

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра педагогіки, психології й освітнього менеджменту

імені проф. Є.Петухова

ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Кваліфікаційна робота

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Виконав: студент 4 курсу 421 групи

денної форми навчання

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійної

програми «Фізична культура і спорт»

Бессонов Іван Михайлович

Керівник – к.пед.н., доцент Віталій Щербина

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент

Анатолій Форостян

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ	
1.1. Мотивація до занять фізичною культурою як комплекс мотивів особистості	7
1.2. Вікові особливості студентів вищого навчального закладу.....	12
1.3. Види мотивів до занять фізичною культурою у студентів.....	16
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
2.1. Педагогічні умови формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів.....	23
2.2. Мотивація студентів до занять фізичною культурою під час дистанційного навчання.....	29
2.3. Специфіка стимулювання заняттями фізичною культурою.....	32
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Пандемія COVID-19 у світі загалом, і в Україні зокрема змусила переосмислити не тільки життя окремо взятої особистості, а й існування людства у цілому. Весь світ, борючись із викликами 2020 року, намагається не забувати і про найкращі здобутки попередніх років і має віру у краще майбутнє вже у 2021 році. Не стоїть осторонь і освітній процес, який був змушений призупинитись у класичному вигляді. 2020-й рік став першим після закінчення II Світової війни, коли так масово зачинились усі навчальні заклади. Дошкільнята, учні, студенти втратили можливість навчатися у класних кімнатах і аудиторіях. В очах була паніка, розгубленість, жахлива невпевненість у завтрашньому дні.

Але людство вистояло. Завдяки наполегливості, винахідливості, геніальності. Через деякий час ми змінилися, змінилися класичні підходи до навчання. Освітній процес, описаний ще Я.А. Коменським, трансформувався, відбулося поєднання історичних форм та інноваційних; класно-урочна система залишилася, але набула нових рис. Педагогіка запам'ятовування, репродуктивна педагогіка поступилася своїм місцем педагогіці відкриття, творення. Сьогодні головні уміння і навички, які має освоїти особистість, – це створити щось своє, а не просто переказати слова вчителя чи викладача.

Науковий прогрес, наукові досягнення, ІТ сфера глибоко ввійшли у сучасний освітній простір. Ще рік тому більшість вчителів і викладачів в Україні уявлення не мали, що таке платформа ZOOM, і тим більше, як проводити уроки, лекції чи семінари онлайн. Але завдяки (або через) пандемію, яка виступила каталізатором утілення в освітній процес наукових інновацій, виявилось, що немає нічого складного у тому, щоб проводити уроки дистанційно. Студенти можуть засвоїти матеріал, не бачачи свого викладача вживу, face to face. Можливо, не зустрівшись з карантинном,

пов'язаного із COVID-19, ми ніколи б не дізналися про ZOOM, PROMETHEUS, а учні просто б посиділи вдома на карантині, сприймаючи його як канікули, тобто нічого б не змінилося, було б так, як і 10-20-30 років тому. Але пандемія внесла свої корективи. Світ змінився.

Саме тому вирішення питання про збереження та зміцнення здоров'я студентів на сьогоднішні набуває все більшої актуальності. Незважаючи на значні успіхи в медичній галузі, сучасний етап розвитку характеризується зростанням захворюваності і смертності, а також зниженням тривалості життя, погіршенням демографічних показників.

Прийнято вважати, що саме підростаюче покоління є найбільш здоровою частиною населення. Проте, високий темп зростання різних захворювань відзначається саме в студентські роки. За даними медико-соціальних досліджень, близько 80-85% студентів мають проблеми зі здоров'ям, приблизно третина абітурієнтів мають серйозні хронічні захворювання, що перешкоджають повноцінному, енергійному і активному житті людини [22]. Найважливішим фактором погіршення здоров'я і зростання числа різних відхилень в стані організму є дуже висока інтенсивність навчальної праці [4]. Причинами відхилень можуть бути малорухливий спосіб життя (гіподинамія), накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, нездатність впоратися з навчальним навантаженням, неправильне харчування, порушення режиму сну, байдужість студентів до свого здоров'я – відсутність валеологічної грамотності, а також низька мотивація до регулярних занять фізичною культурою і спортом [22]. Результати ряду дослідників вказують на те, що на початку навчання у студентів спочатку активізуються резерви організму, потім відбувається їх виснаження, так як пристосування до комплексу нових факторів, характерних для вищої школи, поєднується з великою напругою, а також порушеннями режиму роботи, відпочинку, харчування і особливо рухової активності [1]. У перші роки навчання студенти стикаються з низкою труднощів, які пов'язані з великою навчальним навантаженням, проблемами

в соціальному і міжособистісному спілкуванні, а також з невисокою руховою активністю. Саме зважаючи на одну з причин низької рухової активності студентів перших курсів вузів є відсутність мотиваційно-ціннісних орієнтирів, які формують потребу в повсякденних фізичних вправах. В основі мотиваційно-ціннісних орієнтирів лежать мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою, а також інтереси студентів [6]. Виходячи з названих несприятливих чинників у повсякденному житті молоді спостерігається погіршення фізичного, психічного і морального здоров'я. У сучасній системі середньої спеціальної та вищої освіти першорядною є задача культивування здорового способу життя, спрямована на оздоровлення молоді. Створення мотиваційних орієнтирів, які сприяють усвідомленому відношенню молоді до занять фізичними вправами, є одним із засобів вирішення цього завдання, без якої педагогічний процес не мислимо [21]. Багатогранний процес організації інтенсивної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів повинен бути спрямований на усвідомлення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, осмислення їх психологічних основ, розвиток фізичних сил, зміцнення здоров'я, розвиток вольових, моральних якостей і розумових здібностей, а також на дотримання санітарно-гігієнічних норм і звичок здорового способу життя.

Мета дослідження – підвищити рівень мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищого навчального закладу під час дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – освітній процес занять фізичною культурою у студентів вищого навчального закладу.

Предмет дослідження – методика підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищого навчального закладу під час дистанційного навчання.

Відповідно до мети дослідження нами вирішувались такі **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.

2. Виявити ефективні педагогічні умови для підвищення мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищого навчального закладу.

3. Дослідити методику підвищення мотивації до занять фізичною культурою у студентів навчального закладу за допомогою оздоровчого бігу.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ

1.1. Мотивація до занять фізичною культурою як комплекс мотивів особистості

У поведінці людини існують дві функціонально взаємопов'язані сторони: спонукальна і регуляційна. Сторона спонукання забезпечує активізацію і спрямованість поведінки, а сторона регуляції у відповіді за те, як воно складається з початку і до кінця в конкретній ситуації. Відчуття, сприйняття, пам'ять, уява, увага, мислення, здібності, темперамент, характер, емоції – все це забезпечує в основному регуляцію поведінки. Спонукування взаємопов'язане з поняттями мотиву і мотивації. Дані терміни включають в себе уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення, спонукань, існуючих у людини, про зовнішні умови, які змушують її вести себе певним способом, про управління діяльністю в ході її реалізації і про багато іншого [17].

У мотиваційну сферу особистості входить весь комплекс мотивів, створюються і розвиваються протягом всього її життя. Для мотиваційної сфери особистості характерно різноманіття форм прояву – процесів, станів, властивостей. Мотиви, потреби і цілі – ключові складові мотиваційної сфери людини. Стан деякої нестачі будь-чого, що організм намагається компенсувати називається потребою. Потреба – це внутрішнє напруження, яке спрямовує активність на придбання того, що необхідно для нормального функціонування організму і особистості в цілому. Таким чином, під потребою розуміється усвідомлення і переживання людиною потреби в тому, що необхідно для підтримки життя організму і розвитку особистості.

Під потребою розуміють об'єктивну необхідність, яку сама людина може не переживати і не усвідомлювати. Необхідно розглянути звичайні факти повсякденного життя, щоб зрозуміти цю різницю. Людський організм безперервно потребує кисню, який за допомогою дихання надходить в

кров. Однак потреба стає потребою лише у разі виникнення будь-яких недоліків: хворіють органи дихання, зменшується вміст кисню в атмосфері. У даній ситуації людина страждає від нестачі кисню, що змушує її вжити будь-які дії, для її усунення. Пережитий людиною стан потреби в будь-чому перетворюється в психологічний стан – потребу.

Потреба активізує організм. Вона стимулює поведінку людини і орієнтує її на пошук необхідного, виступає збудником окремих психологічних процесів і органів, зберігає активність організму до тих пір, поки стан потреби не буде остаточно задоволено [5].

Поняття «мотив» означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій і вчинків. Мотиви бувають різними: інтерес до змісту і процесу діяльності, різні винагороди, заслужити авторитет та інше.

Мотив – матеріальний або ідеальний предмет, досягнення якого виступає предметом діяльності. Мотив представлений людині в вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями від очікування досягнення даного предмета, або негативними. Для усвідомлення мотиву, тобто для включення даних переживань в культурно обумовлену категоріальну систему, потрібна особлива робота.

