

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Скляренко Людмила Олександрівна

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник

_____ Д.І. Балашов,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри ТМФК

«____» _____ 2021 року

Виконавець

_____ Л.О. Скляренко

«____» _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА..... | 8 |
| 1.1. Проблема формування фізичної культури студентської молоді..... | 8 |
| 1.2. Аналіз формування інтересу студентів до занять фізичною культурою | 12 |
| 1.3. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою | 18 |
| Висновки до розділу 1..... | 21 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 22 |
| 2.1. Методи дослідження..... | 22 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 25 |
| РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ ОРГАНІЗАЦІЙНО- ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ..... | 27 |
| 3.1. Вивчення мотивації студентів до занять фізичною культурою..... | 27 |
| 3.2. Комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою..... | 29 |
| 3.3. Аналіз та узагальнення результатів формувального етапу дослідження..... | 40 |
| Висновки до розділу 3..... | 46 |
| ВИСНОВКИ..... | 49 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТРИХ ДЖЕРЕЛ... | 51 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. В останні роки в умовах інтенсивного процесу педагогічної освіти фізична активність студентів має тенденцію до зменшення, що негативно позначилося на їх показниках фізичної підготовленості. Підвищивши мотивацію до використання засобів фізичної культури у повсякденному житті, особливо до фізичною культурою як академічним, так і самостійним та вибору обравши відповідні методи, щоб компенсувати брак щоденної рухової активності, визначає важливу роль у оптимізації цієї ситуації [5; 62].

З огляду на вище сказане, одним із важливих завдань закладів вищої освіти це формування фізичної активності майбутніх учителів до фізкультурної діяльності, яка визначає ініціативність, рішучість, цілеспрямованість, це є важливий засіб для поліпшення психічного здоров'я, фізичного здоров'я, а також є один із показників ефективності тренувального процесу, адже ставлення вчителя до фізичної культури проектується на учнів, що є прикладом, на який можна наслідувати [51].

Фізичний розвиток та здоров'я українських молодих студентів погіршуються все швидше, і зараз це стає життєво важливим. Перспектива сповзання української нації до межі небезпеки з подальшим її фізичним, психічним та моральним виродженням стала цілком реальною [2].

Нинішня система фізичного виховання в Україні не може повністю задовольнити природні фізіологічні потреби дітей, учнів початкових класів та студентів у фізичних навантаженнях, що призводить до різних відхилень у здоров'ї та фізичному розвитку більшості людей. Причинами поганої фізичної підготовленості та погіршення здоров'я учнів та підлітків є недостатня увага, яку родини, школи, професійно -технічні та вищі навчальні заклади, які мало приділяють увагу фізичному вихованню.[46; 56].

Рухова активність – один з основних факторів, які визначають фізичне здоров'я студентів. Достатній рівень рухової активності молоді є основою

нормального фізичного розвитку (Г.Л. Апанасенко, О.Д. Дубогай, І.В. Муравов, Е.Г. Булич, Б.М. Шиян та ін.). [64]. Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку різних захворювань [55; 66].

Відсутність спортивної діяльності сучасних студентів та молоді - явище соціальне, а не біологічне. Тому в даному випадку важлива роль залежить від фізичної активності молоді, але в кінцевому результаті метою є зміна їхнього фізичного стану та отримання нового рівня фізичної підготовленості та здібностей, чого неможливо досягти жодним іншим способом, крім фізичних вправ та занять спортом. Вивчення мотивації студентів, структури попиту та інтересу до занять спортом є початковим позитивним показником, який суттєво впливає на спортивну діяльність студентів [4; 31].

Серед усіх різних рис особистості особливе місце займає мотивація, оскільки вони в основному визначають соціально значущу поведінку в діяльності людини. У зв'язку з цим можна сказати, що в науці питання мотивації є дуже важливим, оскільки ядром особистості є глибоке усвідомлення пробудження людини у формі мотивації та інтересів [10].

Потреба в русі й фізичному удосконаленні, а головне в зміцненні здоров'я – ось ті психологічні основи мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Під мотивацією до таких занять слід розуміти їхній сенс, мотиви, цілі та емоції. Мотивацію необхідно вирізняти як внутрішню, так і зовнішню, відповідно до людини взагалі. Активний інтерес до занять фізичним вихованням формується в результаті внутрішньої мотивації, котра виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям особистості, тобто є для неї оптимальними (не занадто складними і досить легкими), і коли вона розуміє суб'єктивну відповідальність за їхню реалізацію [67; 68].

Протягом останніх років багато дослідників зверталися до теми формування інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять зі

студентською молоддю. В той же час фахівці продовжують відзначати дефіцит рухової активності студентів, низький рівень фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, що свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації мотиваційного підходу до організації фізичної культури у вузі [15; 28].

Отже, незважаючи на те, що у науковій і методичній літературі є достатньо досліджень з питань вивчення проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою, рухової активності і досвіду роботи закладах вищої освіти в цьому напрямі, потребують подальшого наукового обґрунтування. Все це зумовлює актуальність і доцільність наукового пошуку подальшого удосконалення.

Мета роботи – обґрунтувати, запровадити та експериментально перевірити комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати наукову і методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити мотивацію студентів до занять фізичною культурою.
3. Обґрунтувати та запровадити комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.
4. Експериментально перевірити ефективність впливу комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою в заклад вищої освіти.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів педагогічних закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Відповідно вище зазначеного був підібраний комплекс наступних **методів дослідження**:

а) *теоретичних*: аналіз та узагальнення теоретико-методичних аспектів проблеми формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою;

б) *емпіричних*: спостереження, бесіди, анкетування, тестування, опитування;

г) *математичної обробки*: кількісний і якісний аналіз явищ, котрі досліджувались.

Наукова новизна дослідження полягає в у науковому обґрунтуванні комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Практична значущість дослідження полягає у впровадженні комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою в заклад вищої освіти; виявленні та впровадженні в практику педагогічного закладу вищої освіти комплекс засобів педагогічного впливу, що сприяють вихованню інтересу студентів до систематичних занять фізичною культурою, в тому числі і самостійно.

Апробацію отриманих результатів дослідження здійснювалася на I міжнародної науково-практичної конференції: «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 2021); XXI Міжнародній науково-практичної конференції молодих учених: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2021).

Публікації. Матеріали роботи були опубліковані в збірниках наукових праць:

1. Скляренко Л. О., Балашов Д. І. Мотивація студентів до фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : відп. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С.123-124.

2. Балашов Д. І., Скляренко Л. О. Теоретико-методичні та практичні аспекти організації занять фізичною культурою з метою підвищення мотивації студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Т. 1. С. 32-36.

Структура і обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів та висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи складає 58 сторінок друкованого тексту, робота містить 4 таблиці, список літературних джерел нараховує 68 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Проблема формування фізичної культури студентської молоді

Стан здоров'я сучасних студентів та молоді – одна з найактуальніших проблем навчання. У «Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті» було визначено, що державна політика спрямовується на забезпечення здоров'я людини при залученні її до фізичної культури і спорту. Також зазначено, що складовою змісту головної мети освіти є духовний, фізичний та інтелектуальний розвиток кожної особистості. Підкреслюється: держава має забезпечити всебічну турботу про стан здоров'я і фізичне виховання молоді [45].

Поява в Україні ринку праці також визначає деякі вимоги до особистих якостей професіоналів. Сучасні роботодавці (держави чи окремі особи-представники приватних компаній) прагнуть до того, щоб сучасна людина були не тільки висококваліфікованим спеціалістом у певних галузях, але й здатними витримувати (відповідно до конкретних професій) фізичний та інтелектуальний навантаження. Іншими словами, здоров'я спеціаліста відіграє важливу роль у його працевлаштуванні [11].

Саме в студентські роки досить серйозно перед молоддю постає проблема «успішності життя» і, на думку багатьох науковців, сьогодні спостерігається занепокоєння молоді, зокрема студентів, своїм професійним майбутнім. Особливо починають хвилюватися ті, хто вже знають про погіршення власного стану здоров'я [42].

А.В. Дзюбанов зазначає, досліджуючи стан здоров'я студентів, що тільки 50 % студентів займаються руховою активністю в обсязі 2-3 години на тиждень. Але майже 45 % взагалі не займаються ні в секціях, ні в стінах

університету. Участь молоді у фізкультурній діяльності зменшується на всіх вікових рівнях. Науковець також зауважує: до 2021 року тільки 40 % чоловіків та 30 % жінок регулярно займаються фізичними вправами. Ці негативні тенденції з зростанням віку людини збільшуються [14].

Крім того, відомо, що від певного стану здоров'я студентів залежить рівень їхньої розумової працездатності. Це положення підтверджується дослідженнями В.П. Бенедь, Н.М. Ковальчук [4]; О.Д. Дубограя В.І. Завацького, Ю.О. Коропа [15]; Л.А. Белової, Г.Д. Галайтатого, А.А. Магльованого, Г.Б. Сафранової [50], які запропонували різні методики фізичного виховання студентів. В останні роки виявлено збільшення погіршення функціональних резервів організму, серцево-судинних захворювань, зниження рівня нормативного фізичного розвитку молоді. Важливість фізичних вправ для інтелектуального розвитку і здоров'я людини розкрив у своїй монографії В.П. Мурза [44].

