

## ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТІЙКИХ МОТИВІВ ТА ЗВИЧКИ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

**Мосійчук Л.В., Дзюбановський А.Б., Мельникович Б.І.**

Тернопільський національний університет ім. В. Гнатюка

**Анотація.** У статті авторами зроблено спробу теоретично обґрунтувати вирішення проблеми формування у студентів вищих навчальних закладів стійкої мотивації та звички до систематичних занять фізичним вихованням.

**Ключові слова:** мотив, інтерес, звичка, фізичні якості, рухові навички, потреби людини.

**Вступ.** Необхідною передумовою успішного реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та звички до систематичних занять фізичними вправами. Проте, як показує досвід, та численні наукові дослідження, в більшості студентів не має належної мотивації до занять фізичною культурою, вони без зацікавлення відносяться до цього важливого предмету [1, 3, 5].

Аналіз спеціальних інформаційних джерел вказує на те, що увагу цьому питанню приділяло багато дослідників (Данилевич М.В., 1999; Добринський В. С., 2000; Круцевич Т.Ю., 2000; Шиян Б.М., 2001). Ними доведено необхідність у вихованні та врахуванні власного інтересу студентів до фізичного виховання, озброєнні теоретичними відомостями для формування переконань у необхідності систематичних занять, рейтинговій оцінці досягнень студентів. Проте, не дивлячись на досягнення вчених у вирішенні цієї актуальної проблеми, ми дійшли висновку, що побудова навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні не відбувається із врахуванням усього комплексу чинників суб'єктної участі студентів у фізичному вихованні.

**Формулювання цілей роботи.** Метою дослідження є визначення чинників формування у студентів вищих навчальних закладів позитивних мотиваційних установок та звички до систематичних занять фізичним вихованням.

**Результати дослідження.** Для розуміння подальшої логіки досліджуваного питання доцільно представити визначення ключових дефініцій.

Мотив — (від лат. *movere* — рухаю) — спонуки людської діяльності, зумовлені об'єктивними потребами. Мотиви безпосередньо передують конкретній поведінці людини і органічно пов'язані з нею. Значний вплив на формування мотивів чинять життєвий досвід, переконання особи, моральні та естетичні якості особи. Мотивованість

викликає в студентів інтерес до занять фізичним вихованням.

Інтерес — свідоме вибіркове позитивне відношення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, що її цікавить.

Багаторазове задоволення потреби призводить до поступового згасання мотивації, та чи інша дія перетворюється на звичку.

Звичка — закріплений у житті людини спосіб її поведінки, здійснення якого у певних ситуаціях набирає характеру потреби. Звичці властиве сильне внутрішнє спонукання, схильність до певної дії, вчинку. Затримка в реалізації звички супроводжується негативними емоційними станами.

Формування мотивів відбувається шляхом комплексної реалізації наступних завдань:

- 1) засвоєння теоретичних відомостей про значення рухової активності для задоволення різних потреб людини; на цій основі усвідомлення мети фізичного виховання та завдань, вирішення яких сприяє її досягненню (всебічний розвиток фізичних якостей, накопичення необхідного рухового досвіду, розвиток психомоторики, вдосконалення форм тіла, теоретична та методична підготовка);
- 2) вивчення та врахування індивідуальної мотиваційної сфери студентів до занять фізичними вправами при побудові та реалізації занять;
- 3) задоволення відповідних оперативних потреб студентів на заняттях з фізичного виховання, що вимагає:
  - отримання студентами приємного відчуття м'язової втоми. Це вимагає пошуку шляхів забезпечення оптимальної величини фізичних навантажень на організм. Серед них: вибіркового розвитку фізичних якостей; фізіологічно обґрунтована послідовність реалізації різних тренувальних завдань; оптимальна величина та характер фізич-

них навантажень; раціональна організація діяльності на занятті тощо;

- позитивного емоційного забарвлення занять при вирішенні студентами навчальних та тренувальних завдань заняття (вибір оптимальних методів організації діяльності та належне матеріально-технічне забезпечення занять) та від взаємин з педагогом. Останнє залежить від педагогічної техніки викладача, яка в себе включає: культуру зовнішнього вигляду, навички практичної психології, культуру мовлення;
- 4) переконання студентів у практичному позитивному впливі раціонально побудованих занять на вирішення специфічних завдань фізичного виховання. Реалізація цього чинника формування мотивації передбачає організацію ефективної системи оперативного, поточного та кінцевого контролю зрушень у: всебічній фізичній підготовленості; рівні розвитку різних життєво необхідних рухових дій; вдосконаленні різних психомоторних якостей (складових спритності); покращенні форм тіла (раціональна постава, гармонійний розвиток м'язової системи, оптимальність жирової тканини); зміцненні соматичного здоров'я. Щоб оцінка виконувала функцію чинника формування у студентів мотивації до систематичних занять слід використовувати шкалу, яка є чутливою до дрібних кроків успішної реалізації навчальних та тренувальних завдань.
- 5) естетичне виховання студентів, що передбачає:
- формування естетичних смаків щодо краси людського тіла з метою критичного ставлення до виправних недоліків власного тіла. Засобами можуть бути досконалі форми тіла спортсменів та експонати мистецтва (скульптури, картини тощо);
  - сприймання студентами краси досконалих фізичних вправ з метою вироблення позитивного ставлення до них, а також для вміння самостійно оцінити якість власного виконання вправ, що розучуються.

Естетичне виховання тісно переплітається з позитивними емоціями студентів, що слід враховувати при організації та оформленні занять.

Потрібно наголосити, що ефективне розв'язання вищевказаних завдань не залежить лише від викладача фізичного виховання. Бажаного успіху можна досягти за умови тісної співпраці медпрацівників навчального закладу та керівників факультетів з кафедрою фізичного виховання.

У заключенні слід зазначити, що у процесі систематичної реалізації вищевказаних завдань сформується звичка до систематичних занять фізичним вихованням (за механізмом формування умовних рефлексів).

**Висновок.** Викладене вище дозволяє зробити висновок, що формування стійких мотиваційних установок у студентів до занять фізичним вихованням можна забезпечити шляхом комплексної реалізації охарактеризованих завдань та тісної співпраці усіх учасників педагогічного процесу.

### Список літератури

1. *Болюбаши Я.Я.* Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: Навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти. — К.: ВВП «КОМПАС», 1997. — 64 с.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с., ил.
3. *Мосійчук Л.В., Дзюбановський А.Б.* Визначення змісту та структури предмету «фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. — Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. — № 12. — С. 174—178.
4. *Положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців/ Розробники Грубінко В.В., Бабін І.І., Гузар О.В.* — Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка.
5. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 248 с.

Надійшла до редакції 16.01.2009.

**Мосійчук Л.В., Дзюбановський А.Б., Мельникович Б.І.** Фактори формування у студентської молоді устійливої мотивації і звички до систематичних занять фізичним вихованням.

В статті авторами зроблено спробу теоретично обґрунтувати рішення проблеми формування у студентів вищих навчальних закладів устійливої мотивації і звички до систематичних занять фізичним вихованням.

**Ключевые слова:** мотив, інтерес, звичка, фізичні якості, рухові навички, потреби людини.

**Mosiychuk L.V., Dzyubanov'sky A.B., Mel'nikovich B.I.** Criteria of forming the steady motives and habits of student youth to attend regularly the lessons of Physical Training.

In this article the authors have made an attempt to theoretically justify solving the problem of forming the steady motives and habits of student youth to attend regularly the lessons of Physical Training.

**Key words:** motive, interest, habit, physical qualities, moving skills, human needs.