

## РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### THE ROLE OF MOTIVATION TO STUDENTS PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFE

Виявлено зв'язок можливостей самореалізації в професійному і сімейному житті та бажання укріплення здоров'я за допомогою постійних занять фізичними вправами. З'ясовано, що формування мотивації до занять фізичним вихованням є невід'ємною частиною і важливою умовою розвитку особистості студента, яка лежить в основі загальнокультурної професійної компетентності майбутнього фахівця. Досліджені теоретичні основи зв'язку теоретичних знань і практичного досвіду, отриманих під час занять фізичною культурою і спортом, з формуванням світогляду особистості в цій галузі та потреби в ній. Доведена актуальність пошуків методів і вивчення структури мотиваційного комплексу до занять фізичними вправами, які є невід'ємним компонентом успішної фізкультурно-спортивної діяльності студента. З'ясовано інтереси й уподобання сучасної молоді у різних напрямках фізичного виховання залежно від статі. Виявлена значущість для сучасної молоді усвідомлення впливу фізичних вправ на організм і їх зв'язок із можливостями самореалізації в майбутньому, що формує мотивацію усвідомленої потреби до занять фізичним вихованням.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоровий спосіб життя, мотивація до фізкультурних занять, студенти, освітній процес.

Виявлена зв'язок можливостей самореалізації в професійному і сімейному житті та бажання укріплення здоров'я за допомогою постійних занять фізичними вправами. З'ясовано, що формування мотивації до занять фізичним вихованням є невід'ємною частиною і важливою умовою розвитку особистості студента, яка лежить в основі загальнокультурної професійної компетентності майбутнього фахівця. Досліджені теоретичні основи зв'язку теоретичних знань і практичного досвіду, отриманих під час занять фізичною культурою і спортом, з формуванням світогляду особистості в цій галузі та потреби в ній. Доведена актуальність пошуків методів і вивчення структури мотиваційного комплексу до занять фізичними вправами, які є невід'ємним компонентом успішної фізкультурно-спортивної діяльності студента. З'ясовано інтереси й уподобання сучасної молоді у різних напрямках фізичного виховання залежно від статі. Виявлена значущість для сучасної молоді усвідомлення впливу фізичних вправ на організм і їх зв'язок із можливостями самореалізації в майбутньому, що формує мотивацію усвідомленої потреби до занять фізичним вихованням.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоровий спосіб життя, мотивація до фізкультурних занять, студенти, освітній процес.

структури мотиваційного комплексу к заняттям фізичними упражнениями, что является неотъемлемым компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности студента. Выявлены интересы и предпочтения современной молодежи в различных направлениях физического воспитания в зависимости от пола. Обнаружена значимость для современной молодежи осознания влияния физических упражнений на организм и их связь с возможностями самореализации в будущем, что формирует мотивацию осознанной потребности к занятиям физическим воспитанием.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровый образ жизни, мотивация к физкультурным занятиям, студенты, образовательный процесс.

The connection between the possibilities of self-realization in professional and family life and the desire to strengthen health by means of constant physical activity exercises are revealed. It is found out that the formation of motivation to the studies by physical education is an integral part and an important condition for the development of the student's personality, which forms the basis of the general cultural professional competence of the future specialist. The theoretical bases of connection of theoretical knowledge and practical experience, obtained during physical education and sports, with the formation of the outlook of the personality in this side and needs in it are researched. Actuality of search of methods and studying the structure of the motivational complex for exercises, which are an integral part of the student's successful physical education and sport activity, are proved. The research was conducted to find out the interests and preferences of modern youth in different directions of physical education, depending on gender. The significance for the modern youth of realizing the influence of physical exercises on the organism and their connection with the possibilities of self-realization in the future is revealed, which in turn forms the motivation of the conscious need for physical education.

**Key words:** physical education, healthy lifestyle, motivation to physical education classes, students, educational process.

УДК 378:37.015.13:005.32

**Щекотиліна Н.Ф.,**

викладач кафедри фізичного виховання ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Нині стала абсолютно явною проблема фізичної деградації нових поколінь. Це є головною загрозою всьому суспільству, тож життєво необхідно якомога швидше знайти вихід із цього становища. Збереження і покращення здоров'я студентів, формування у них потреби у здоровому способі життя розглядаються як цілісний педагогічний процес, заснований на принципах системності, комплексності, єдності науки і практики. Гармонійне поєднання оздоровчої, фізкультурної та спортивної діяльності у фізичному, духовно-

моральному і творчому розвитку особистості, безсумнівно, сприяє становленню мобільності, здатності до творчості й активної діяльності студентської молоді. Особливістю діяльності закладу вищої освіти щодо збереження і розвитку здоров'я студентів є формування у них здорового способу життя в процесі фізичного виховання.