Г.Л. Білич та Л.В. Назарова зауважують, що згідно з висновками експертів Всесвітньої організації здоров'я (ВОЗ) стан здоров'я населення тільки на 10% обумовлюється рівнем розвитку медицини, науки і стану медичної допомоги; на 20 % – факторами успадкування; на 20 % – станом оточуючого середовища і 50 % способом життя. І ці показники підтверджують актуальність проблеми формування фізичної культури молоді, зокрема студентської.

Як зазначає Г.І. Матукова, «... що основною умовою успішного розв'язання розглядуваної проблеми повинні стати самостійні заняття фізичними вправами, але для цього необхідно формувати світогляд у студентів, змінювати їхні погляди на важливість наявності фізичної культури для здоров'я і подальшого життя кожної особистості. Для вирішення цього завдання потрібні оновлені методики фізичного виховання студентів. Крім того, сьогодення потребує обґрунтування педагогічних умов, що забезпечують успішне формування фізичної культури студентів закладах вищої освіти у позааудиторний час» [42, с. 28].

Різноманітні питання даної проблеми активно обговорювалися вченими останні два десятиріччя. Ми шукаємо найкращий спосіб формування фізичної культури у школах та студентах та молоді. Розкрив феномен фізичної активності людини та її сутність принципам соціобіології (В. К. Бальсевич, [3]), вивчив вплив фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини (Л. Я. Іващенко, Є. А. Пирогова, Н. П.). Страпко [52]).

Велика кількість науковців підтвердили теоретичні основи шкільної та студентської молодіжної спортивної освіти в закладах освіти [11; 41].

Структура фізичної культури студентів складається з трьох самостійних блоків: фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля. Освіта є пріоритетом для молоді у сфері фізичного виховання.

Мета фізичного виховання у закладах вищої освіти – сприяти підготовці високоякісних фахівців із гармонійним розвитком.

При вивченні курсу фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачається розв'язання наступних завдань:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;

- інформування про головні цінності фізичної культури і спорту [64].

Мета фізичної освіти – задовольнити об'єктивну потребу студентів в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок. Відповідно до ст. 30 «Кадрове забезпечення фізичної культури і спорту» Закону України «Про фізичну культуру і спорт», вести оздоровчу роботу також вести педагогічну та навчальну, тренувальну у сфері фізичної культури, якщо вони здобувають спеціальну освіту і за наявності диплома, посвідчення які видані акредитованими ЗВО [30].

1.2. Аналіз формування інтересу студентів до занять фізичною культурою

Організаційна структура ЗВО та процес суттєвої трансформації активізували її гуманістичну функцію, і її реалізація знаходить своє відображення у розвитку особистості майбутнього учителя. Важлива роль у цьому розвитку належить фізичному вихованню як цілому процесу. Відповідно, необхідно створити умови для формування фізичної культури студентів [57].

Найефективніший спосіб вирішення цієї проблеми - вивчення резерву фізичної активності особистості людей молодого віку як суб'єкта навчання та освітнього процесу. Одним з основних джерел особистої діяльності є мотивація, яка забезпечує ефективне спрямування та суб'єктивну цінність процесу фізичної культури. У зв'язку з цим формування сучасної педагогічної фізичної культури - це перш за все питання виховання позитивного ставлення до неї. Аналіз освітньої практики вищих шкіл показує, що найслабшою ланкою є формування у студентів активного ставлення до фізичного виховання. Негативні явища у цій сфері зберігають тенденцію, яка проявляється у декларативній та достовірній поведінці та ставленні до фізичного виховання, а також відображається на здоров'ї та на і фізичному розвитку студентів [59].

У педагогічному словнику «інтерес визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той або інший предмет чи явище. Ця спрямованість пов'язана з позитивним емоційним ставленням до пізнання об'єкта або оволодіння тією чи іншою діяльністю» [12].

Однією з основних характеристик інтересу, це процес діяльності та її результати важливості для їх задоволення. Глибина інтересу та ступінь його задоволеності безпосередньо залежать від того, скільки видів діяльності стали надбанням людей та засобом для реалізації особистості.

Розвиток інтересів поділяється на три рівні. Нижчий, елементарний рівень розвитку інтересів - це прямий інтерес до нових фактів та нової діяльності. Водночас існує емоційне пізнавальне ставлення до предмета, явища та діяльності, причому таке ставлення виникає у формі ситуативного досвіду. Якщо ми не створимо умов для стимулювання позитивного настрою, інтерес далі не розвиватиметься і може згаснути. Студенти та молодь часто мають низький інтерес до фізичної культури на ранніх етапах навчання, що є результатом недостатньої шкільної освіти.

Середній рівень розвитку інтересів спонукає молодь вивчати основні атрибути предметів чи видів діяльності. Це вимагає від студентів активного пошуку та використання отриманих знань та рухових навичок. Оскільки вчитель стимулює позитивні емоції, пов'язані з фізичними вправами, інтерес розвивається до цього рівня. Це пов'язано з посиленням пізнавальної діяльності студентів на заняттях фізичної культури, це рішення заохочує мислення та докладає зусиль до фізичної та вольової діяльності.

Такі заходи, спрямовані на поліпшення організму, принесуть добрі емоції, деякі позитивні переживання узагальнюються і трансформуються в емоційно позитивне ставлення до процесу фізичного виховання.

Розвиток інтересів на високому рівні не тільки заохочує молодь до регулярних вправ, але й спрямовує їхню пізнавальну діяльність на встановлення залежності та причинно-наслідкового зв'язку між обсягом і змістом його фізичних вправ та результатами, яких він досяг у фізичному розвитку. Під впливом інтересів високого рівня студент виявляють оригінальність, креативність та наполегливість у досягненні цілей. Стабільні інтереси високого рівня представляють особисті емоції та когнітивну орієнтацію. В результаті змінився особистий спосіб життя. Наприклад, сильний інтерес до спорту заохочує молодих людей розвивати та дотримуватися певних щоденних звичок та розумно використовувати свій вільний час [51].

Інтерес до фізкультурної діяльності має вікові відмінності, оскільки з віком змінюються мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою.

Одним завданням є процес до стимулювання та активізація інтересу до спортивної культури, адже без такого роду психологічного механізму неможливо здійснити мотивацію та емоційний розвиток людини у фізкультурну діяльність. Вирішення цієї проблеми переплітається з двома основними завданнями підготовки молоді до професійної діяльності та організації самостійного життя: по -перше, заохочувати студентів до роздумів та розкриття важливості до професійного розвитку спортивної діяльності та особистісного розвитку; по-друге, у на цій основі заохочувати та підтримувати таке ставлення до всіх структурних компонентів фізкультурної діяльності. Це ставлення буде сповнене бажання самостійно оволодіти інформацією та матиме змогу вільно використовувати набуті спортивні знання для роботи, вміннями та навичками, реалізовувати їх у практичній діяльності. Реалізація цих завдань в якійсь мірі забезпечує взаємозв'язок навчання та розвитку, показником форм є вираження фізкультурного інтересу [20].

У навчальному процесі активізація спортивного інтересу відбувається переважно з трьох аспектів, а саме: змісту методичного матеріалу, навчальної та позааудиторної фізкультурної діяльності. У літературі також зазначено деякі об'єктивні психологічні та навчальні умови, які стимулювали виникнення, зміцнення та розвиток спортивного культурного інтересу [61].

Т.С. Пличинда у своїй роботі зазначає, «... що стимуляція виступає єдиним способом активізації фізкультурного інтересу, принаймні відомим з огляду психолого-педагогічної літератури. Вона необхідна у навчальному процесі, оскільки окремі навчальні дії і фізкультурна діяльність в цілому відбувається в сучасній практиці при спонуканні зовнішнього плану, тобто під впливом стимулів. На практиці завдання полягає в майстерності викладача щодо впровадження системи стимулів у колективі групи та виборі найбільш ефективних стимулів щодо конкретних студентів» [51, с. 46].

Мотиваційний аспект навчання та виховання викликав інтерес у багатьох дослідників, так Т.Ю. Круцевич [34] та інші автори довели, що змістовні аспекти діяльності багато в чому визначають характер та напрямок діяльності та її результати.

Вчені виділяють такі класифікації потреб: по сферах діяльності; характеру (матеріальні, духовні, естетичні тощо); функціональній ролі (домінуючі і другорядні, стійкі й ситуативні); суб'єктові (індивідуальні, групові, суспільні) [34].

Дослідження експертів довели відмінні вікові особливості мотивації та інтересу, і ці характеристики необхідно враховувати при формуванні мотивації різних груп населення [22; 54].

Відповідно до цієї думки, необхідно змінити процес фізичного виховання з урахуванням інтересів кожного учасника, при цьому враховуючи індивідуальні особливості студента, зміст рухової активності повинен відповідати ритму та основним законам вікового розвитку. Цілеспрямовано трансформувати потенціал організму.

Діяльність студента в сфері фізичної культури відображає суспільно-значущі потреби у фізичному вдосконаленні. Потреба постає як стан особистості, завдяки якому регулюється її поведінка, визначаються дії мислення, почуттів, волі, свідомості. Виховання їх обумовлюється як одне з головних завдань вищої школи при формуванні особистості студента.

Визначення реалізації потреб рухової активності має непрямий вплив на задоволення інших потреб молоді, а саме: біологічного суспільства (здоров'я); соціальної психології (спілкування, самореалізація, самоствердження, соціальна значимість) тощо.