У ролі мотивів виступають у взаємозв'язку потреби і інтереси, прагнення та емоції, установки та ідеали [23].

Процес формування мотиву включає в себе кілька етапів:

1. Мотив починається з появою потреби, потреби в чомусь, супроводжуваної емоційним занепокоєнням, незадоволенням.
2. Усвідомлення мотиву поступово: спочатку усвідомлюється причина емоційного незадоволення, потім усвідомлюється об'єкт, що відповідає даній потреби, і задовольняє її (формується бажання), далі усвідомлюється, як, за допомогою чого можна досягти бажаного результату.
3. Реалізується енергетичний компонент мотиву в реальних діях.

Досить часто поведінка людини обумовлюється декількома мотивами, які у визначеному відношенні один до одного по ступеня їх впливу на поведінку

людини. Через це мотиваційна структура може розглядатися як основа виконання людиною певних дій.

Структура мотивації людини має певну стабільність. При цьому вона здатна змінюватися, зокрема, свідомо в ході виховання людини, її освіти [26].

Мета – усвідомлюваний результат, на досягнення якого спрямована дія, яка пов'язана з діяльністю, що задовольняє актуальну потребу. Людина сприймає мету як образ бажаного майбутнього, найближчий прогнозований результат діяльності. Установкою називають психологічний стан схильності суб'єкта до певної активності в окремій ситуації. Установка взаємопов'язана з термінами «несвідоме» і «неусвідомлюване». Види установок:

- 1) Соціальна установка являє собою готовність до сприйняття і до дії в визначеному ключі;
- 2) Моторна установка являє собою готовність до дії;
- 3) Сенсорна установка являє собою готовність сприймати;
- 4) Розумова установка являє собою готовність до стереотипів мислення;
- 5) Дифузна установка формується суб'єктом при одноразовій зустрічі з об'єктом, явищем. Як правило, чим сильніше емоційна реакція після події, тим сильніше закріплюється установка.

Під стимулом розуміють зовнішнє спонукання активності людини, ефект якого опосередкований психікою людини, її поглядами, почуттями, інтересами, прагненнями і т. д. У фізіології та психофізіології дане поняття подібно поняттю роздратування. У психології воно не ідентичне мотиву, хоча в ряді випадків може перетворитися в мотив. Крім потреб, мотивів, цілей, установок і стимулів побудниками людської поведінки є: завдання, інтереси, бажання, прагнення, наміри, пристрасть [13].

Завдання – це поняття в психології застосовується з метою позначення об'єктів, що мають відношення до трьох різних критеріїв:

1. До мети дій суб'єкта;
2. До вимог, поставлених перед суб'єктом;

3. До ситуації, що включає поряд з метою умови, в яких вона повинна бути досягнута;

Завдання – це ситуаційно-мотиваційний фактор, який виникає при виконанні дії, коли організм стикається з перешкодою, яку треба подолати, для подальшого руху.

Інтерес – це справжня причина дій, яка відчувається людиною особливо значущою. Інтерес визначають як позитивне оцінне ставлення людини до її діяльності. Під інтересом розуміють деякий мотиваційний стан пізнавального характеру, який зазвичай безпосередньо не пов'язується з якоюсь однією, важливою в певний момент часу необхідністю [8].

Якщо потреба, не може бути задоволена в певній ситуації, але ця ситуація може бути створена, то спрямованість свідомості на створення ситуації є прагненням. Прагнення з поданням необхідних засобів і способів дії є наміром. Пристрасть є різновидом прагнення. Пристрасть – стійке емоційне прагнення до об'єкту, потреба в якому переважає над іншими потребами і надає спрямованість всієї діяльності людини. Стан пристрасті переживається гостро і бурхливо. Однак пристрасть на відміну від імпульсивних дій регулюється волею, яка спрямована на досягнення заздалегідь поставленої мети. Пристрасть буває як позитивною, так і негативною. Залежить це від суспільної цінності того, до чого прагне людина. Позитивні пристрасті об'єднують сили людини на досягнення соціально значущих цілей (наприклад, пристрасть до мистецтва, науки, до окремих видів спортивної діяльності і т. п.). Повна відсутність пристрастей, якщо таке могло бути досягнуто, призвело б до повного отупіння, і людина чим ближче до цього стану, тим більше стає неупередженою [5, с.76].

Мотивація – спонукання, що викликає активність організму і визначає її спрямованість. Поняття «мотивація», в широкому сенсі, застосовується у всіх областях психології, які досліджують причини і механізми цілеспрямованої поведінки людини і тварин [23, с.5].

«Мотивація» є більш широким поняттям, на відміну від «Мотиву». Слово «мотивація» розглядається в сучасній психології в двох значеннях: як система чинників, що визначають поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі) і як характеристика процесу, який регулює, орієнтує і підтримує фізичну і психічну активність на визначеному рівні.

Мотивація до занять фізичною культурою – це комплекс мотивів особистості, які орієнтовані на придбання і збереження оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [27, с.51].

Внутрішня мотивація взаємопов'язана з почуттям задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. Фактично, внутрішня мотивація являє собою активний інтерес до занять фізичними вправами. Базою для формування внутрішньої мотивації служить відповідність зовнішніх мотивів і цілей фізичним можливостям. Занадто важкі або занадто легкі режими зовнішньої мотивації тягнуть за собою не задовільний результат, внутрішня мотивація і інтерес не формуються, з'являються тривожність і невпевненість в своїх силах в першому випадку, і емоції нудьги і байдужості в другому. За сприятливої реалізації мотивів і цілей студент задоволений результатом, одухотворений успіхом і бажає продовжувати заняття за власною ініціативою, в зв'язку з цим, формується інтерес до занять, а отже, і внутрішня мотивація. Крім цього внутрішня мотивація утворюється, коли займається отримує задоволення від самого процесу заняття, від характеру взаємин з викладачем і іншими займаються [40, с.15].

Мотиватор – мотиваційний фактор, задоволення якого впливає на успішність діяльності і взаємопов'язане з результатом спортивної діяльності.

Самотивація – це раціональне пояснення особистістю причин дії за допомогою вказівки на соціально прийнятні для неї обставини, які спонукали до вибору конкретної дії [13, с.78]. Завдяки мотивуванню студент може виправдовувати свої дії і вчинки, приводячи їх у відповідність з

прийнятними для суспільства способами поведінки в даних ситуаціях і своїми особистісними нормами. Під мотивуванням розуміють процес впливу на спортсмена для спонукання його конкретних дій, шляхом пробудження в ньому певних мотивів [8, с.45]. Мотивування є основою управління людиною. Успішність в управлінні залежить від ефективності здійснення самого процесу мотивування.

Застосовують два способи мотивувати що займається, пробудити в ньому певні мотиви. Спосіб перший полягає в тому, що мотиви, спонукають спортсмена до певних дій і призводять до бажаних результатів, викликані зовнішнім впливом на спортсмена - зовнішнім стимулюванням. Другий спосіб полягає в формуванні потрібної в тренуванні само мотивації шляхом виховного та освітнього впливу на спортсмена. Даний спосіб більш тривалий і складний для застосування, так як вимагає прояви внутрішньої мотивації спортсмена і має підкріплення результатами дій.

Відмінності між стимулюванням і мотивуванням принципові і проявляються в самостійної активності людини, орієнтованої на задоволення її потреби у виборі напрямку діяльності та способу досягнення бажаного результату. При стимулюванні на людину впливають хтось ззовні, викликаючи бажані мотиви і дії стимулами. При само мотивації дії спортсмена викликані його особистими мотивами і інтересами.

1.2. Вікові особливості студентів вищого навчального закладу

Юнацький вік є завершенням становлення психологічної особистості і зрілості мислення учнів. Відбувається формування самосвідомості як цілісного уявлення про себе, самооцінка своєї зовнішності, розумових, моральних якостей, усвідомлення своїх достоїнств і недоліків, формування системи поглядів, знань, переконань своєї життєвої філософії. Студент як людина певного віку і як особистість може розглядатися з трьох сторін: з психологічної, з соціальної та з біологічної. Вивчивши дані боку, можна розкрити якості і можливості студента, його вікові та особистісні

особливості. Порівняно з іншими періодами життя, в юнацькому віці відзначається найвища швидкість оперативної пам'яті і переключення уваги, вирішення завдань і т.п. Таким чином, студентський вік передбачає досягнення найвищих, «пікових» результатів, заснованих на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного, соціального розвитку. Час навчання у вузі збігається з другим періодом юності, або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис. Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються ті якості, яких не вистачало в повній мірі в старших класах – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, вміння володіти собою [14].

