

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Кокуть Ярослав Володимирович,
Викладач
Поліський національний університет
м. Житомир, Україна

Вступ./Introduction. Формування мотивації у здобувачів до занять фізичними вправами є одним із ключових завдань сучасної освіти. Недостатній рівень фізичної активності здобувачів є серйозною проблемою, яка негативно впливає на їхнє фізичне, психічне та соціальне благополуччя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина молоді не дотримується рекомендованого рівня рухової активності, що підвищує ризики розвитку різних захворювань та відхилень у стані здоров'я. Наразі особливої уваги потребує впровадження нових, сучасних і привабливих для здобувачів видів рухової активності, які здатні не лише покращити їх фізичну підготовку, а й сформувати стійку мотивацію до здорового способу життя та створити умови у закладі вищої освіти для систематичних занять в позанавчальний час.

Мотивація до занять фізичним вправами є комплексом психологічних процесів, що ініціюють, спрямовують та підтримують певну діяльність. Вона охоплює різноманітні чинники – від внутрішніх прагнень і цінностей до зовнішніх стимулів і умов [2; 3; 6]. У молодіжному середовищі мотивація часто змінюється залежно від розвитку особистості, соціальних-психологічних впливів та зовнішніх умов, таких як організація навчального процесу, а також підтримка з боку родини та одногрупників. При цьому мотивація виступає важливим компонентом навчально-виховного процесу здобувачів, оскільки визначає рівень бажання їх залученості до занять фізичними вправами. Також мотивацію можна вважати рушійною силою навчального процесу, так як вона визначає прагнення до успіху та стає основним каталізатором до ефективного виконання поставлених завдань [1, с. 29]. У контексті фізичного виховання

мотивація відіграє вирішальну роль у формуванні здорового способу життя, активної участі в заняттях фізичними вправами та розвитку фізичних і соціальних компетенцій здобувачів закладів вищої освіти [5].

Сучасні наукові дослідження у фізичному вихованні суттєво наголошують на важливості контекстуальних чинників у процесі формування мотивації здобувачів до занять фізичними вправами. Контекстуальні чинники охоплюють широкий спектр зовнішніх умов та впливів, які безпосередньо або опосередковано впливають на бажання та залученість здобувачів до рухової активності. Одним з основних контекстуальних чинників є організація навчального процесу на заняттях з фізичного виховання. Вона включає такі аспекти, як структура заняття, розподіл часу на різні види діяльності, чіткість надання інструкцій та правил, а також можливості для учнів брати участь у плануванні та організації занять [4]. Заняття, які мають чітку структуру, але водночас передбачають елементи самостійного вибору фізичної активності, сприяють підвищенню рівня самостійності та внутрішньої мотивації здобувачів.

Окрім того, мотивація здобувачів закладів вищої освіти до занять фізичними вправами є важливим компонентом підготовки молоді до національного спротиву та захисту держави. Мотивація розкриває внутрішнє бажання та інтерес здобувача до занять фізичними вправами, його ставлення до навчального процесу, власного фізичного вдосконалення, потребу у постійній фізичній активності. За наявності високого рівня мотивації, інтересу і позитивного ставлення до навчальних і самостійних занять та здорового способу життя, спрямованого на формування фізичної підготовленості, необхідної для виконання військового обов'язку в Збройних силах України, при цьому, мета фізичного виховання здобувачів буде відповідати результату навчання. Тому важливо осмислювати, планувати і здійснювати формування мотивації до занять фізичними вправами систематично і цілеспрямовано.

До зовнішніх чинників формування мотивації у здобувачів можна віднести: рівень фізкультурно-оздоровчої компетентності, педагогічну

майстерність вчителя фізичної культури, методику проведення занять, матеріально-технічну базу освітнього закладу, психологічний клімат на заняттях тощо.

У цілому аналіз літературних джерел свідчить, що вчені шукають різні шляхи формування мотивації до занять фізичними вправами, яка має стати стимулом і сенсом для майбутньої життєдіяльності здобувача закладу вищої освіти.

Ціль роботи./Aim. Дослідити чинники формування мотивації здобувачів до занять фізичними вправами під час навчальних та самостійних занять.

Матеріали та методи./Materials and methods. У дослідженні використані такі методи: аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічні спостереження та бесіди, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені в Поліському національному університеті (м. Житомир в 2025–2026 рр., в якому взяли участь здобувачі-чоловіки ($n=128$)). Методика формування мотивації представляла сукупність засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій та вибіркового видів рухової активності.

Результати та обговорення./Results and discussion. Розроблена анкета для вивчення мотивації здобувачів закладів вищої освіти до занять фізичними вправами, була спрямована на вивчення різних аспектів навчального процесу з фізичного виховання та самостійних занять фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, які безпосередньо впливали на мотивацію здобувачів. Формуванню у здобувачів стійкого інтересу до занять фізичними вправами є результатом правильно організованих занять з фізичного виховання. Від їх змісту та емоційного наповнення у великій мірі залежить, чи сформується у здобувачів потреба у регулярних заняттях фізичними вправами. При цьому важливо орієнтувати здобувача на особистісний розвиток, формувати у нього здоров'язбережувальну компетентність. У контексті фізичного виховання це передбачає не лише засвоєння здобувачами певних знань, умінь та навичок, а й формування стійкої мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

З метою кращого розуміння мотиваційної сфери здобувачів було проведено опитування, результати якого представлені в табл. 1. Аналіз отриманих даних дозволяє виокремити ключові мотиви, що спонукають здобувачів до активної участі на заняттях фізичного виховання, а також визначити основні засоби, які позитивно впливають на їхню зацікавленість та відвідування занять.