Усвідомлення необхідності занять спортом стало вибіркоким інтересом. Виникнення інтересу молоді стимулювало бажання діяти та формувало мотивацію поведінки підлітків. Однак мотивацію слід відрізнити від свідомих цілей та намірів. Цілі молодого студентського спорту можна поділити на довгострокові та короткострокові. До перспективних слід

віднести: самоактуалізацію, забезпечення ефективних форм відпочинку, соціальне визнання, авторитет, виховання вольових якостей, відчуття прекрасного, професійну і суспільну діяльність у сфері фізичної культури, рухову активність з її емоційними компонентами спілкування [35].

Для того, щоб стимулювати навчальну мотивацію студентів, необхідно виявити стимули, які часто виступають у ролі прямої поведінки. Стимул часто є короткочасним, але безперервна мотивація у фізичному вихованні набуває цінність. У фізичну оздоровчу роботу коледжів та університетів необхідно включати сприятливі умови, необхідні для регулярних фізичних вправ [26].

До об'єктивних умов формування потреби слід віднести у тому числі надання студентам можливості вільно вибирати види фізичної культури, форми занять, що проводяться, наявність необхідного вільного часу для занять. Крім того, це включає наявність високоякісних вчителів, обладнання, розташування спортзалу та характер навчальних курсів [8].

Суб'єктивні умови включають звички, ставлення, переконання, рівень здоров'я, вікові та статеві особливості організму, умови розумової діяльності, зайнятість тощо [6]. При формуванні потреб фізичного виховання дуже важливими є матеріальні умови та загальний освітній рівень молоді. Водночас вчителі недооцінювали роль виховних моментів, інформаційно-пропагандистських, цілеспрямованої діяльності по зміні стосунків, що склалися та стереотипів.

Зацікавити студента в заняттях фізичною культурою можна двома шляхами – впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви та мотиваційну сферу в цілому.

Для виховання в особистості студента такої якості необхідна гнучка методологія освітнього процесу, що базується на законах особистісно орієнтованого і диференційованого навчання. Це вимагає внесення змін до змістовних компонентів вищої освіти та їх корекції, переходу на принципи гуманізації освіти. Тому ефективність всієї фізкультурно-оздоровчої роботи

зі студентами залежить від створення педагогічних умов, які сприяють формуванню мотивації до занять фізичними вправами, враховують їхні інтереси та схильності до занять різними видами спорту, спрямованих на підготовку до майбутньої професійної діяльності.

1.3. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою

Підвищенню зацікавленого ставлення студентів до занять фізичною культурою присвячена велика кількість наукових праць.

Одним з напрямів сучасної системи освіти є орієнтація на включення студентів в самостійну творчу діяльність. У фізичному вихованні такою формою діяльності є фізичне самовиховання. Включення студентської молоді в самостійні заняття фізичною культурою передбачає спільну активну діяльність педагога і студента [13].

Зміцнення гуманістичних основ фізичної культури студентів обумовлене:

- розробкою педагогічних критеріїв оцінки сформованості культурного потенціалу молоді;
- диференціацією фізкультурної освіти з урахуванням суспільних потреб та індивідуальних особливостей тих, хто вчаться;
- науковим обґрунтуванням шляхів підвищення ефективності використовуваних фізкультурно-освітніх технологій, що забезпечують посилення ролі виховання як способу формування стійких потреб молоді до самоосвіти [38].

М.М. Булатовою і А.Т. Литвиновим здійснена систематизація засобів рухової активності, проаналізована їх ефективність, представлені оптимальні моделі рухової активності для різних груп населення, у тому числі і для студентів. В основу розроблених моделей оптимальне поєднання різних видів рухової активності (побутової, оздоровчої і рекреаційно-оздоровчого спорту) органічно пов'язане із вимогами здорового способу життя різних груп населення. На думку авторів, перспективи корінної зміни системи фізичного виховання населення України пов'язані з визначенням його як однієї з необхідних складових здорового способу життя, що забезпечує

повноцінне здоров'я, фізичне, психічне, соціальне, емоційне, духовне благополуччя людини [9].

Впровадження різних видів фізичної культури в освітній процес низки вузів впродовж декількох років показало свою ефективність, що підтверджується значним підвищенням активності студентів у використанні різного роду фізичних вправ впродовж всього періоду навчання у вузі [53].

Л.І. Лубишева вважає, що важливими аспектами оновлення педагогічної системи, а фізичної культури зокрема, повинні стати інноваційні підходи на усунення основних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізично культури. Для цього необхідно:

- здолати педагогічний авторитаризм в системі фізичного виховання, відродити демократичні традиції вузу, регіону, в тому числі і спортивні традиції;
- здолати зростаюче відмежування системи фізкультурного виховання і розвитку особистої культури від громадського життя, будувати нові стосунки між педагогами і студентами на основі співдружності та довіри;
- скасувати в системі фізичного виховання стандартизацію навчальних програм, використовувати варіативність навчально-тренувального процесу, творчість та ініціативу викладачів й студентів [1].

Результати соціологічних досліджень засвідчують, що найбільшою популярністю у студентської молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості, а потім спортивно-масова діяльність і фізкультурна освіта [33].

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної діяльності в образі життя молоді пояснюється особливим ефектом і неповторною можливістю значного підвищення загального рівня працездатності, переключення з одного виду діяльності на інший, той який сприяє підвищенню успішності і творчої активності займаючихся. Відносно вільна форма занять фізичною рекреацією

вирішує переважно оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які допускають зміни характеру і змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів та потреб студентів у фізкультурній активності [25; 53].

Прийняття фізичну культуру як основи інших культурних форм слід розглядати як дуже важливе питання, це становище займає здоров'я, фізична підготовленість та фізична досконалість у системі цінностей людини, різних соціальних групах, які намагаються цілеспрямовано вплинути на свій фізичний стан.

Внаслідок цього, незважаючи на проголошені у базовій програмі цілі і завдання, безпосередня робота зі студентами й досі має загальнофізичну спрямованість. Внаслідок цього студентами складно усвідомити поліфункціональний вплив відповідних занять на їх особистісний а професійний розвиток. Безпосередні спостереження та отримані науковцями дані свідчать, що значна кількість студентів має до цієї дисципліни негативну мотивацію. Тому першочерговим завданням сучасних викладачів вищої освіти є формування у студентів ставлення, яке цінує фізичну культуру та спорт, і це ставлення охоплює всі потенційні можливості для цієї діяльності.

Тому необхідно враховувати такі напрямки впливу дисципліни на студента у навчальному процесі: особистісного, активізуючого, професійного, релаксуючого, профілактичного, соціального тощо. Для цього спочатку необхідно зрозуміти сучасні чинники, що визначають ставлення учнів до предмета «Фізичне виховання», а по - друге, зосередитися на дослідженні системи детермінант, що визначають ставлення студентів до різноманітних видах спорту та фізичної культури, по - третє, визначити відповідний зміст викладання та методик курсу «Фізичного виховання» на основі аксіології.

Висновки до розділу 1

Здійснений аналіз наукової літератури щодо організації студентського фізичної культури показує недосконалість впровадження фізичного виховання у закладах вищої освіти. Негативним є те, що навчальні програми з фізичної культури наповненні нехарактерним змістом фізичного виховання, що є неефективними у вирішенні проблем студентського спорту.

З'ясовано, що особливої актуальності у закладах вищої освіти набуває орієнтація фізичного виховання на збільшення рухової активності в процесі проведення занять, а саме, збільшення загального об'єму рухової активності та інтенсивності навантажень, підвищення моторної щільності занять.

Встановлено, що недостатня увага приділяється забезпеченню необхідного рівня фізичної культури, тобто вихованню інтелектуального компонента особистої спортивної культури. Участь у спортивних цінностях відбувається за допомогою відкритих спортивних тренувань, примусу та спроб сформувати звичку регулярних занять на цій основі, що чітко спостерігається у навчанні. Водночас посилення освітньої спрямованості не призводить до зміцнення здоров'я. Воно направлене лише на встановлення необхідного оптимального рівня співвідношення інтелектуального та рухового компонентів освіти у сфері фізичної культури.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань магістерського дослідження нами були застосовані наступні методи:

- аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження;
- опитування, бесіди, анкетування;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження здійснювався практично на всіх етапах дослідження. За результатами різних вітчизняних і зарубіжних авторів, що досліджували стан проблеми мотивації студентів до занять фізичною культурою розкрито проблему формування фізичної культури студентської молоді, проаналізовано формування студентів інтересу до занять фізичною культурою, визначено шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. Вивчення наукової і методичної літератури дозволило з'ясувати стан розробленості проблеми дослідження, здійснити узагальнення експериментальних даних, які стосуються вивчення принципів, організаційно-методичних основ, що передбачають побудову фізичної культури студентської молоді, формування мотивації до занять фізичними вправами, формування фізичної культури особистості.

Педагогічний експеримент передбачав констатувальний і формувальний етапи дослідження. У експерименті приймали участь студенти денної форми навчання інститутів і факультетів Сумського державного

педагогічного університету імені А.С.Макаренка, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Констатувальний етап експерименту реалізовувався на початку навчального року і передбачав: сформованість мотивації та вивчення інтересів студентів до засобів фізичної культури, а також думка викладачів щодо ефективності інноваційних процесів в освітньому закладі, їх вплив на стан здоров'я студентів та інтерес до занять фізичною культурою.