Е.Еріксон вважав, що юнацький вік, будується навколо кризи ідентичності, що складається з серії соціальних і індивідуально особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень[2, с.45]. За твердженням Б. Г. Ананьєва студентський вік є сприятливим періодом для розвитку основних соціальних здібностей людини [4, с.50].

Вступаючи до вузу, молоді люди виявляються в зовсім іншій обстановці, що відрізняється від шкільної за режимом занять, і формами організації навчального процесу, і характером взаємовідносин з викладачами. Особливо важливий з цієї точки зору перший курс, коли студенту доводиться освоювати велику кількість нових понять і уявлень, знайомитися з безліччю абсолютно нових для нього життєвих явищ і ситуацій [39].

До головних труднощів процесу адаптації першокурсників до вузу зазвичай відносять: негативні переживання, пов'язані з доглядом вчорашніх учнів зі шкільного колективу з його взаємною допомогою і моральною підтримкою; невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї; невміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки і діяльності, які згубні відсутністю звички повсякденного контролю педагогів; пошук оптимального режиму праці та

відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов в гуртожиток; відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами [17]. Успішність навчання багато в чому залежить від індивідуальних особливостей протікання біологічного, психологічного та соціального процесів розвитку. Психологічний процес розвитку являє собою єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Безпосередня залежність успішності будь-якої діяльності, в тому числі і навчальної, в першу чергу залежить від рівня інтелектуального розвитку, від навченості (індивідуальні особливості як адаптивність, пластичність особистості, напруженість мотивації і т. п.), від інтересів і мотивів, рис характеру, темпераменту, спрямованості особистості, її самосвідомості. В основі спрямованості особистості лежать її потреби, які можуть бути матеріальними і духовними. Потреби припускають своє подальше задоволення і тому породжують бажання, прагнення, емоційні стани, які змушують студента проявляти активність. Основною умовою розвитку потенційних здібностей студента є його активність і орієнтованість на конкретний вид діяльності. Тільки те, що особливо важливо для особистості, служить, в результаті, в якості мотивів і цілей його діяльності. Значні особливості в поведінці і діяльності студентів визначаються різними темпераментами. Крім того що, темперамент впливає на прояв почуттів або швидкість перемикавання уваги, він також впливає на інші психічні процеси, в тому числі на прояв рис характеру, на поведінку студентів на заняттях, на їх реакції в складних ситуаціях, на питання, оцінки, завдання [42]. Також в діяльності студентів проявляється і їх характер – відносно стійкий психічний склад людини, сукупність рис, впливають на всі його поведінку.

У діяльності студентів чітко виражаються здібності, тобто такі їх психологічні особливості, що дозволяють успішно освоїти навчальну програму вузу і ефективно розвивати себе як майбутніх фахівців. Структура

здібностей включає в себе уважність, спостережливість, певні якості пам'яті, мислення і т. д. Простежується досить стійка залежність ефективного навчання від такої особливості самосвідомості, як ступінь адекватності самооцінки. Міцна нервова система обумовлює працездатність, можливість тривалий час бути сфокусованим на досліджуваному матеріалі. Вона не має прямого впливу на рівень навчальної успішності, але позначається на прийомах роботи, способах підготовки навчальних завдань. Нестійкість нервової системи, від якої залежить швидкість розумових реакцій, безпосередньо впливає на ефективність навчальної діяльності [35]. У соціальному процесі втілюються суспільні відносини, якості, породжувані приналежністю студента до певної соціальної групи, національності і так далі. Однією з основних завдань будь-якого вузу є робота зі студентами, спрямована на більш швидку й успішну їх адаптацію до нових умов соціального і освітнього середовища. Формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів, які сприяють усвідомленому відношенню молоді до занять фізичною культурою і спортом є одним із засобів вирішення даного завдання. Так як спільні заняття фізичною культурою і спортом сприяють розвитку комунікації між соціальними і статевими групами, а також благотворно впливають на психічний стан молоді, особливо тієї, що навчається. Студенти набувають впевненості в своїх силах, знижується емоційна і розумова напруга, попереджається розвиток стресу, відбувається відволікання від негативних думок, відновлюється психічна працездатність. Деякі види фізичних вправ мають незамінним засобом усунення негативних емоцій [36, с.90]. Біологічний процес включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру, зріст, риси обличчя, колір шкіри, очей, і т. д. Ця сторона в основному зумовлена спадковістю і вродженими задатками, але в певних межах змінюється під впливом умов життя. Опосередковано на успішність впливає і тип конституції студента, якому відповідав би певний тип нервової системи.

Медико-біологічними дослідженнями встановлено, що у студентів при завершенні росту тіла в довжину триває морфо функціональний розвиток організму. Спостерігається збільшення маси тіла, окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, м'язової сили, фізичної працездатності. У цей період біологічного розвитку, період завершення становлення організму молодій людині, його організм володіє досить високою пластичністю, адаптацією до фізичних навантажень.

Оптимізація фізичного розвитку студентів може бути спрямована на підвищення у них рівня відстаючих рухових здібностей і морфофункціональних показників (поліпшення постави, регулювання маси тіла, збільшення життєвої ємності легень і ін.) [33]. Узагальнюючи вищесказане, можна відзначити, що на першому курсі можливий ряд проблем: адаптації, ломки стереотипів, вікові особливості і т.д. Студенти піддані високим вимогам до нервово психічної стійкості зокрема, і до психічного здоров'я в цілому, як фактори, що обумовлюють пристосування в соціумі, можливості реалізації професійного і творчого ресурсів, високого рівня якості життя і суб'єктивного відчуття комфорту. Саме для цього необхідно забезпечити здоров'я студентів як майбутніх фахівців.

1.3. Види мотивів до занять фізичною культурою у студентів

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, націлений на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатокроковий процес: від перших найпростіших гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики виховання [13, с.34]. При вивченні наукової та навчально-методичної літератури, були виділені основні мотиви до занять фізичною культурою в вузі: оздоровчі, естетичні, комунікативні, рухово-діяльні, змагально-конкурентні, пізнавально-розвиваючі, професійно-орієнтовані, творчі,

психологозначущі, адміністративні, виховні, культурологічні та статусні мотиви [34, с.10].

1. Оздоровчі мотиви. Спрямованість студента на зміцнення і збереження свого здоров'я, а також на профілактику захворювань. Даний вид є найбільш міцною мотивацією молоді до занять фізичною культурою. Оздоровчий вплив на організм фізичних вправ давно відомий і не викликає сумнівів. Такі мотиви слід

розглядати в двох тісно пов'язаних напрямках: ведення здорового способу життя і зменшення ймовірності захворювань, включаючи професійні; лікувальний ефект фізичних вправ при різних видах захворювань.

2. Естетичні мотиви. Мотивація студентів до занять фізичною культурою може будуватися на бажанні змінити зовнішній вигляд, поліпшити враження, вироблене на інших людей (вдосконалення статури, надання пластичності рухів). Ця група взаємопов'язана з розвитком «моди» на заняття фізичною культурою.

3. Комунікативні мотиви. Заняття фізичною культурою в групі однодумців. Наприклад, заняття в клубах за інтересами (гімнастика, оздоровчий біг, туризм, спортивні ігри тощо), є однією з істотних мотивацій до ведення активного способу життя. Спільні заняття фізичними вправами обумовлюють розвиток комунікації між соціальними і статевими групами.

4. Рухомо-діяльні мотиви. Тривале, одноманітне, монотонне виконання фізичної роботи слідує за собою спад продуктивності праці. Безперервний розумовий процес неминуче призводить до зменшення відсотка сприйняття інформації, кількість професійних помилок збільшується. Правильно підібраний комплекс спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату помітніше збільшує ефективність розслаблення, ніж пасивний відпочинок. Систематичні рухова активність викликає в організмі людини зміни діяльності всіх систем, особливо в серцево-судинної і дихальної системи.

5. Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації базується на бажанні студента поліпшити власні спортивні результати. Людська історія, процес еволюції створювалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Бажання досягти певного спортивного рівня, перемогти в змаганнях суперника - значуща мотивація до активних занять фізичною культурою.

6. Пізнавально-розвиваючі мотиви. Представлена мотивація взаємопов'язана з бажанням людини дізнатися свій організм, свої можливості, а після і поліпшити їх, використовуючи засоби фізичної культури і спорту. Вона багато в чому схожа на змагальну мотивацію, проте базується на прагненні перемогти себе, свою ліню, а не суперника на змаганні. Ця мотивація має на увазі під собою прагнення ефективно використовувати фізичні можливості свого організму, поліпшити свій фізичний стан і підвищити фізичну підготовленість.

7. Професійно - орієнтовані мотиви. Цей вид мотивації пов'язаний з розвитком занять фізичною культурою, орієнтованих на професійно важливі якості студентів різних спеціальностей, для підвищення рівня їх підготовки до майбутньої трудової діяльності. Професійно - прикладна фізична підготовка сприяє розвитку психофізичної готовності студента до майбутньої професії.

