистості, а здоровий спосіб життя стає все більш актуальним у сучасному суспільстві. Особливо важливою є роль фізичної активності для здобувачів вищої освіти, які перебувають у періоді активного формування своєї життєвої позиції та здорових звичок.

Здобуття вищої освіти вимагає не лише когнітивних зусиль, а й фізичної активності для забезпечення здоров'я та психоемоційного благополуччя. Проте, багато здобувачів вищої освіти зіштовхуються із проблемою недостатньої мотивації до занять з фізичного виховання.

Актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення факторів, які впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання, а також у пошуку стратегій для підвищення та підтримки їхньої зацікавленості до них.

Мета дослідження: вивчити фактори, що впливають на формування мотивації та виявити стратегій для її підвищення і підтримки у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. У структурі мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти домінують мотиви, що віддають перевагу заняттям фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я [4].

В. В. Черняков, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна [5] звертають увагу на те, що знання й уміле врахування та використання викладачами вищого навчального закладу у навчально-виховному процесі психолого-педагогічних аспектів формування ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання дасть можливість значною мірою підвищити рівень мотивації до занять фізичними вправами та сформувати стійку спрямованість на здоровий спосіб життя.

Як стверджує П. Ю. Приходько [2], заняття фізичними вправами є формою самовираження і самоствердження здобувача вищої освіти, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значущі пріоритети. Науковець акцентує увагу на тому, що особливо важливим є визначення пріоритетів, які б допомогли залучити студентську молодь до систематичних занять фізичними вправами.

І. Ю. Самохвалова, П. Ф. Рибалко, О. А. Моргунов [3] стверджують, що вивчення мотивів, які активізують прагнення здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами, є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці та стимуляції активної діяльності.

Фактори, що впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання:

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

1. Здоров'я та фізична підготовленість.

Здобувачі вищої освіти, які розуміють важливість фізичної активності для свого здоров'я та розвитку фізичних якостей можуть бути більш мотивованими до систематичних занять.

2. Інтерес.

Зацікавленість у конкретних видах фізичної активності може стимулювати студентів до регулярних занять.

3. Сприйняття успіху.

Поступове поліпшення результатів у спортивних змаганнях може підвищити мотивацію.

4. Соціальне оточення.

Підтримка друзів, викладачів та батьків може стимулювати здобувачів вищої освіти до систематичних занять.

5. Підтримка викладачів.

Позитивне спілкування та підтримка з боку викладачів може значно вплинути на мотивацію здобувачів вищої освіти.

6. Особистість здобувача вищої освіти.

Індивідуальні характеристики, цінності, інтереси, мета життя, рівень самооцінки та самореалізації можуть впливати на мотивацію до занять з фізичного виховання.

7. Цілі та очікування.

Якщо здобувач вищої освіти встановив конкретні цілі у фізичному вихованні, це може бути сильним мотиватором.

Зазначені фактори можуть варіюватися в залежності від індивідуальних уподобань, цілей та умов кожного здобувача вищої освіти.

Підвищення та підтримка мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання є важливим завданням для поліпшення їх фізичного стану. Нижче наведено деякі стратегії для вирішення цього завдання:

1. Створення цікавих та різноманітних занять. Розробка цікавих і різноманітних програм з фізичного виховання може збудити інтерес у здобувачів вищої освіти. Включення різноманітних видів фізичної активності, ігор та вправ допоможе зробити заняття цікавими та захоплюючими.

2. Пошук індивідуального підходу. Важливо враховувати індивідуальні потреби та інтереси здобувачів вищої освіти. Деяким здобувачам може бути більш цікаво займатися командними спортивними іграми, тоді як іншим – не командними видами спорту, виконувати фізичні вправи, спрямовані на виховання фізичних якостей.

3. Створення сприятливого середовища. Важливо створити сприятливе середовище для занять з фізичного виховання, наприклад, використовувати яскраве та комфортне обладнання, забезпечуючи безпечні умови для занять.

4. Поєднання фізичної активності з соціальною взаємодією. Включення елементів спільної роботи та командних завдань може сприяти побудові

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

позитивних взаємин серед здобувачів вищої освіти, що позитивно вплине на їх мотивацію.

5. Використання заохочень та винагород. Встановлення системи заохочень за досягнення у фізичному вихованні може стимулювати здобувачів вищої освіти до активної фізичної роботи на заняттях.

6. Проведення мотиваційних занять. Організація мотиваційних занять для здобувачів вищої освіти може допомогти їм краще розуміти важливість фізичної активності та сформулювати позитивне ставлення до неї.

Застосування цих стратегій може сприяти підвищенню мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання. Важливо також постійно взаємодіяти зі здобувачами, слухати їхні потреби та пропозиції для постійного удосконалення програм та заходів з фізичного виховання.

Висновки. Існує низка факторів, які впливають на формування мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання. Серед них можна виділити здоров'я та фізичну підготовленість, інтерес, сприйняття успіху, соціальне оточення, підтримку викладачів, особистість здобувача вищої освіти, цілі та очікування.

Індивідуальний підхід до кожного здобувача, розуміння його потреб та мотивів може бути ключем до успішної підтримки та стимулювання активності на заняттях з фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у порівнянні мотивації здобувачів вищої освіти різних спеціальностей до систематичних занять з фізичного виховання та визначення специфічних факторів, які впливають на цю мотивацію.

Список використаної літератури

1. Пасько В. В. Формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом на основі квест-програм. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С. 124–131.

2. Приходько П. Ю. Формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей. *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 2019. С. 111–113.

3. Самохвалова І., Рибалко П., Моргунов О. Рухова активність та мотивація до занять із фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 10 (104). С. 235–244.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

4. Сироватко З. В. Формування мотивації у студентів до секційних занять з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 2019. С. 159–162.

5. Черняков В. В., Колодяжна Т. П., Дерябкіна Т. В. Психолого-педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 2 (14). С. 84–90.