Проведення формувального етапу експерименту передбачало формування експериментальних груп (контрольна групи (КГ) та експериментальної групи (ЕГ)). На цьому етапі здійснювалось визначення, обґрунтування, впровадження та експериментальна перевірка комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Організація і проведення фізичної культури зі студентами контрольної групи здійснювалась в межах традиційного освітнього процесу, згідно робочої програми з фізичного виховання, розробленої на кафедрі спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка на підставі навчального плану і базової навчальної програми по фізичному вихованню. Студенти експериментальної групи займалися за розробленим комплексом організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою. В процесі формувального педагогічного експерименту визначалися особливості мотиваційної сфери студентів контрольної і експериментальної груп.

Для вивчення мотивів та інтересів студентів Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка до фізкультурної діяльності й оцінки їх думки з питань ефективності всього процесу фізичного виховання була розроблена відповідна анкета.

Анкета для студентів.

Шановний (а) студент (ка) ! З метою дослідження проблеми формування мотивації та фізкультурних інтересів студентів педагогічних закладів вищої освіти просимо Вас у даній анкеті позначити свої відповіді на такі питання:

1. Наскільки значущим є для Вас мотиви до занять фізичною культурою?:

а) мотив соціального самоствердження – прагнення проявити себе, яке виражається в тому, що заняття фізичною культурою та спортом і успіхи, які досягаються при цьому, розглядаються й переживаються з точки зору особистості престижу, поваги з боку знайомих, глядачів_____

б) соціально-емоційний мотив – прагнення до спортивних подій, що відображають радість від руху й фізичних зусиль, неформальність спілкування, емоційну свободу_____

в) мотив фізичного самоствердження – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру_____

г) мотив підготовки до професійної діяльності – прагнення займатися фізичною культурою для підготовки до вимог обраної професійної діяльності_____

д) мотив, пов'язаний із задоволенням матеріальних потреб і отримання додаткових привілеїв_____

2. Яким є рівень прояву Вами активності у фізкультурній діяльності ?:

- а) високим;
- б) достатнім;
- в) середнім;
- г) низьким.

3. Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами у вільний від занять час, скільки разів на тиждень ?:

- а) 3-4 рази;

- б) 3-2 рази;
- в) іноді;
- г) не займаюсь взагалі.

4. Чи бажаєте Ви самостійно займатися фізичними вправами ?:

- а) так;
- б) ні;
- в) не знаю.

5. Що заважає самостійним заняттям вдома ?:

- а) відсутність бажання;
- б) брак часу;
- в) не знаю як це робити.

Ваш вік _____ Стать _____ Рік навчання _____ Дата _____

При обробці експериментальних даних нами були використані наступні методи математичної статистики: метод середніх величин, вибіркового метод.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка, у якому приймало участь 134 студенти I-II курсів (серед них 42 хлопці і 92 дівчини) та 9 викладачів кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання.

Експериментальна робота проводилась в чотири етапи:

На першому етапі (жовтень-грудень 2020 р.).

Вивчалася наукова, методична та спеціальна література з проблеми дослідження, а саме проведено аналіз сучасних літературних джерел, вивчено науково-теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання у педагогічних закладах вищої освіти; визначені умови формування мотивації студентів в процесі занять фізичною культурою за даними спеціальної літератури; визначені мета, об'єкт, предмет дослідження та його наукова і практична значущість; відібрані методи дослідження.

Другий етап (лютий-квітень 2021 р.)

Визначення, обґрунтування і впровадження комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Третій етап (травень-жовтень 2021 н.р.).

Обґрунтовано і застосовано комплекс заходів, заснований на урахуванні зовнішніх і внутрішніх факторів формування мотивації до рухової активності; розроблено і експериментально перевірено комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Четвертий етап (листопад 2021 р.).

Сформульовано основні висновки за матеріалами проведеного педагогічного дослідження, здійснювалось оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Вивчення мотивації студентів до занять фізичною культурою

Для виявлення раціональності діючих програм з фізичного виховання вихованню інтересів і мотивів студентів нами було здійснено відповідне анкетування студентів. Проведене анкетування студентів закладу вищої освіти є основою вивчення зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою, закономірностей їх впливу на рівень рухової активності студентів і стан здоров'я. За результатами анкетування з'явиться можливість з'ясувати пріоритети студентів до фізичного вдосконалення, а також організації і самостійних занять фізичними вправами.

Дослідження мотивації студентів до занять спортом визначило, що основною рушійною силою є мотивація соціального самоствердження-34,0%; значення майже того ж-соціальна емоційна мотивація, яка є задоволенням студенти у процесі фізичного виховання, що відображає ступінь-33,6%; 20,0% опитаних висловили свою мотивацію до самоствердження; лише 11,6% опитаних усвідомили важливість фізичної культури для майбутнього кар'єрного росту, що викликає тривогу; 6,7% опитуваних, це задоволення матеріальних потреб пов'язані з отриманням додаткових привілеїв.

На питання «Яким є рівень прояву активності Вами у фізкультурній діяльності?» більшість студентів вважають, що їхній рівень прояву є середнім – 39,5% (53), достатнім – 28,3% (38), низьким – 17,9% (24), високим – 14,2% (19).

Чи займаються студенти самостійно фізичними вправами у вільний від занять час, та скільки разів на тиждень нами встановлено, що 3-4 рази на тиждень займаються лише 20,2% (20) опитаних, 3-2 рази 37,3% (50), іноді – 25,3% (34), не займаються зовсім із різних причин – 17,1% (23) студентів.

На питання «Чи бажаєте Ви самостійно займатися фізичними вправами?» переважна більшість респондентів, а саме 58,9% (79) не можуть дати чіткої відповіді, так – відповіли 30,6% (41) опитаних і 10,5% (14) не мають такого бажання.

Для того щоб з'ясувати, які ж причини заважають самостійно заняттям фізичними вправами вдома, визначено що «брак часу» відповіли 51,5% (69), «не знають як це робити» – 28,3% (38) опитаних, «відсутність бажання» – відповіли 20,2% (27) студентів.

Зосереджуючи всі зусилля на пошук шляхів вирішення проблем, респонденти наголошують на здійсненні інноваційної діяльності сучасним викладачем закладу вищої освіти, який має бути озброєний інноваційними фізкультурно-оздоровчими методиками та сучасними засобами фізичного виховання, так як за думкою студентів, в ході бесід, з'ясовано, що певна частина викладачів не має достатньої кваліфікації в області інновації.

Отже, в ході проведення анкетування та бесід визначено, що такі обставини значно уповільнюють процес впровадження результатів сучасних досягнень науки і практики в освітній процес з фізичного виховання студентської молоді.

3.2. Комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою

Виходячи з теоретичного аналізу наукової і методичної літератури, результатів констатувального експерименту, основним завданням формувального експерименту є розробка комплексу заходів, що сприяють усвідомленню студентами різнобічного впливу фізкультурної діяльності на особистісний розвиток. З цією метою нами було теоретично розроблено та практично обґрунтовано комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Отже, комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою – це сукупність чинників, що стимулюють, активізують діяльність студентів, обумовлюють повніше виявлення їхніх можливостей та здібностей до занять фізичною культурою.

Нами запропоновано комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою, заходи тісно поєднані між собою. Визначення і обґрунтування комплексу організаційно-педагогічних заходів, які будуть ефективно сприяти формуванню мотивації студентів до занять фізичною культурою є одним з найголовніших завдань нашого педагогічного дослідження.

Формувальний етап експерименту був спрямований на формування потреби фізичного вдосконалення студентів і складався з визначення і обґрунтування комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою та впровадження запропонованого організаційно-педагогічних заходів в освітній процес Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти передбачав *проведення занять з фізичного виховання (із розробкою відповідної програми)*. Запропонована програма полягає в цілеспрямованому стимулюванні активності студентів до занять фізичними вправами, зміцненні здоров'я, підвищенні фізичної підготовленості, працездатності та адаптаційних можливостей організму.

На кожному етапі формування мотивації до занять фізичними вправами застосовувались засоби і методи, що відповідають індивідуальному, диференційованому і особистісному вибору студентом подальшої діяльності. Також на кожному етапі процесу формування потреби була поставлена мета досягнення студентами необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції (кожен з етапів буде детальніше розглянутий в цьому пункті).

Наступною складовою комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти було *самоуправління й самовиховання у студентів вмінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом*. Самовиховання стимулює пізнавальну діяльність, що проявляється у двох напрямках. Перший у процесі здобуття знань ми повинні не тільки покращити фізичну форму, але й інші риси особистості: волю, мораль та естетику. Другий напрямок-знайти раціональний спосіб досягти всіх справ, які необхідні для участі в колективі (групи, курси, викладачі). Головною умовою виробництва пізнавальної діяльності є взаємозв'язок та взаємодія інтелекту, волі та емоційних процесів у фізичному вихованні, що виявляється в активізації практичної діяльності з точки зору самовдосконалення та інтересів колективу.