8. Творчі мотиви. Заняття фізичною культурою і спортом створюють великі можливості для розвитку і виховання творчої особистості. Вивчаючи великі ресурси власного організму, займаючись фізичними вправами, студент шукає нові можливості в своєму духовному розвитку.

9. Психологозначущі мотиви. Заняття фізичною культурою благотворно впливають на психічний стан молоді. Студенти набувають впевненості в своїх силах, знижується емоційне напруження, попереджається розвиток стресу, відбувається відволікання від негативних думок, відновлюється психічна працездатність. Деякі види фізичних вправ мають незамінним засобом усунення негативних емоцій.

10. Адміністративні мотиви. Заняття фізичною культурою є обов'язковими в вищих навчальних закладах. Для отримання контрольних результатів введена система заліків, один з яких з предмета «Фізична культура». Своєчасна здача заліку з даної дисципліни, щоб уникнути конфлікту з викладачем і адміністрацією навчального закладу спонукають студентів займатися фізичними вправами.

11. Виховні мотиви. Заняття фізичними вправами підштовхують студентів удосконалювати навички самопідготовки і самоконтролю. Регулярні заняття фізичною культурою тягнуть за собою розвиток морально - вольових якостей, а також виховання патріотизму та громадянськості.

12. Культурологічні мотиви. Даний вид мотивації формується у підростаючого покоління під впливом засобів масової інформації, суспільства, соціальних інститутів, в формуванні у студента потреби в руховій активності. Він характеризується впливом на учня культурного середовища, законами соціуму і законами групи.

13. Статусні мотиви. За допомогою розвитку фізичних якостей у студентів збільшується їх життєстійкість. Підвищується особистісний статус при виникненні конфліктних ситуацій, дозволених в ході фізичного впливу на іншу особу, а також збільшується потенціал життєстійкості в екстремально-особистісних конфліктах, активізується участь молоді в фізкультурно-спортивній діяльності [23, с.5].

При вивченні наукової та навчально-методичної літератури, були виділені основні мотивів до занять фізичною культурою в вузі: оздоровчі, естетичні, комунікативні, рухово-діяльні, змагально-конкурентні, пізнавально-розвиваючі, професійно - орієнтовані, творчі, психологозначущі, адміністративні, виховні, культурологічні та статусні мотиви [34]. Ці мотиви не включають поліпшення когнітивних здібностей особистості при заняттях фізичною культурою. Тому слід доповнити його ще однією групою мотивів: когнітивно-розвиваючих, що відображає функціональні та структурні зміни в головному мозку разом з

виробництвом нових нейронів і виживанням старих, які сприятимуть розвитку пам'яті, мислення і навченості [31, с.84].

Провідною метою і розумового та фізичного виховання є вдосконалення пізнавальної діяльності людини, його інтелекту і мислення, яке є головною з людських здібностей. З одного боку, фізичне виховання створює сприятливі умови для розумової діяльності і сприяє розвитку інтелекту. З іншого боку, розумове виховання продукує умови більш вдумливого ставлення до занять фізичною культурою і спортом, що істотно підвищує ефективність фізичного виховання, пише в своїх працях Медведєв С.Б. [12].

Ще П.Ф. Лесгафт в своїх працях зазначав, що «особливу увагу слід приділити зв'язку розумової діяльності з фізичною. Чергування інтелектуальних і фізичних зусиль сприятливо впливає на здоров'я, внаслідок чого підвищується інтенсивність і якість розумової діяльності» [11, с.43].

Уже з 2008 року дослідники стали публікувати статті, доводять, що когнітивні здібності – можливість вчитися, вирішувати нові завдання і проблеми, розуміти глибинну суть речей – можна розвивати за допомогою тренування та навчання. В сучасний час існують наукові дані про розвиток когнітивних здібностей людини завдяки фізичній активності не тільки в рамках певних меж, але і на якісно новому рівні [20]. Іонів А.А. в своїй роботі вказує, що з точки зору фізіологічних процесів рухова активність грає важливу роль в створення сприятливих умов для здійснення психічної діяльності людини. Вона виступає як засіб зняття негативних емоційних впливів і розумового стомлення, і в силу цього, як фактор стимуляції інтелектуальної діяльності. В результаті занять фізичними вправами поліпшується мозковий кровообіг, активізується психічні процеси, що забезпечують сприйняття, переробку і відтворення інформації. Так, є численні дані про те, що під впливом фізичних вправ збільшується об'єм

пам'яті, підвищується стійкість уваги, прискорюється рішення елементарних інтелектуальних задач, прискорюються зорово-рухові реакції [9].

Клінічний професор психіатрії в Гарвардській медичній школи Джон Рейт, говорить про те, що фізичне навантаження впливає на наш розум в трьох напрямках.

По-перше, вона готує студента до процесу навчання, призводить його в стан мотивації, уваги, фокусу. Це відбувається завдяки нейротрансмітерам – види гормонів в головному мозку, що передають інформацію від одного нейрона іншому. Найбільш важливими тут будуть три види гормонів: дофамін (гормон задоволення), сера тонин (дозволяє контролювати свої емоції) і норадреналін (відповідальний за мотивацію і увагу). Фізичне навантаження підвищує відразу всі ці гормони, тому після нього студенти більш сфокусовані, а, отже, готові до процесу мотивації.

По-друге, фізичні вправи допомагають нейронним зв'язкам швидше будуватися. Заняття спортом на 13% підвищують вироблення речовини BDNF, стимулюючого та підтримуючого розвиток нейронів. Він знаходиться в областях, що відповідають за навчання і пам'ять. В 2007 році німецькі дослідники з'ясували, що люди, які займаються спортом, були здатні вивчити іноземні слова на 20% швидше, ніж ті, які вчили їх без фізичної активності. Це було прямо пов'язане зі збільшенням BDNF.

По-третє, фізичне навантаження сприяє нейрогенезу – народженню нових нервових клітин. Фізична активність стимулює ріст нових нервових клітин в гіпокампі, області мозку, що відповідає за довготривалу пам'ять, уяву і емоції. Ці нові нейрони утворюються після тренування. При проведенні експериментів на щурах, учені також виявили, що активні щури не тільки краще генерували нейрони, але й були в цілому розумніші за своїх побратимів [20]. Велике значення має визначення оптимального об'єму рухової активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень працездатності.

Ефект гіпервідновлення спостерігається тільки при оптимальних навантаженнях, що відповідають рівню фізичної підготовленості індивіда. Нейтральні по впливу відносно малі м'язові зусилля. Максимальні навантаження можуть привести до перевтоми і різкого зниження працездатності [3, с.13].

Ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи в режимі навчального дня студентів (фізкультхвилинки) відносяться до «малих форм» фізичної культури. Ранкова гігієнічна гімнастика – це найбільш ефективний спосіб приведення організму в робочий стан, включення студентів в навчально-трудоий день. Регулярне виконання зарядки покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну, дихальну, нервову системи. Зарядка включає в себе прості і доступні вправи, які підбираються з урахуванням віку, статі, стану здоров'я і характеру трудової діяльності людини.

Фізкультурна пауза є ефективною і доступною формою. Вона забезпечує активний відпочинок студентів і покращує їх працездатність. Наукові дослідження вказують на те, що після другої пари навчальних годин починає падати розумова працездатність. В ході навчального дня з урахуванням динаміки працездатності студентів фізкультурна пауза довжиною 10 хвилин рекомендується після чотирьох годин занять і тривалістю 5 хвилин після кожних двох годин самопідготовки. Проводиться вона повинна в добре провітрюваному приміщенні [39, с.17]. Таким чином, регулярні заняття спортом корисні для мозку і покращують когнітивні здібності. Всебічний розвиток фізичних здібностей студентів за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети і зміцнити здоров'я. Тому популяризація сучасної наукової точки зору на вищезгадані процеси є одним з факторів підвищення мотивації до занять фізичною культурою, що відкриває практичну значимість і подальші перспективи для проведення просвітницької роботи.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

2.1. Педагогічні умови формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів

Система вищої освіти включає в себе здоров'язберігаюче середовище, відповідну реальному часі, що реалізує інновації, нові світові досягнення. Фізкультурно-спортивне середовище відіграє значну роль в даному процесі, так як сприяє поліпшенню якості життя, довголіття, формування мотивації до здорового способу життя через рухову активність [4, с.15].

Велика кількість студентів має незадовільну фізичну підготовку, негативне ставлення до занять руховою активністю. Також у них відсутні потреби до занять спортом, прагнення і бажання підвищити фізичний статус, немає фізкультурної грамотності [41, с.21].