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають здобувачів закладів вищої освіти до занять фізичними вправами (n = 128)

Мотиви	Здобувачі	
	Кількість	%
Відвідують заняття щоб отримати залік	34	26,6
Одержання задоволення від занять фізичними вправами	28	21,9
Бажання оволодіти новими видами фізичної активності	23	18,0
Контроль викладача за рівнем фізичної підготовленості	21	16,4
Покращити свій фізичний стан	19	14,8
Приклад друзів	17	13,3
Спонукають батьки	11	8,6

Провідними мотивами для здобувачів є відвідування заняття заради отримання заліку (26,6 %), одержання задоволення від занять фізичними вправами (21,9 %), бажання оволодіти новими видами фізичної активності (18,0 %), контроль викладача за рівнем фізичної підготовленості (16,4 %) та інші, що свідчить про важливість створення на навчальних заняттях з фізичного виховання позитивної, дружньої атмосфери, де здобувачі мають відчувати себе комфортно та мають можливість для спілкування. Використання ігрових методів, командних змагань, заохочення до співпраці можуть значно підвищити емоційну привабливість навчальних занять та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

Значущими є також мотив – покращення власного фізичного стану, приклад друзів, спонукання батьків до занять фізичними вправами, що вказує

на зацікавленість здобувачів до розширення власного рухового досвіду, опанування новими навичками та розуміння різноманіття фізичної культури. Включення до навчальних занять нових видів рухової активності, може задовольнити потребу та підтримувати високий рівень інтересу і мотивацію.

Контроль викладача як зовнішній мотиватор також відіграє помітну роль, адже бажання отримати хорошу оцінку спонукає до активності здобувачів. Однак, важливо пам'ятати, що надмірний акцент на оцінюванні може призвести до зниження внутрішньої мотивації та формування негативного ставлення до фізичної культури в цілому. Мотив, пов'язаний з фізичного стану (14,8 %) хоча й не є провідним, проте свідчить про певне розуміння здобувачами цінності фізичної активності для власного самопочуття. Виявлені мотиви підкреслюють необхідність пошуку ефективніших шляхів формування внутрішньої мотивації, щоб відвідування навчальних занять з фізичного виховання не сприймалося як обов'язкова повинність.

Ключова роль особистості викладача фізичного виховання, його професійної компетентності, вміння налагоджувати контакт зі здобувачами, використовувати різноманітні та цікаві методи навчання покращують ставлення здобувачів до занять фізичними вправами. Проблеми, пов'язані з організаційними моментами, такими як мала кількість часу на переодягання та необхідність носіння спортивної форми також є значущими. Ці, на перший погляд, дрібниці можуть створювати значний дискомфорт для здобувачів та знижувати їхнє бажання брати участь у заняттях. Важливим аспектом є невідповідність фізичних навантажень рівню підготовленості здобувачів. Занадто високі або, навпаки, занадто низькі навантаження можуть призводити до негативних емоцій, почуття невпевненості у власних силах та відмови від активної участі на заняттях з фізичного виховання. Індивідуалізація навчального процесу, врахування фізичних можливостей кожного здобувача є важливим стимулом формування його мотивації. принципом ефективного навчання.

Таким чином, формування позитивної мотивації здобувачів закладів

вищої освіти до занять фізичними вправами є комплексним завданням, що потребує врахування як внутрішніх потреб та їх інтересів, так і усунення зовнішніх перешкод. Має бути орієнтація на особистісний розвиток здобувача, створення сприятливої емоційної атмосфери, використання різноманітних та цікавих методів навчання, індивідуалізація навчального процесу та увага до організаційних аспектів можуть стати ключовими чинниками у підвищенні мотивації здобувачів до занять фізичними вправами.

Висновки./Conclusions. Аналіз науково-методичної літератури та аналіз показників анкетування показав, що мотивація до занять фізичними вправами здобувачів закладів вищої освіти є складним і багатограним явищем, яке залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Ключовими теоретичними підходами є теорія самодетермінації, яка наголошує на важливості автономії, компетентності та зв'язку з оточенням, а також розуміння ролі соціально-когнітивних чинників, таких як самооцінка, самоефективність та саморегуляція. В наукових джерелах підкреслюється важливість контекстуальних чинників, включаючи організацію навчального процесу, зміст і методи навчання, особистість викладача та підтримку оточення. Сучасні педагогічні підходи для підвищення мотивації здобувачів рекомендують: гейміфікацію, персоналізацію навчання, інтерактивні та проблемно-пошукові методи, створення позитивного емоційного клімату та залучення здобувачів до організації фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2016. № 8 (78 К). С. 24–29.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із гирями під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Вісник

Чернігівського нац. пед. університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 147. Т. І. Чернігів: ЧНПУ. 2017. С. 86–89.

3. Грибан Г., Ткаченко П., Краснов В. Формування мотивації до занять гирьовим спортом у студентів під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 38–44.

4. Грибан Г.П. Формування мотиваційно-цільового блоку методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Вісник Запорізького націонал. у-ту. Педагогічні науки. 2012. № 2 (18). С. 21–26.

5. Кондратюк А. Ю., Грибан Г. П. Роль спільноти у формуванні здорового способу життя молоді через танець брейкінг. Спортивна наука – 2024: зб. наук. пр. IX Всеукр. наук.-практ. конф. 24 травня 2024 року, Житомир. Гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка. 2024. С. 34–38.

6. Коновальчук Б. Б., Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Спортивна наука – 2017: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О. 2017. С. 54–60.