Важливою складовою комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти стало *налагодження певних взаємовідносин між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і методичному співробітництві*. На заняттях повинні встановлювати різні стосунки між

студентом та учителем. Вчителі фізкультури повинні знаходити шляхи розуміння один одного з молоддю. Як ми всі знаємо, не всі учні можуть отримувати однакові фізичні вправи. Часті невдачі окремих студентів можуть призвести до негативного ставлення до фізкультури. У цьому випадку важливо продемонструвати навички викладання. Для того, щоб не образити самооцінку студента, їм слід вселити впевненість у власні здібності, допомогти у виконанні складних вправ, вибрати вправи на підготовку перед виконанням базових вправ тощо.

Формувальний етап експерименту був спрямований на впровадження в освітній процес комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

В процесі проведення педагогічного експерименту студенти заздалегідь були розподілені дві групи: контрольну (67 студентів) та експериментальну (67 студентів). У контрольній та експериментальних групах студенти брали участь в звичному освітньому процесі. В експериментальній групі крім цього запроваджувались позааудиторні заняття, за спеціально розробленою програмою.

Важливою складовою організаційно-педагогічних заходів, яку ми намагалися успішно реалізувати в процесі експерименту є запровадження *проведення занять з фізичного виховання (із розробкою відповідної програми)*. Розроблена у дослідженні програма, яка поетапно обґрунтована у роботі із застосуванням спеціальних засобів і методів, відповідає індивідуальному, диференційованому та особистісно орієнтованому вибору студентом подальшої діяльності.

I етап запровадження комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти (*спонукання, мотивація до діяльності*). На даному етапі здійснювалась організація педагогічних ситуацій в процесі навчання і застосування складових комплексу організаційно-педагогічних заходів. У цьому

навчальному процесі створюється стимулююча ситуація, яка позитивно впливає на розвиток, що вимагається суб'єктивністю студента і дає йому вільний вибір. Методи переконання та стимулювання відіграють важливу роль у реалізації потреб фізичного виховання. У діалозі зі студентами були використані теми про вплив фізичних вправ на функціональну систему організму; про важливість фізичного виховання для реалізації життєвих планів; для досягнення встановлених цілей та професійної діяльності.

II етап запровадження комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти (постановка мети, вибір діяльності). На цьому етапі мотиваційні тенденції необхідно продовжувати розвивати, що проявляється у спонуканні студентів до певних дій. Для цього потрібно надати студентам значення фізичної культури. Це досягається шляхом порівняння майбутніх результатів у відповідних видах діяльності, визначення напрямку змісту фізичної культури та забезпечення умов праці. В індивідуальних розмовах зі студентами вчитель об'єктивно допомагає йому оцінити свої здібності та допомагає вибрати напрямок курсу.

III етап запровадження комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти (*реалізація поставлених завдань, використання створених комфортних умов для здійснення діяльності*). На цьому етапі з метою підтримки стабільності мотивації в процесі виконання намірів студентам забезпечуються комфортні умови виконання. Це створює ситуацію, коли студенти мають плани для досягнення своїх намірів і вживають заходів для підтримки своєї мотивації досягнення своїх намірів. Для підтримки стійкості мотиваційної основи виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентів застосовувалося створення ситуацій на заняттях, коли їм надається можливість проявити самостійні дії, реалізувати власні задуми. У групі займаються студенти з визначеним особистісно орієнтованим вибором виду фізкультурної діяльності, тому вибір музики найчастіше всіх влаштовує.

Почергове виконання обов'язків спортивного судді, що піднімає престижність власного статусу в очах одногрупників, перегляд відеозаписів університетських змагань.

IV етап запровадження комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти (*аналіз отриманих результатів, осмислення задоволеності діяльністю*). На даному етапі здійснювалися спеціально організовані ситуації, які сприяли пошуку сенсу фізкультурно-оздоровчої діяльності, засоби і методи спрямовані на підвищення інформативності студента про результати занять фізичними вправами. Діяльність вибрана студентом на основі індивідуальних і особистісно орієнтованих мотивів, стає справою життєвої важливості, тому студенти виявляють значну цікавість до з'ясування сенсу умінь, що набувають та способів їх реалізації в своїх життєвих планах. Аналізу і осмисленню задоволеності діяльністю сприяють теоретико-методичні відомості на заняттях, інформація презентована на стендах, пошук відомостей в глобальній мережі Інтернет.

V етап запровадження комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти (*бажання продовжити заняття після досягнення мети*). На цьому етапі на рівень сформованої мотивації до фізкультурної діяльності у студентів, поза сумнівом здійснювало вплив досягнення ними високого рівня мотивації на кожному етапі її виховання. Сприяють залученню студентів до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю такі якості особистості викладача як: його ініціатива, доброзичливість, товариськість, наполегливість, цілеспрямованість в питаннях удосконалення процесу фізичного виховання. Позитивні емоції, що залишалися у студента від занять в дружньому згуртованому колективі, де домінували схожі інтереси, чинили найбільш сильний вплив на створення мотиваційної тенденції прагнення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Створювана в процесі спілкування при занятті улюбленим видом спорту комфортна психологічна атмосфера стала

приводом до продовження спілкування у фізкультурній сфері, послужила прекрасним стимулом для організації подібних занять на майбутньому робочому місці.

При формуванні мотивації у фізкультурно-оздоровчих заняттях студентів ми слідували послідовності застосування засобів і методів кожного етапу даного процесу, допомогу в організації і проведенні дослідження нам надавали викладачі.

Важливою складовою комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти було *самоуправління й самовиховання у студентів вмінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом*. Для вирішення цієї проблеми юнакам та дівчатам слід надати методичні матеріали (методичні розробки для покращення фізичної підготовленості, посібники, довідники, періодичні видання тощо). Для того, щоб викликати інтерес студентів до власного здоров'я, слід окремо обговорити про шкідливі звички, таких як пияцтво та вживання наркотиків.

Робота з експериментальною групою передбачала реалізацію трьох основних напрямів: навчання самоконтролю за динамікою психофізичного стану і фізичної підготовленості; оволодіння методикою самостійних занять; оволодіння оперативними способами самооцінки ефективності цих занять та їх впливу на підвищення рівня функціональних показників.

Як ми всі знаємо, повсякденне життя студентів значною мірою залежить від багатьох зовнішніх об'єктивних факторів: місця проживання та віддаленості від навчальних закладів; розкладу та їх кількості; іспитів та канікул; практики викладання у школах та літніх оздоровчих таборах. У зв'язку з цим обов'язковими компонентами повсякденного життя, які ми рекомендуємо для експериментальної групи, є: ранкова гігієнічна гімнастика; прогулянки на свіжому повітрі; під час самопідготовки до семінарів та інших курсів, кілька комплексів гімнастичних пауз; відповідно до розклад

організовує самостійні заняття з рухової активності; екскурсії у вихідні дні; правильне харчування та сон.

У теоретичній частині студентам пропонувались наступні теми для обговорення:

1. Фізичні вправи як засіб формування елементів педагогічної майстерності. Студентам нагадувались основні положення з курсу педагогічної майстерності про необхідність виховувати у майбутніх вчителів педагогічну спрямованість не тільки як внутрішню якість особистості, а як наповнення професійними ознаками усіх сфер життя й самовиразу. Особливо зверталась увага студентів на питання про педагогічний вплив зовнішнього вигляду. Наголошувалось на тому, що крім зовнішнього враження є більш важливі аргументи необхідності формування правильної постави. Наслідком порушення постави є недостатня рухливість грудної клітини і діафрагми, зниження ресорної функції хребта, зменшення амплітуди коливання внутрішньо-грудного і внутрішньочеревного тиску, що негативно позначається на діяльності нервової, серцево-судинної й дихальної систем, органів травлення; знижуються функціональні можливості організму, його опірність впливові несприятливих факторів зовнішнього середовища, погіршується стан здоров'я, знижується працездатність.

2. Фізичні вправи як засіб профілактики професійних захворювань. Особливістю педагогічної діяльності є комплексний вплив негативних факторів на людину, а саме: високий рівень нервово-емоційних та статичних навантажень, малорухливий спосіб життя; високий рівень навантажень на зоровий аналізатор; порушення кровопостачання відділів головного мозку, внаслідок чого виникають головні болі, погіршується пам'ять, увага, загальний психічний стан. Тому в зміст експериментальної роботи були включені теоретичні знання і практичні засоби профілактики професійних захворювань, які подавались студентам не тільки як важливий компонент майбутньої професійної діяльності, але й рекомендувались до використання у навчальному закладі. Слід зазначити, що окремі вправи традиційно

застосовуються викладачами в процесі навчальних занять, однак, ігнорування професійного змісту призводить до сприйняття студентами їх як другорядних, необов'язкових для засвоєння.

3. *Самомасаж та можливості його використання.* Самомасаж – це застосування масажних прийомів за відповідною методикою з тим, щоб підняти загальний тонус організму, поліпшити самопочуття, відновити працездатність, зміцнити здоров'я. Він проводиться для зняття надмірного збудження або гальмування, допомагає усунути функціональні порушення, сприяє підвищенню емоційного стану. Для цього студентам пропонувалась спеціальна література для вивчення основних прийомів здійснення самомасажу.

4. *Спеціальні фізичні вправи для корекції та профілактики професійних захворювань.* В комплексі прийомів застосовувались вправи для корекції порушень постави, профілактики порушень зору, на релаксацію, відновлення розумової та фізичної працездатності, дихальні вправи тощо.