Студенти недостатньо розбираються в цілях і завданнях фізичної освіти, спорту, рухової реабілітації. У зв'язку з цим питання про те, як мотивувати студентів регулярно піклуватися про своє здоров'я, зацікавити їх самостійно застосовувати форми і методи фізичного виховання в повсякденному житті, стає вкрай важливим. Від цього, з одного боку, залежать базові поняття фізичної культури студента в широкому розумінні, навички здорового способу життя та потреби до занять фізичними вправами, з іншого боку необхідно поліпшувати рухові якості і фізичну підготовленість студентів. Як навчальний предмет, фізичне виховання має займати не останнє місце на всіх факультетах вузу.

Щоб сформувати позитивне ставлення у першокурсників до занять фізичною культурою в педагогічному вузі, необхідно створити наступні психолого-педагогічні умови:

1. Досягнення максимальної відповідності між структурою фізкультурно-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі і спрямованістю, змістовністю процесу професіоналізації, який полягає в підготовці студента

до майбутньої професійної діяльності. Необхідно виявити взаємозв'язок фізичного виховання з професійною орієнтацією студента. Орієнтувати на ціннісне розуміння занять фізичними вправами як одного зі способів ефективного виконання соціальних і професійних обов'язків.

2. Для того, щоб задовольнити потреби фізичними вправами потрібно заохочувати до фізичної активності студентів, в звичайному житті і вільний час; потрібна підтримка практичних заходів за допомогою соціальних опитувань, оцінок і наукових досліджень [19]. Соціальні опитування студентів дадуть можливість виявити причини, що не дозволяють молоді активно займатися фізичними вправами. Тут враховуються соціальний, мотиваційний, і тимчасові аспекти. Саме ці напрями створюють повноцінне фізкультурно-спортивне середовище [16, с.9].

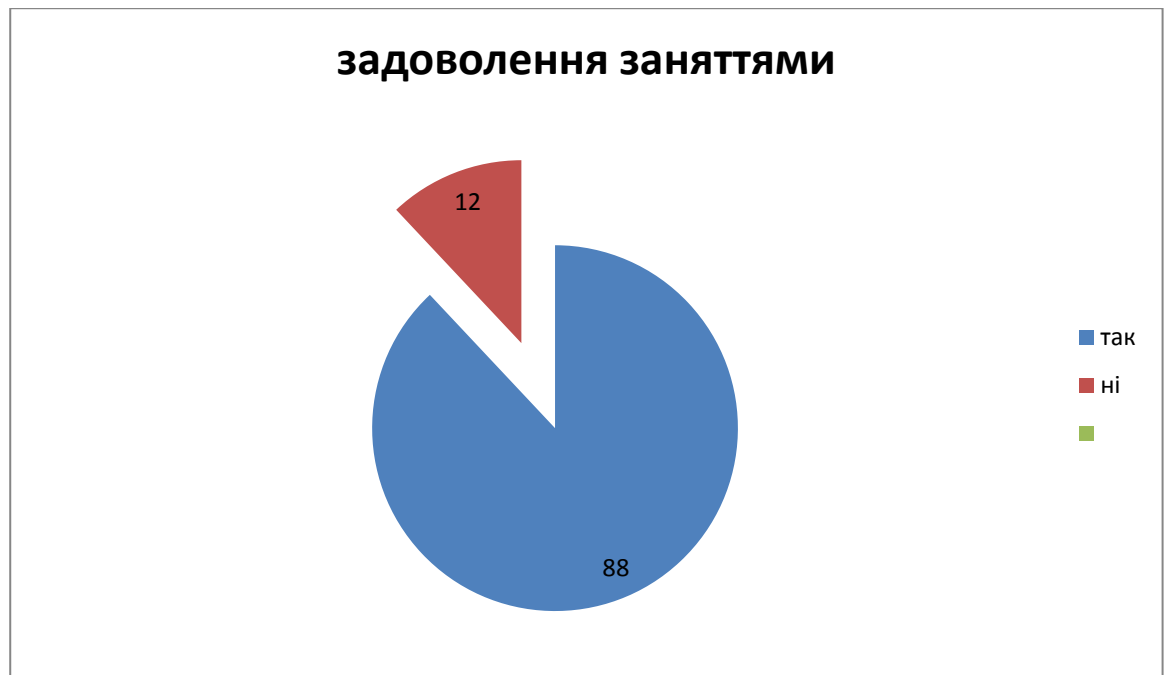
Проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я залишається важливою і актуальною в усі часи. І можна з упевненістю сказати, що важливу роль займає формування мотивацій до заняття фізичною культурою і спортом. Всім відомо, що в даний час здоров'я молоді, за статистикою, погіршується як через екологічні, так і через соціальні проблеми в суспільстві. Про це свідчить звернення молодого покоління в різні організації охорони органи з серцево-судинними, інфекційними та іншими хронічними захворюваннями, які є причинами відсторонення молоді від здорового способу життя та спорту. Студенти, особливо на початковому етапі навчання в освітніх установах мають різні дисфункції організму, так як стикаються з різними проблемами в навчанні, адаптації. Рухове навантаження зменшується і, як наслідок, настає ряд проблем зі здоров'ям. Боротьба з цими проблемами криється в одному рішенні – занятті фізичною культурою, яка є невід'ємною частиною навчання в освітніх установах. Але, на жаль, не вся студентська молодь розуміє користь цих занять. Для найкращого розуміння користі фізичної культури і найкращого досягнення спортивних результатів необхідно сформулювати ряд мотивацій. Таким чином, з упевненістю можна сказати, що

проблема мотивації до занять фізичної культури є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді. Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом. Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичної культури, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності. Студент повинен усвідомлювати всю важливість занять спортом, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викоринити ряд фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями серцево-судинної та інших систем. Також важливим критерієм у формуванні мотивації є рухова активність. О.Д. Дубогай, І.В.Єфімова, К.П.Козлова, М.А. Конкін, Т.Ю. Круцевич, А.В. Царик називають свідоме ставлення до занять фізичними вправами і ефект спостерігаються там, де студенти чітко знають, з якою метою їм потрібно займатися, якого рівня досягти і чим це може бути корисно в майбутньому [5, 7, 17]. Також важливим критерієм є побудова правильного плану занять. Вони не повинні бути однакові, а повинні включати в себе спектр виконання різних вправ, щоб не виникала як фізична, так і психічна втома. Відповідно, необхідно враховувати здібності кожного студента до заняття тим чи іншим видом вправ, тому що у кожного різний фізичний стан. Мотивації до занять фізичною культурою поділяються на загальні і приватні. До приватних можна віднести бажання студентів займатися фізичною культурою взагалі, до загальних відноситься бажання займатися улюбленим видом спорту. Мотиви відвідування занять фізичної культури у студентів можуть бути різні: в основному, ті студенти, які задоволені заняттями, ходять на них заради свого фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, а ті, хто не задоволений – відвідують їх заради заліків та щоб уникнути неприємностей через прогули і борги. На жаль, з кожним роком стає все більше студентів, не задоволених заняттями фізичною

культурою. Причини цього можуть бути різні, але, однією з головних є відсутність мотивації і усвідомлення важливості і необхідності занять фізичною культурою і спортом. З метою вивчення мотивацій до занять фізичною культурою і спортом було проведено дослідження, в ході якого студентам був запропоноване опитування, спрямоване на вивчення найбільш значущих мотивів для заняття фізичною культурою і спортом. В якості респондентів виступали студенти факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету. Загальний обсяг вибірки склав 100 студентів. Отже, в ході опитування було виявлено, що у студентів переважають особистісні мотивації до заняття фізкультурою і на питання «Чому ви хочете займатися фізичною культурою або спортом?» були отримані різні відповіді, але переважали наступні: «мати естетично красиве тіло», «зміцнити своє здоров'я» та «підтримувати "форму"».



Менша кількість респондентів відповіли: «по вимушеній мірою» і «схуднути». Також в ході проведеного соціологічного опитування студентам було поставлено питання «Чи задовольняють вас заняття фізичної культури?». 88% опитаних дали позитивну відповідь, а решта 12% відповіли негативно.



При поясненні причини вони керувалися особистими проблемами, тобто опитані посилалися на наявність травм і неможливістю до повноцінного заняття фізкультурою. На питання: «Чому ви залишаєтеся незадоволені від занять і що б ви хотіли змінити в заняттях фізичною культурою?» - більшість студентів відповіли, що заняття можна було б доповнити різними фітнес - напрямками, іграми змагального характеру, а також додати силові тренування в тренажерних залах. Разом з тим потрібно використовувати індивідуальний і підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів спираючись на наступні види мотивів: 1. Оздоровчі мотиви. Цей вид дає можливість зміцнення свого здоров'я і профілактику захворювань, надаючи сприятливий вплив фізичних вправ на організм. 2. Рухово-діяльні мотиви. При заняттях фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, в першу чергу серцево-судинної і дихальної. Це благотворно впливає на організм і поліпшує фізичний стан. 3. Змагальний-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації дозволяє поліпшити спортивні досягнення людини і отримати задоволення від своїх позитивних результатів. 4. Естетичні мотиви. Зовнішній вигляд для студентів – це один з головних мотивів. Більшість з опитаних хочуть виглядати красиво і справляти враження на оточуючих. 5. Комунікативні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом спілкування як між викладачем і студентом,

так і між студентами є невід'ємною частиною процесу. 6. Пізнавально-розвиваючі мотиви. Під час занять фізичною культурою студент прагне пізнати свій організм, свої можливості і, звичайно ж, поліпшити їх за допомогою заняття спортом. 7. Творчі мотиви. Заняття фізичною культурою і спортом дають безліч можливостей для розвитку і виховання творчої особистості. 8. Адміністративні мотиви. Заняття фізичною культурою є обов'язковими у вишах України. З метою отримання контрольних результатів студенти здають залік. Таким чином, необхідність здачі заліку – це одна з головних мотивацій. 9. Психолого-значущі мотиви. Під час занять фізичною культурою студент занурюється в стан якоїсь абстрактності від проблем, тим самим відбувається нейтралізація негативних емоцій у людини, тобто заняття спортом позитивно впливає на психічний стан молоді. 10. Виховні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом у студентів розвиваються навички самопідготовки і самоконтролю. Таким чином, з дослідження можна зробити висновок про те, що більшість студентів мають свій ідеал, і за допомогою методу «наслідування» можна сформувати прагнення до вдосконалення себе за допомогою фізичної культури і спорту. Використання активних методів навчання на теоретичних заняттях сприяє формуванню і розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою. Ми прийшли до висновку, щоб підвищити мотивацію у студентів потрібно урізноманітнити навчальні та секційні заняття, для дівчат займатися фітнесом, а для юнаків силові тренування; заняття не повинні проходити монотонно, використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання; посилити творчу складову при організації занять фізичною культурою. Також ні для кого не секрет, що необхідно ввести здачу норм, які дозволяють поліпшити фізичну підготовку студентської молоді.

2.2. Мотивація студентів до занять фізичною культурою під час дистанційного навчання

Традиційна модель вищої освіти, як правило, включає в себе студентів і викладачів, що зустрічаються на аудиторних заняттях в університеті. У наші дні з появою і розвитком Інтернету студент може здобувати вищу освіту, не виходячи з дому. Це і називається дистанційним навчанням. Воно включає в себе комбінацію аудіовізуальних лекцій, дослідження, зустрічі з викладачами і проведення об'єктивних іспитів з пройденого курсу [4, с.56]. Щоб студент творчо підійшов до освоєння програми фізичних навантажень в вузі, слід впливати на його інтелектуальне, емоційно-вольове та світоглядне середовище. Сьогодні заняття спортом – це не просто розвиток своїх фізичних навичок і умінь, задоволення рухових потреб і поліпшення здоров'я, але і зміна світогляду, модифікація вольових якостей і мотивацій. Як правило, процес фізичного виховання пов'язаний з долученням студентів до різних видів спорту. Використання в навчанні групових видів спорту і фізичних вправ при заняттях в залі дозволяє моделювати різні життєві ситуації. Через гру особистість вивчає власні психічні та фізичні особливості, а також визначає своє положення в соціумі [1, с. 51]. Але під час дистанційного навчання студенти не можуть використовувати деякі звичні мотиви до занять, такі як: мотиви, що безпосередньо пов'язані з комунікацією. Заняття в групі під час дистанційного навчання неможливі, значить, даний мотив втрачає свою силу. У звичайний же час, студенти можуть відвідувати заняття, щоб заповнити свою потребу в спілкуванні при спільних іграх, заняттях туризмом та ін. Мотиви, викликані конкуренцією. Це нормальне бажання – бути успішніше, ніж інші, перемогти суперника. На жаль, змагальне середовище в домашніх умовах складно підтримувати. Мотиви, пов'язані з положенням в соціумі. Хороший фізичний стан тіла, дозволяє його володареві впевненіше почувати себе в соціумі, простіше

ставитися до конфліктів, уникати фізичного впливу з боку іншої особи [2; с.17]. Одна з сучасних моделей підтримки мотивації студентів під час дистанційного навчання – це модель вченого і експерта з США в області навчальних систем Джона Келлера [3]. Складовими частинами навчання, завдяки яким викладачами може відбуватися стимуляція до навчання, він називає: 1. Залучення і утримання уваги. 2. Пояснення викладачем значущості занять. 3. Оцінювання всіх виконаних завдань, для того, щоб у студента склалося правильне уявлення про свої успіхи. 4. Похвала всіх успіхів і допомогу з невдачами в навчанні. Надання даних про прогрес кожного займається.

Під час дистанційного навчання роль викладача так само важлива, як і при класичній моделі навчання. На думку Келлера, одні з найбільш значущих мотиваційних чинників – потреба в спілкуванні і розвитку студентів. Однак ці фактори мають місце бути лише при спільній і серйозній роботі як студентів, так і викладацького складу. Як правило, в ролі «рушійної сили», яка змушує людину зайнятися фізичною культурою, виступає не один фактор, а кілька взаємозалежних мотивів, які зазвичай і називають мотивацією. Всі мотиви мають свою ієрархію, і нібито шикуються в ряд [3]. Реальна мотивація студентів під час дистанційного навчання. Мета нашого дослідження - з'ясувати, чим керуються студентами, які сумлінно виконують всі завдання з дисципліни «Фізична культура» під час дистанційного навчання, і зрозуміти, чи можуть бути застосовані аналогічні фактори для учнів, які відмовляються займатися спортом під час дистанційного навчання. Для того щоб з'ясувати, що рухає студентами, коли вони відвідують дистанційні заняття з фізичної культури і виконують всі завдання, ми провели опитування серед студентів факультету української й іноземної філології та журналістики третього курсу. Для чистоти дослідження ми вибрали студентів, чия спеціальність входить в список неспортивного профілю. В ході опитування ми отримали наступні результати: 1. Розвинути в собі такі навички як: витривалість, гнучкість,

швидкість, спритність, сила. 2. Отримати «залік» в кінці семестру. 3. Зарядитися енергією і бадьорістю. 4. Поліпшити стан здоров'я. 5. Скорегувати недоліки фігури. 6. Заповнити недолік рухової активності. 7. Поліпшити настрій, весело і з користю провести час. 8. Використовувати заняття, як засіб для ведення здорового способу життя. 9. Відволіктися. 10. Загартувати характер.



Після ми надали 10 студентам, які систематично не відвідують дистанційні заняття з фізичної культури, отримані раніше варіанти відповідей, і задали їм одне питання - «Які із запропонованих варіантів відповіді могли б простимулювати тебе займатися спортом під час самостійних занять вдома?».



2.3. Специфіка стимулювання заняттями фізичною культурою

Масові фізкультурно-спортивні заходи в залежності від спрямованості діляться на агітаційно-пропагандистські, навчально-тренувальні та спортивні змагання.

Мета агітаційно-пропагандистських заходів – залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами, підвищення рівня їх фізкультурних знань. Вони проводяться у формі показових змагань, конкурсів, та відкритих змагань, в яких можуть взяти участь всі бажаючі.

Навчально-тренувальні заходи проводяться з студентами в фізкультурно-оздоровчих групах. Їх мета – підвищити ефективність занять, їх емоційність, стимулювати підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. До такого виду відносяться змагання з спрощеними правилами, рухливі ігри, змагання на доріжці здоров'я ін.

Спортивні змагання проводяться з видів спорту відповідно до правил змагань. Їх мета - досягнення найвищих спортивних результатів. До участі в них допускаються студенти, які займаються в спортивних секціях, а також особи за умови необхідної фізичної та технічної підготовленості [24].

Спортивні змагання є одним з найбільш ефективних видів організації масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи у вузі. Обрання видів спорту, за якими влаштовуються спортивні змагання у ВНЗ, обумовлюється деякими чинниками. По перше, враховуються інтереси і потреби студентів, також враховується спортивна спеціалізація педагогів і матеріально-технічне оснащення кафедри фізичного виховання і спорту, спортивні традиції вузу [18].

4. Умовою фізкультурно-спортивного середовища є доступні громадські місця і спортивна інфраструктура, створення рівних можливостей для фізично активного способу життя, враховуючи потреби осіб з обмеженими можливостями здоров'я [2]. Також необхідно формувати фізкультурно-спортивну середу для різних соціальних груп, враховуючи вікові особливості. За даними соціальних досліджень студентки у вільний від навчального процесу час майже в два рази менше, ніж студенти, займаються фізичною культурою.

5. Застосування психологічних і педагогічних впливів і ситуацій, що базуються на розумній педагогічній взаємодії студентів і педагога на теоретичних і практичних заняттях, науково методичних семінарах і конференціях, стимулює студентів переосмислити колишнє мотиваційний ставлення до занять фізичною культурою [15]. Пропонується проведення таких заходів як: Спільний перегляд фільмів про спорт і великих спортсменів на платформі ZOOM. Обговорення фільмів, обмін думками зі студентами. Проведення семінарів про користь рухової активності з професійними фітнес - тренерами онлайн. Студенти дізнаються про те, як фізична культура може впливати на їх рівень здоров'я і фізичний розвиток.