Цілеспрямована робота з оволодіння студентською молоддю методичними вміннями та навичками стосовно самостійних занять фізичними вправами передбачала: навчання фізичним вправам і видам спорту, що культивуються в шкільній та університетських програмах; оволодіння методичними вміннями й навичками з використання засобів фізичної культури й спорту у виховній роботі з учнями; розвиток ініціативи та активності студентів на академічних заняттях і в процесі самостійних занять фізичними вправами.

Наступною складовою комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти стало *налагодження певних взаємовідносин між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і методичному співробітництві*. Звичайно у кожного викладача фізичного виховання є свої сильні і слабкі сторони, власний стиль спілкування зі студентами на заняттях, але позанавчальне життя настільки різноманітне, а іноді й несподіване, що

йому доводиться у виховних цілях змінювати свою позицію, грати різні ролі, бути тренером, інструктором і консультантом, керівником та виконавцем, лектором та слухачем, командиром і підлеглим тощо. Чим краще мистецтвом перевтілення в різні ролі володіє, тим ближче він до вихованців, тим успішніше проходить процес їх фізичного виховання [54].

Важливим у процесі формування потреби фізичного вдосконалення на нашу думку є використання різноманітних засобів та методів організації студентів на практичних заняттях. Тому в основу формувального етапу експерименту було покладено різні форми та методи навчальної роботи з метою визначення її можливостей в активізації студентів до занять фізичними вправами. Для урізноманітнення засобів і методів проведення заняття застосовувались фронтальний, груповий і коловий методи проведення занять. Для розвитку фізичних якостей використовувались різноманітні комплекси вправ, які періодично змінювались.

Застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів. Регулярне використання ігор підвищує інтерес до занять фізичною культурою. Тому кожне заняття в експериментальній групі закінчувалось короткочасною рухливою грою або вправами змагального характеру.

Забезпечення чіткого, точного, глибокого розуміння студентами значення кожної теми заняття, розділу програми. Викладач за допомогою мотивувань переконував вихованців в особистому і суспільному значенні кожної навчальної теми, розділу програми та фізичного виховання в цілому. Він пояснював, для чого виконується і де в житті може бути використано цей навчальний матеріал. Завдяки такому підходу рухові дії, що вивчаються на занятті, набували для студентів особистісного значення. В цьому випадку навчальна мета (що треба робити?) співпадала з мотивом навчання (для чого це робити?), а репродуктивні навчальні дії студентів переростали у творчу діяльність.

Постановка конкретних посильних для студентів завдань навчання і тренування. В основу цього покладено принцип диференційованого підходу, згідно з яким, при виконанні навчального завдання студенти, в залежності від встановлених норм або показаних один відносно одного результатів, умовно поділялись на три групи – сильну, середню та слабку. Це дозволяло розподіляти кожній групі єдині за обсягом та ступенем напруги навчальні завдання, що наближало їх до можливостей кожного студента в умовах групового навчання.

Використання нестандартного інвентарю та обладнання при опануванні навчальних тем. При великій кількості студентів у групі і значній завантаженості спортивної зали, складно, в методичному плані, забезпечити максимальну зайнятість кожного студента на занятті. Тому для вирішення цього завдання на заняттях з фізичного виховання з максимальною ефективністю використовувались нестандартні прилади групового та індивідуального використання.

Виконання фізіологічних дослідів та спостережень, пояснення студентам фізіологічної суті і значення вправ, що виконуються. Студенти повинні на власному досвіді переконатися в корисній дії фізичних вправ, оздоровчих програм та рухових режимів, у значенні фізичних вправ для формування правильної постави, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і життєдіяльності організму людини. Досліди та спостереження узгоджувались із програмою з фізичного виховання, проби та тести були простими, доступними, щоб їх наслідки могли пояснити самі студенти. Фізіологічні дослідів й спостереження за змістом та призначенням умовно поділялись на три групи: фізіологічне обґрунтування теорії і практики фізичної культури в становленні особистості; визначення функціональних можливостей організму, працездатності; проведення спостережень і виховання навичок самоконтролю.

Проведені дослідження підтверджують значну роль як фізичної так і психофізіологічної підготовки у навчально-виховному процесі студентів і

можуть слугувати основою для розробки навчальної програми, а саме визначають необхідний обсяг часу для розвитку фізичних та психофізіологічних здібностей майбутніх фахівців. Розроблені й апробовані в процесі педагогічного експерименту заходи формування мотивації студентів до рухової активності дозволили не тільки збільшити її рівень (за визначеними нами видами), а й підвищити ефективність всього навчально-виховного процесу, досягнути більш високого рівня освіченості студентів експериментальної групи у сфері фізичного виховання.

3.3. Аналіз та узагальнення результатів формувального етапу дослідження

Практична перевірка комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою здійснювалась під час педагогічного експерименту. З метою перевірки ефективності запропонованого комплексу організаційно-педагогічних заходів експериментальної програми нами проводилось відповідне дослідження.

В процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності враховувалися виявлені у студентів наступні мотиви, які визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізуватимуть її на прояв активності, а саме:

- *оздоровчий*, пов'язаний з прагненням поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, нормалізувати вагу;
- *соціальний*, продиктований бажанням бути разом з друзями, співпрацювати, спілкуватися з ними;
- *належності*, пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми;
- *особистий*, що характеризує прагнення самостверджуватися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти власний престиж;
- *наслідування*, пов'язаний з прагненням бути схожим на тих, хто досягнув певних успіхів у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності, або володіє особливими якостями і перевагами, набутими на заняттях;
- *спортивний*, що визначає прагнення добитися яких-небудь значних спортивних результатів;
- *процесуальний*, при якому увага зосереджена не на результаті діяльності, а самому процесі занять;
- *розважальний*, проведений засобом рекреації, психоемоційної розрядки;

• *естетичний*, пов'язаний з можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, ходу, зовнішній вигляд, усунути недоліки фігури.

Виявлено, що найбільш сформованими мотивами до фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентів як контрольної, так і експериментальної групи на початку педагогічного дослідження є наступні: належності, соціальний, спортивний, наслідування і естетичний, такі значущі для формування потреби в продовженні занять фізичними вправами, як процесуальний, оздоровчий, розважальний, були недостатньо сформовані. Саме ці мотиви були віднесені нами до потенційних, які можуть бути сформовані при відповідних педагогічних діях (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Мотивація до занять фізичною культурою студентів контрольної та експериментальної груп на початку дослідження

| Мотиви | Контрольна група | | Експериментальна група | |
|---------------|------------------|------|------------------------|------|
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Оздоровчий | 4 | 5,9 | 3 | 4,4 |
| Естетичний | 5 | 7,4 | 4 | 5,9 |
| Соціальний | 12 | 17,9 | 13 | 19,4 |
| Належності | 31 | 46,3 | 32 | 47,7 |
| Особистий | 1 | 1,4 | 2 | 2,9 |
| Наслідування | 3 | 4,4 | 4 | 5,9 |
| Спортивний | 6 | 8,9 | 5 | 7,4 |
| Процесуальний | 2 | 2,9 | 3 | 4,4 |
| Розважальний | 3 | 4,4 | 1 | 1,4 |

Після проведеного педагогічного експерименту нами повторно був оцінений стан сформованості мотивів до занять фізичною культурою. Результати повторного опитування представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Мотивація до занять фізичною культурою студентів контрольної та експериментальної груп наприкінці дослідження

| Мотиви | Контрольна група | | Експериментальна група | |
|---------------|------------------|------|------------------------|------|
| | К-сть | % | К-сть | % |
| Оздоровчий | 5 | 7,4 | 28 | 41,7 |
| Естетичний | 4 | 5,9 | 5 | 7,4 |
| Соціальний | 8 | 11,9 | 10 | 14,9 |
| Належності | 33 | 49,2 | 3 | 4,4 |
| Особистий | 4 | 5,9 | 9 | 13,4 |
| Наслідування | 3 | 4,4 | 4 | 5,9 |
| Спортивний | 7 | 10,4 | 3 | 4,4 |
| Процесуальний | 2 | 2,9 | 2 | 2,9 |
| Розважальний | 1 | 1,4 | 3 | 4,4 |

Так, провідними мотивами, що сприяють заняттям фізичною культурою наприкінці педагогічного експерименту стали оздоровчий – 41,7%; соціальний – 14,9%; особистий – 13,4%; естетичний – 7,4%. Звідси можна зробити висновок, що ці студенти ймовірно будуть продовжувати займатися фізичними вправами після закінчення навчання у вузі.

Як базова програма з фізичного виховання (теоретичний розділ), так і комплекс організаційно-педагогічних заходів (освітній блок) містили розділи, що передбачають формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури.