Організація конкурсу наукових статей по темах пов'язаних з фізичною культурою і спортом. Написання статей допоможе студентам поглибити знання, тим самим підвищиться мотивація до занять. Проведення студентського марафону. Місцем проведення може служити парк

університету за умови дотримання проти епідеміологічних умов. Взяти участь в марафоні можуть всі бажаючі студенти, викладачі.

Участь студентів в марафоні допоможе їм набути впевненості в своїх силах, підвищити самооцінку, навчитися долати труднощі. Організація таких заходів, повинна сприяти підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою в Херсонському державному педагогічному університеті. Збільшивши арсенал знань про фізкультурно-оздоровчу діяльність, її ціннісного значення для особистості і суспільства очікується збільшення мотивації у студентів з традиційною адміністративною спрямованістю фізкультурно-оздоровчою діяльністю на її оздоровчі, виховні, освітні та професійно-розвиваючі можливості.

На сучасному етапі розвитку необхідно ефективно організовувати освітній процес студентів, який буде сприяти різнобічному фізичному розвитку, і забезпечувати оптимальний рівень працездатності, психологічної стійкості і здоров'я. Фізичне виховання у ВНЗ має бути систематизовано і направлено на формування в студентські роки прихильників регулярної фізичної активності, що займаються фізичними вправами не тільки під час навчання в вузі, а й протягом усього майбутнього життя. Для того щоб зберегти і зміцнити здоров'я студентів необхідно створити позитивну мотивацію до фізичної активності, особливо оздоровчої спрямованості. Одним із завдань педагога з фізичної культури – створити в процесі навчальної діяльності мотивацію до здорового способу життя [34, с.67]. Знання є базою для формування потреби. Завдяки інформації про значення якого-небудь роду діяльності для людини, утворюється потреба в руховій активності. Саме тому існує залежність інформованості студентів про вплив фізичних вправ на організм, стан здоров'я, працездатність і їх мотивацією до фізичних вправ. В ході занять фізичними вправами набуваються теоретичні знання, і практичний досвід, який розширює кругозір займається в області фізичної культури і потреби в ній. Арсенал таких потреб різноманітний: це потреба в рухах і фізичних

навантаженнях, в спілкуванні і проведенні часу серед однодумців, в емоційно-психологічній розрядки, а також в пізнанні і в фізичному вдосконаленні. Придбання та осмислення знань допомагає створити не тільки потреба в заняттях, але і підтримує студентів на етапі самостійного застосування засобів фізичної культури, створюючи адекватну самооцінку і самоконтроль. Для того щоб підвищити мотивацію студентів до регулярних самостійних занять фізичною активністю потрібно надати достатній об'єм інформації про методи і засоби фізичної культури. Підвищити інтерес до фізичних вправ дозволить показ соціальної значущості фізичної культури, як для суспільства в цілому, так і для окремої особистості.

Для того щоб поліпшити фізичний розвиток студентів, збільшити їх рухову активність були запропоновані заняття оздоровчим бігом. Це один з найбільш простих і доступних для всіх видів самостійних занять фізичними вправами. Заняття оздоровчим бігом рекомендуються як дітям, так і особам похилого віку. Вплив оздоровчого бігу на людський організм дуже великий. Для того щоб оцінити ефективність впливу бігу слід розглянути два найбільш важливі напрямки: загальний і спеціальний ефект. Загальний вплив включає в себе зміни функціонального стану ЦНС, компенсацію відсутніх енерговитрат, функціональні зрушення в системі кровообігу, зниження захворюваності нормалізацію маси тіла.

Також заняття бігом є дієвим засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які з'являються в ході навчального дня у студента, і є причиною хронічної нервової перенапруги. Під час занять бігом нервова напруга знижується, поліпшується якість сну і самопочуття, збільшується працездатність. Внаслідок сприятливого впливу регулярних занять бігом на центральну нервову систему змінюється тип особистості бігуна, його психічний статус. Психологи вважають, що бігуни стають більш товариськими, доброзичливими, а також здобувають упевненість в своїх силах і можливостях. Помітно рідше у прихильників оздоровчого бігу відбуваються конфліктні ситуації. Психологічний стрес або взагалі не

розвивається, або ж вчасно нейтралізується. Деякі дослідники відзначають зростання творчої активності після початку занять оздоровчим бігом [37].

Спеціальний ефект бігового тренування полягає у розвитку функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму. Поліпшення функціональних можливостей виражається в збільшенні скорочувальної і «насосної» функцій серця, підвищення фізичної працездатності. Регулярні заняття оздоровчим бігом сприятливо впливають на опорно-руховий апарат, запобігають розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з дефіцитом фізичної активності і віком. Поліпшується приплив лімфи до міжхребцевих дисків і суглобових хрящів, що в свою чергу запобігає захворюванням опорно-рухового апарату [12].

Перевага оздоровчого бігу, також полягає в тому, що існує можливість регулювати навантаження по об'єму і інтенсивності. Навантаження можуть бути тривалими або короткими, рідкими або систематичними [37].

У педагогічній дійсності методи реалізуються в різних формах: в конкретних діях, прийомах, організаційних формах і т.п. Для того, щоб підвищити рівень мотивації до занять фізичною культурою у студентів можна використовувати наступні методи:

Наочні методи (метод демонстрації, метод ілюстрації).

Метод демонстрації - зазвичай пов'язаний з демонстрацією кінофільмів, комп'ютерних програм, презентацій. В сучасних умовах особлива увага приділяється застосуванню персонального комп'ютера (ПК), який значно розширює можливості наочних методів в навчальному процесі. В ході роботи студентам були запропоновані навчальні презентації про роль фізичної культури в життєдіяльності людини, про оздоровчий. Інформаційна функція є основною функцією презентації в навчальному процесі. Вона активізує наочно-чуттєве сприйняття, допомагає більш легкому і міцному засвоєнню знань в їх образно-понятійній цілісності та

емоційній забарвленості, впливає на формування світогляду, розвиває абстрактно-логічне мислення, зменшує час на навчання.

Метод ілюстрації. Даний метод робить можливим для студентів показ ілюстрованих матеріалів, посібників: картин, плакатів, схем, креслень, графіків, діаграм, макетів та інше.

Таким чином, створення мотивації до занять фізичними вправами – це не одномоментний, а багатокроковий процес, що включає в себе елементарні гігієнічні знання і навички (в дитячому віці), а також глибокі психофізіологічні знання теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом. Мотиваційно-ціннісна орієнтованість студента на позитивне ставлення до фізичної культури в різних сферах життєдіяльності відображає сформовану потребу в ній, систему знань і переконань, спрямованих на пізнавальну і практичну діяльність. Заповнити дефіцит рухової активності студентів, сприяти більш ефективному відновленню організму і підвищенню фізичної і розумової працездатності допоможуть самостійні заняття. Студенти, які займаються самостійно фізичною культурою, повинні спиратися на допомогу кафедри фізичного виховання. Самостійні заняття можуть бути сплановані за участю педагогів з фізичної культури і медиків. Для росту освітнього рівня в області оздоровчої культури необхідно залучати студентів до самостійних занять поза навчальним процесом.

ВИСНОВКИ

Вивчення досвіду дослідників, учених, з проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом студентів, а також проведені дослідження показали, що створення мотиваційно-ціннісних орієнтирів набуває все більшого значення. Тому одним з головних напрямків в освітньому процесі має стати стимулювання студентів до здорового способу життя. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів повинна бути спрямована на усвідомлення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, осмислення їх психологічних основ, розвиток фізичних сил, зміцнення здоров'я, розвиток вольових, моральних якостей і розумових здібностей, а також на дотримання санітарно-гігієнічних норм і звичок здорового способу життя. Аналіз науково-методичної літератури і результатів педагогічного дослідження дозволяє зробити наступні висновки: 1. Проаналізувавши науково-методичну літературу, було виявлено, що активний інтерес до занять фізичною культурою виникає в результаті внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація взаємопов'язана з почуттям задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. Занадто важкі, або занадто легкі режими зовнішньої мотивації тягнуть за собою не задовільний результат, внутрішня мотивація і інтерес не формуються, з'являються тривожність і невпевненість в своїх силах в першому випадку, і емоції нудьги і байдужості в другому. За сприятливої реалізації мотивів і цілей, студент задоволений результатом, окрилений успіхом і бажає продовжувати заняття за власною ініціативою, в зв'язку з цим, формується інтерес до занять, а отже, і внутрішня мотивація. Крім цього внутрішня мотивація утворюється, коли студент отримує задоволення від самого процесу заняття, від характеру взаємин з викладачем та іншими студентами. Було визначено що, для підвищення мотивації студентів до регулярних самостійних занять фізичною активністю потрібно надати достатній об'єм інформації про методи і засоби фізичної культури. Підвищити інтерес до фізичних вправ