Аналіз ставлення студентів контрольної і експериментальної груп до занять фізичною культурою на початковому і кінцевому етапах експериментального дослідження представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Ставлення студентів до занять фізичною культурою протягом
експериментального дослідження**

| Питання | Відповіді | До експерименту | | | | Після експерименту | | | |
|---|------------------|-----------------|------|-------|------|--------------------|------|-------|------|
| | | КГ | | ЕГ | | КГ | | ЕГ | |
| | | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| Чи думаєте Ви про рівень свого здоров'я ? | Часто | 8 | 11,9 | 6 | 8,9 | 11 | 16,1 | 24 | 35,2 |
| | Достатньо рідко | 36 | 53,7 | 28 | 41,7 | 39 | 58,2 | 35 | 52,2 |
| | Практично ніколи | 23 | 34,3 | 33 | 49,2 | 17 | 25,3 | 8 | 11,9 |
| Чи використовуєте Ви фактори, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я ? | Часто | 10 | 14,9 | 11 | 16,1 | 13 | 19,4 | 29 | 43,2 |
| | Достатньо рідко | 31 | 46,2 | 27 | 40,3 | 34 | 50,7 | 26 | 38,8 |
| | Практично ніколи | 26 | 38,8 | 29 | 43,2 | 20 | 29,8 | 12 | 17,9 |
| Чи палите Ви ? | Часто | 15 | 22,4 | 12 | 17,9 | 13 | 19,4 | 5 | 7,4 |
| | Достатньо рідко | 35 | 52,2 | 37 | 55,2 | 39 | 58,2 | 28 | 41,7 |
| | Практично ніколи | 17 | 25,3 | 18 | 26,8 | 15 | 22,3 | 34 | 50,7 |
| Чи вживаєте Ви алкогольні напої ? | Часто | 8 | 11,9 | 9 | 13,4 | 7 | 10,4 | 6 | 8,9 |
| | Достатньо рідко | 36 | 53,7 | 38 | 56,7 | 40 | 59,7 | 27 | 40,2 |
| | Практично ніколи | 23 | 34,3 | 20 | 29,8 | 20 | 29,8 | 34 | 50,7 |
| Чи береете участь у фізкультурно-оздоровчих заходах ? | Часто | 10 | 14,9 | 11 | 16,4 | 12 | 17,9 | 38 | 56,7 |
| | Достатньо рідко | 27 | 40,2 | 25 | 37,3 | 41 | 61,2 | 20 | 29,8 |
| | Практично ніколи | 30 | 44,7 | 31 | 46,2 | 14 | 20,8 | 9 | 13,4 |
| Чи займаєтесь Ви фізичними вправами ? | Часто | 13 | 19,4 | 12 | 17,9 | 15 | 22,4 | 47 | 70,1 |
| | Достатньо рідко | 33 | 49,2 | 29 | 43,2 | 39 | 58,2 | 12 | 17,9 |
| | Практично ніколи | 21 | 31,4 | 26 | 38,8 | 13 | 19,4 | 8 | 11,9 |

Аналіз участі студентів у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах виявив більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі, в порівнянні з контрольною. Так, кількість студентів експериментальної групи, які часто беруть участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, збільшилась з 16,4% до 56,7%; у контрольній – з 14,9% до 17,9%.

Аналіз результатів анкетування свідчить про позитивні зміни в застосуванні студентами експериментальної групи факторів здорового способу життя (таблиця 3.4). Звідси чітко прослідковується, що у студентів експериментальної спостерігається більш виражена динаміка у застосуванні факторів здорового способу життя, порівняно з контрольною.

Таблиця 3.4

Фактори здорового способу життя, які застосовують студенти

| Фактори | До експерименту | | | | Після експерименту | | | |
|---|-----------------|------|-------|------|--------------------|------|-------|------|
| | КГ | | ЕГ | | КГ | | ЕГ | |
| | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % | К-сть | % |
| Раціональна рухова активність | 11 | 16,4 | 10 | 14,9 | 14 | 20,8 | 28 | 41,7 |
| Дотримування режиму роботи і відпочинку | 12 | 17,9 | 13 | 19,4 | 15 | 22,3 | 18 | 26,8 |
| Раціональне харчування | 19 | 28,3 | 18 | 26,8 | 10 | 14,9 | 21 | 31,3 |
| Загартування | 4 | 5,9 | 5 | 7,4 | 6 | 8,9 | 12 | 17,9 |
| Відмова від шкідливих звичок | 13 | 19,4 | 14 | 20,8 | 12 | 17,9 | 15 | 22,3 |
| Гігієнічні фактори | 20 | 29,8 | 23 | 34,2 | 21 | 31,4 | 25 | 37,3 |

Результати експерименту дозволили довести необхідність і високу ефективність раціональнішого використання навчального часу студентів. Отже, в результаті педагогічного експерименту із застосуванням комплексу організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою ми можемо констатувати, що вона направлена на формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять і виявилася ефективною.

Одним з найбільш значущих результатів застосування експериментальною програми з фізичного виховання стало значне підвищення мотивації студентів, що проявилось у покращенні якості всього процесу. Також саме цей факт дозволяє говорити про досягнення більш високого рівня освіченості студентів експериментальної групи у сфері фізичної культури. Одержані результати дослідження ефективності впровадженого комплексу заходів, розроблених на основі власних експериментальних даних, із врахуванням мотиваційних пріоритетів студентів, свідчать про те, що вони створюють реальну можливість цілеспрямованого вирішення завдань фізкультурно-оздоровчого характеру.

Найголовнішим результатом застосування запропонованої програми, на наш погляд, є створення умов для формування у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою, в тому числі і самотійно. Забезпечення саме такого ефекту є головною і найбільш важливою функцією й пріоритетним аспектом у сфері фізичного виховання, що в найбільшій мірі відповідає меті та завданням всієї системи освіти в сучасному суспільстві.

Висновки до розділу 3

Отже, за результатами констатувального експерименту визначено, що студенти закладів вищої освіти складають особливу групу населення з підвищеним рівнем ризику захворювань. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молодих людей є наслідком великого психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня, харчування. Всі чинники, що негативно впливають на здоров'я студентів, умовно можна розділити на дві групи: об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального дня; щільність навантаження, обумовлена розкладом; харчування і його регулярність; сон і його достатня тривалість, організована рухова активність і т. п.); суб'єктивні, особисті характеристики (організованість і дисциплінованість; умотивованість до здорового способу життя; дотримання оптимального режиму дня; наявність шкідливих звичок; сформованість фізичної культури особистості і реалізація її діяльнісного компоненту).

Визначено, що студенти оцінюють заняття фізичною культурою не як спосіб покращення здоров'я, а як обов'язкове відвідування занять. Переважна їх більшість не відвідували б заняття, якби вони не були обов'язковими. Пред'явлення до всіх студентів цілком однакових вимог в період складання залікових нормативів, неефективність форм організації занять, низька відвідуваність, авторитарний підхід при складанні програм з фізичного виховання з обов'язковим переліком видів рухової активності без врахування потреб, мотивів студентів, обумовлюють необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

В ході формувального етапу експерименту було розроблено комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою. Означений комплекс передбачав проведення занять з фізичного виховання (із розробкою відповідної програми); самоуправління й самовиховання у

студентів вмінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом; налагодження певних взаємовідносин між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і методичному співробітництві.

Проведення занять з фізичного виховання (із розробкою відповідної програми) передбачає п'ять етапів запровадження: I етап – спонукання, мотивація до діяльності; II етап – постановка мети, вибір діяльності; III етап – реалізація поставлених завдань, використання створених комфортних умов для здійснення діяльності; IV етап – аналіз отриманих результатів, осмислення задоволеності діяльністю; V етап – бажання продовжити заняття після досягнення мети.

Впровадження заходів самоуправління й самовиховання у студентів вмінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом передбачало роботу з методичним матеріалом (методичні розробки з удосконалення фізичних якостей, посібники, довідники, періодична преса тощо); навчання самоконтролю за динамікою психофізичного стану і фізичної підготовленості; оволодіння методикою самостійних занять; оволодіння оперативними способами самооцінки ефективності цих занять та їх впливу на підвищення рівня функціональних показників; впровадження ранкова гігієнічна гімнастика; прогулянки на свіжому повітрі; виконання комплексів вправ фізкультурних пауз під час самопідготовки до семінарських та інших занять; самостійні фізкультурні заняття за індивідуальним графіком; навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях, заняття у групах загальної фізичної підготовки; походи вихідного дня; правильних режим харчування та сну. У теоретичній частині студентам пропонувались наступні теми для обговорення: «Фізичні вправи як засіб формування елементів педагогічної майстерності», «Фізичні вправи як засіб профілактики професійних захворювань», «Самомасаж та можливості його використання», «Спеціальні фізичні вправи для корекції та профілактики професійних захворювань».

Реалізація налагодження певних взаємовідносин між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і методичному співробітництві відбувалась через мистецтво перевтілення викладача в різні ролі, вміння розуміти те, що чим ближче він до вихованців, тим успішніше проходить процес їх фізичного виховання.

Аналіз та узагальнення результатів формувального етапу дослідження показав значне підвищення мотивації студентів, що проявилось у покращенні якості всього процесу. Одержані результати дослідження ефективності впровадженого комплексу організаційно-педагогічних заходів свідчать про реальну можливість цілеспрямованого вирішення завдань фізкультурно-оздоровчого характеру та створення умов для формування у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою, в тому числі і самостійно.

ВИСНОВКИ

1. Здійснений аналіз наукової літератури щодо організації студентського фізичної культури показує недосконалість впровадження фізичного виховання у закладах вищої освіти. Негативним є те, що навчальні програми з фізичної культури наповненні нехарактерним змістом фізичного виховання, що є неефективними у вирішенні проблем студентського спорту.

З'ясовано, що особливої актуальності у закладах вищої освіти набуває орієнтація фізичного виховання на збільшення рухової активності в процесі проведення занять, а саме, збільшення загального об'єму рухової активності та інтенсивності навантажень, підвищення моторної щільності занять. Встановлено, що недостатня увага приділяється забезпеченню необхідного рівня фізичної культури, тобто вихованню інтелектуального компонента особистої спортивної культури. Участь у спортивних цінностях відбувається за допомогою відкритих спортивних тренувань, примусу та спроб сформувати звичку регулярних занять на цій основі, що чітко спостерігається у навчанні. Водночас посилення освітньої спрямованості не призводить до зміцнення здоров'я. Воно направлене лише на встановлення необхідного оптимального рівня співвідношення інтелектуального та рухового компонентів освіти у сфері фізичної культури.

2. В ході анкетування визначено, що студенти оцінюють заняття фізичною культурою не як спосіб покращення здоров'я, а як обов'язкове відвідування занять. Переважна їх більшість не відвідували б заняття, якби вони не були обов'язковими. Пред'явлення до всіх студентів цілком однакових вимог в період складання залікових нормативів, неефективність форм організації занять, низька відвідуваність, авторитарний підхід при складанні програм з фізичного виховання з обов'язковим переліком видів рухової активності без врахування потреб, мотивів студентів, обумовлюють необхідність вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

3. В ході формувального етапу експерименту було розроблено комплекс організаційно-педагогічних заходів для формування позитивної мотивації студентів педагогічних закладів вищої освіти до занять фізичною культурою. Означений комплекс передбачав проведення занять з фізичного виховання (із розробкою відповідної програми); самоуправління й самовиховання у студентів вмінь самостійно займатися фізичною культурою і спортом; налагодження певних взаємовідносин між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і методичному співробітництві.

4. Аналіз та узагальнення результатів формувального етапу дослідження показав значне підвищення мотивації студентів, що проявилось у покращенні якості всього процесу. Одержані результати дослідження ефективності впровадженого комплексу організаційно-педагогічних заходів свідчать про реальну можливість цілеспрямованого вирішення завдань фізкультурно-оздоровчого характеру та створення умов для формування у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою, в тому числі і самостійно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТРИНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Д. І., Скляренко Л. О. Теоретико-методичні та практичні аспекти організації занять фізичною культурою з метою підвищення мотивації студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. Т. 1. С. 32-36.
2. Балашов Д. І., Бермудес Д. В., Возний А. П. Дослідження рухової активності учнів основної школи. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 К (132) 21. С. 34-38.
3. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 23–25.
4. Бенедь В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини / Луцьк: Настир'я, 1996. 104 с.
5. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, № 3 (107), 2021.
6. Бех І. Д. Теоретико-методологічні засади сучасного навчально-виховного процесу / *Філософія освіти XXI століття: проблеми і перспективи*: Зб. наук. праць. К.: Знання, 2009. Вип. 3. С. 226–234.
7. Биличенко Е. Зовнішність як найважливіший стимул мотивації до рухової активності студентів / *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 10–15.

8. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Рівне, 2002. 18 с.
9. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3–9.
10. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
11. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / К. : Знання України, 2004. 82 с.
12. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / К.: Либідь, 1997. 376 с.
13. Гошко М. А. Методические рекомендации по организации физкультурно-массовой работы на факультете / Львов, 1985. 129 с.
14. Дзюбанов А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М., 1991. 21 с.
15. Дубограй О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.
16. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львів, 2003. 24 с.
17. Долженко Л. П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоровья: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / К., 2006. 196 с.
18. Добровольская С. В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой

со студентками (на примере технического вуза): автореф. дис. ... канд. пед наук: 13.00.04 / Минск, 2005. 20 с.

19. Ємець О. Педагогічні ситуації в підготовці вчителя фізичної культури / *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 4. С. 10–11.

20. Закатнов Д. О. Виховання в учнів професійних інтересів у процесі економічної підготовки / *Теоретично-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. : Київ-Житомир: Вид-во Волинь, 2003. С. 219–225.

21. Ільченко А. Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 13 грудня 2002 р. «Про хід виконання заходів Міністерства освіти і науки України цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» / *Фізичне виховання в школі*. 2003. № 1. С. 12–14.

22. Завійська В. Вивчення рівня зацікавленості в студенток Львівської Комерційної Академії до занять з шейпінгу в навчальному процесі / *Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 8. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. С. 122–126.

23. Ігнатенко П. Р. Співвідношення національних і загальнолюдських цінностей у вихованні / *Цінності освіти і виховання*. За ред. О. В. Сухомлинської. К., 1997. С. 47–49.

24. Иващенко Л. Я. Условия эффективного управления здоровьем в процессе занятий физическими упражнениями / *Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. наук. матеріалів міжнар. симпозіуму*. Одеса, 1998. С. 114–115.

25. Кабачков В. А. Обоснование оптимального двигательного режима для юношей 15-18 лет / *Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти*: Матеріали Всеукраїнської наук. конф. Київ – Тернопіль, 1997. С. 83–85.

26. Канішевський С. М., Росипчук І. О. Спілкування у сфері фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України як

соціально-психічне явище / *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. праць. За ред. С.С. Єрмакова. Харків – Донецьк: ХДАММ (XXIII), 2005. № 10. С. 26-31.

27. Канішевський С. М., Пех С. В Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів / *Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.* / Київ, Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2007. С. 155–158.

28. Карабанов А., Караванова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у закладі вищої освіти / *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк., 2010. № 4 (12). С. 43-46.

29. Карпюк І. Щоденник контролю і самоконтролю – складова навчально-виховного процесу у спеціальній медичній групі / *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. / Зб. наук. праць. Вип. 5. Вінниця, 2004. С. 72–76.

30. Кашуба Е. В., Небесная В. В., Гридина Н. А. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в Дон ГАУ / *Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі*. / Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк: Дон ДМУ ім. М. Горького, 2001. С. 173–175.

31. Ковтун А. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом / *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 176–181.

32. Королінська С. В. Клубна форма організації занять фізичним вихованням студентів вузів: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львів, 2007. 21 с.

33. Краснов В. П. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять з фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів / *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. № 3. С. 188–192.

34. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Физическое воспитание как социальное явление / *Наука в олимпийском спорте*. 2001. № 3. С. 3–15.
35. Круцевич Т. Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / *Физическое воспитание, спорт и культура здоров'я в современном обществе*. Луцк, 2002. Т. 1. С. 125–131.
36. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львів, 2005. 22 с.
37. Кузнецов В. К., Нюхин В. И. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность, состояние здоровья и практическую подготовленность студентов / *Теория и практика физ. культуры*. 1989. № 4. С. 26.
38. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах*: Зб. наук. праць. Книга 1. К., 2000. С. 117–124.
39. Леонов О. З. Формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я / *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: Зб. наук. праць. К-П: Абетка-НОВА, 2007. Випуск 10. Т. 2, С. 442–450.
40. Леко Б. Психологічні особливості студентів спеціальної медичної групи з фізичного виховання / *Молода спортивна наука України*. : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. С. 178–183.
41. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / М.: ФКиС, 1991. 543 с.
42. Матукова Г. І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К., 2005. 221 с.

43. Мудрік В. І. Вплив міжнародних організацій на розвиток фізичного виховання та спорту / *Основи здоров'я та фізична культура*. 2008. № 5-6. С. 12–17.
44. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / М.: Здоров'я, 1991. 254 с.
45. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті / *Освіта: Всеукраїнський громадсько-політичний тижневик*. 2001. № 54-55. С. 4–5.
46. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2001. № 24. С. 15–24.
47. Пастушенко Г. А. Домашнее задание по физической культуре / К.: Здоровье, 1986. 88 с.
48. Педагогічний словник / За ред. М. Д. Ярмаченка. К.: Педагогічна думка, 2001. 516 с.
49. Петрица П. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації / *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 2 (30). С. 91–95.
50. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А. А. [та ін.]. Л.: Львівська політехніка, 1997. 28 с.
51. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К., 2007. 215 с.
52. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / К.: Здоровье, 1986. 151 с.
53. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 /—Львів, 2005. 20 с.

54. Поташнюк Р., Поташнюк Г., Іванова І. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді / *Вісник університету Поділля*. № 5. Ч. № (48). Хмельницький, 2002. С. 27–30.
55. Ремзі І. В., Сичов Д. В., Водолазський Д. М. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання / *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30-31. С. 252–255.
56. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності / *Х.*, 2014. 344 с.
57. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / *К.*, 2002. 21 с.
58. Скляренко А. О., Балашов Д. І. Прояв вольових якостей в процесі занять фізичною культурою. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : відп. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 121-122.
59. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / *К.*, 2004. 194 с.
60. Теория и методика физического воспитания / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2004. Т. 2. 391 с.
61. Уенберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / *К.*: Олимпийская Литература, 1998. 336 с.
62. Фаныгина О. Ю. Корекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / *К.*, 2004. 282 с
63. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / *Л.*, 2002. 19 с.

64. Язловецький В. С., Турчак А. Л., Лещенко Г. А. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: навч. посібн. / Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 300 с.
65. Biglan A., Mrazek P. J., Carnine D., Flay B. R. The integration of research and practice in the prevention of youth problem behaviors. *Am Psychol*, 2003; 58:433-440.
66. Janssen I., Katzmarzyk P.T., Boyce W.F. et al. Health Behaviour in School-Aged Children Obesity Working Group. *Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns*. *Obes Rev*, 2005; 6, 123–132.
67. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. Champaign : Human Kinetics, 2008. 374 p.
68. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. Champaign : Human Kinetics, 2007. 410 p.