дозволить показ соціальної значущості фізичної культури, як для суспільства в цілому, так і для окремої особистості. Для росту освітнього рівня в області оздоровчої культури необхідно залучати студентів до самостійних занять поза навчальним процесом. Студенти, які займаються самостійно фізичною культурою, повинні спиратися на допомогу кафедри фізичного виховання. Самостійні заняття можуть бути сплановані за участю педагогів з фізичної культури і медиків. 2. Були виявлені ефективні педагогічні умови, що сприяють поліпшенню якості життя, формування мотивації до здорового способу життя через фізичну активність. Для успішного формування фізкультурно-спортивного середовища слід враховувати соціальний, мотиваційний і тимчасовий аспекти. Оздоровчий біг включив в себе ці аспекти, так як це один з найбільш доступних видів вправ, що не вимагає складного навчання, інструментарію та обладнання. Він являє собою дієвий засіб зміцнення здоров'я - в ньому доступні рівномірні, просто регульовані по інтенсивності і обсягу тренувальні навантаження. Також умовою є необхідність педагогічної взаємодії першокурсників і педагога на теоретичних і практичних заняттях, науково-методичних семінарах і конференціях, яке стимулює студентів переосмислити колишнє мотиваційне ставлення до занять фізичною культурою.

Участь студентів в марафоні допоможе їм набутися впевненості в своїх силах, підвищити самооцінку, навчитися долати труднощі. А також залучення студентів до участі в травневій прогулянці, зеленому марафоні «біжать серця», міжнародному і зимовому бігові і інших спортивних заходів, в Україні. Організація таких заходів, повинна сприяти підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою в Херсонському державному університеті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко, Г.Л. Індивідуальне здоров'я: теорія и практика [Текст]/Г.Л. Апанасенко// Теоретичні питання валеології.– 2006. - №1. – С. 5.
2. Артемьева, Л.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы [Текст]/ Л.О. Артемьева. - Пенза.: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. - 4-6 с.
3. Афанасенко, Е.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы [Текст]/ Е.А. Афанасенко.– Москва, 2006. – 25с.
4. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.
5. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие [Текст]/ Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М.: Логос, 2006. –184 с
6. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов [Текст]/ В.В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», – 2009. – № 2. – С. 6.
7. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у студентів / С.Білітюк // Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. – 2000. – №7. – С. 70–75.
8. Боберський І. Забави і ігри рухові / І. Боберський. – Львів, 1904. – Ч.І. – 32 С.
9. Бойко А. Педагогічний потенціал національно-культурних традицій / А. Бойко // Рідна школа. – 1999. – №10. – С. 12-15.
10. Борисенко А.Ф. Система фізичного виховання студентів / А.Ф. Борисенко // Вища школа. –2001. – №5. –С. 30–32.
11. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим студентів / А.Ф.Борисенко. – К.: Основи, 1989. – 192 с.
12. Булич, Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность

- и психоэмоциональную устойчивость студентов [Текст]/ Е.В. Булич. - СГУ, 2007. – 320 с.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007, - 205 с.
14. Вікова та педагогічна психологія: [Навч. посіб] / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
15. Вільчковський Е.С. Вплив національних рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість студентів // III Міжнародна наук.-практ. конф.: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Ч. 1. – К. – Вінниця, 1998. – С. 18-21.
16. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання / Е.С. Вільчковський // Традиції фізичної культури в Україні: [Зб. наук. статей] / За заг. ред. С.В.Кириленко, В.А.Старкова, А.В.Цьося. – К.:ІЗМН, 1997. – С. 147–153.
17. Волков. Л. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Л. Волков: [Навчальний посібник]. – К.: Вища школа, 1993. – С.152.
18. Волкова Н.П. Педагогіка / Н.Волкова. – К.: Академія, 2001. – 576 с.
19. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис / О.Воропай. – К.: Оберіг, 1993. – 589с.
20. Глущенко А.Г. Вікові особливості студентів і завдання фізичного виховання / А.Г. Глущенко // Початкова школа. – 1976. №5. – С. 8 – 14.
21. Гнатюк О.В. Основи здоров'я і фізична культура: [Підручник] / За ред. С.Д.Максименка. – К.: Форум, 2003. – С. 127.
22. Гнутель Я.Б. Виховна робота в сучасних умовах / Я.Б. Гнутель. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1998. – 224 с.
23. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]/ Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.

24. Гусев В.Г. Особенности физического воспитания студентов / В.Г.Гусев // Проблемы навчання і виховання. – 2004. – №1. – С. 13-15.
25. Данилова, Н. Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика [Текст]/ Н.Н. Данилова. – М: МГУ, 2010. – 287 с.
26. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов [Текст]: учебное пособие/ Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О.Ю. Давыдов.– М.: Феникс, 2008. – 700 с.
27. Дейч О. Ігрова діяльність у вихованні студентів / О.Дейч // вища школа. – 2000. - №7. – С. 37-38.
28. Дембо, А. Г. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учебник для студентов институтов физической культуры [Текст]/ ПА.Г. Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 250с
29. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Текст]/ Г.А. Ивахненко // Вестник института социологии. – 2013. - №1. - С. 101 – 102.
30. Извольская, А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе [Текст]/ А.А. Извольская // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.
31. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст]/ Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42-43.
32. Ионов, А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов [Текст]/ А.А. Ионов // Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №. 8.
33. Колмогорова, Л.А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения [Текст]/ Л.А.Колмогорова // Мир науки, культуры, образования. - 2008. - № 4. - С. 100-103.

34. Круцевич, Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе [Текст]/ Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации // Международная научно-практическая конференция. - Минск: БГУФК, 2009. - Ч. 2. - С. 150153.
35. Мартын, И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи [Электронный ресурс]. - <https://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145>
36. Медведев, С. Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности [Текст]/ С.Б. Медведев // Научный потенциал регионов на службу модернизации. - Астрахань: ГАОУ АО ВПО «АИСИ». – 2013. – №. 1. – С. 4.

ДОДАТКИ

Анкета для студентів, спрямована на вивчення основних мотивів для занять фізичною культурою

Необхідно вибрати один варіант відповіді.

1) «Чи подобається вам займатися фізичною культурою?»

1. Так

2. Ні

2) «Чи необхідна фізична культура як обов'язкова дисципліна в навчальній програмі?»

1. Так

2. Ні

3. Важко відповісти

3) «Якщо вам не подобається займатися фізичною культурою, то з якої причини?»

1. Невдоволення програмою навчання

2. Проблеми оснащення спортивних залів і роздягалень

3. Відсутність інтересу до предмета

4. Надмірні навантаження в навчальній діяльності.

4) «Чи займаєтеся ви фізичними вправами у позанавчальний час?»

1. Так

2. Ні

5) «Якщо ви займаєтеся в позанавчальний час, то скільки годин на тиждень?»

1. Менш 6 годин

2. 6-7 годин

3. Більше 7

6). «Як ставиться ваше близьке оточення (батьки, друзі) до занять фізичною культурою?».

1. Позитивно

2. Нейтрально

3. Негативно

7). «Що Вас стримує від самостійних занять фізкультурою?».

1. Не знаю, з чого почати і де можна займатися

2. Не можу перебороти себе, хоча і розумію, що заняття потрібні

3. Ніщо не стримує, я активно займаюся

4. Для бажаних занять потрібно занадто багато грошей

5. Велике загальне навантаження в університеті, робота

6. Відсутність або незручне розташування спортивної бази

8). «Який фактор ризику здоров'я найбільш небезпечний?».

1. Гіподинамія

2. Куріння і алкоголь

3. Стреси

4. Вплив навколишнього середовища

5. Брак часу

9). «Який ваш основний мотив до занять спортом або фізичною культурою?».

1. Мати підтягнуте тіло

2. Потреба в самовираженні

3. Для успіху в майбутній професійній діяльності

4. Підтримання здоров'я

5. Соціально значущі потреби

6. Фізичні потреби

7. Поліпшити когнітивні здібності

10). «Які чинники здатні підвищити інтерес до занять фізичною культурою?».

1. Можливість самостійно вибрати вид фізичної активності

2. Особистість викладача

3. Наявність сучасної спортивної бази та обладнання

4. Проведення бесід, лекцій, конференцій з питань фізичної культури.

5. Можливість брати участь в різних змаганнях

11). «Які види активностей вам найцікавіші?».

1. Спортивні ігри

2. Гімнастика, йога, стретчинг

3. Лижні гонки

4. Оздоровчий біг

5. Плавання

6. Свій варіант

12). «Чи володієте ви інформацією про доступні види рухової активності?».

1. Так

2. Не в повному об'ємі

3. Ні