Утвердження здорового способу життя на сучасному етапі розвитку українського суспільства розглядається як одне з пріоритетних завдань. Система фізичного розвитку в установах вищої професійної освіти повинна сприяти формуванню

особистої фізичної культури студента, виступаючи його інтегральною якістю, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета самовдосконалення та саморозвитку. Відсутність усвідомленого сприйняття фізичної культури веде до обмеженості формування особистості, оскільки фізична культура тісно пов'язана не тільки з фізичним розвитком і вдосконаленням функціональних систем організму людини, але і з формуванням життєво необхідних якостей, властивостей і рис особистості, необхідних для здійснення успішної професійної діяльності.

Фізична культура спрямована на розвиток цілісної особистості, в якій гармонійно розвинені духовні та фізичні її сторони, готової повноцінно реалізувати їх у здоровому і продуктивному способі життя, професійній діяльності, в самовдосконаленні та функціонуванні в соціокультурному комфортному середовищі, що є невід'ємним елементом вищого освітнього закладу. Системний розвиток і переосмислення завдань фізичного виховання молоді в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання, котрі характеризуються значним розширенням класу задач, елементом яких є особистість студента.

Фізична підготовка з її особливостями та взаємозв'язком з обраною діяльністю багато в чому залежить від внутрішньої культури людини. На жаль, сучасна молодь недооцінює значимість фізичної культури, здорового способу життя, тому серед пріоритетних дисциплін фізичне виховання у них не значиться. Але у зв'язку з тим, що у закладах вищої освіти йде підготовка майбутніх фахівців, необхідно формувати мотивацію до ведення здорового способу життя. Значимість фізичної культури в житті людини, особливо в студентський період, важко переоцінити. Стратегією професійної освіти стає формування особистості фахівця з високим рівнем професійної компетентності, умінням адаптуватися до економічних і соціальних умов, які швидко змінюються. Відмова від постійних занять фізичними вправами призведе до зниження працездатного потенціалу молоді, від якого залежить соціальне й економічне благополуччя України. Тому нині ця проблема є найбільш актуальною в активно змінюваному соціально-економічному середовищі.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я існувала завжди, проте сьогодні вона стала більш актуальною, ніж будь-коли. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 60% населення в світі не отримує достатнього фізичного навантаження. Час, у якому ми живемо, – це час великих перетворень. Змінюється роль людини у виробництві, зростає значення складної розумової праці, розширюється можливість творчого докладання зусиль. У зв'язку з цим неминуче загострю-

ються проблеми, пов'язані із забезпеченням високого рівня здоров'я сучасних і майбутніх поколінь людей, їх адаптація до швидко змінюваних умов соціального та природного середовища. Отже, щоб відповідати сучасним вимогам і бути готовим до змін умов життя, мало володіти лише високим рівнем освіти та культури, глибокими професійними знаннями і навичками, необхідно мати й міцне здоров'я [6].

У студентські роки у людини вибудовуються нові ціннісні орієнтації, виникають нові потреби й інтереси. На цій основі у студента перебудовуються і якості особистості, що сформувалися в попередній період його життя. Студенту необхідно сформувати свою особистісну позицію не тільки щодо самого себе, але також і щодо людей, котрі його оточують. Його ставлення до фізичного виховання є важливою умовою особистісного розвитку й ефективної, якісної професійної підготовки. Проблема дослідження мотивації до фізичного виховання студентів набуває більшої актуальності ще й тому, що процес навчання має більш виражену індивідуальну, особистісно-орієнтовану спрямованість, що також безпосередньо стосується студентів педагогічних університетів, чия підготовка і професійна орієнтація спрямовані на поширення своїх знань, ціннісних установок і життєвих пріоритетів серед учнівської молоді – майбутніх діяльних громадян нашої держави. Педагогу більше, ніж будь-кому, необхідно бути обізнаним у фізичній культурі та її засобах, оскільки він сам виховуватиме підростаючу молодь у процесі своєї професійної діяльності. Таким чином, спрямованість мотивацій до занять з оздоровлення та фізичної культури майбутніх педагогів мають величезне значення у справі відтворення здоров'я нації.

Одним із головних завдань у підготовці фахівців є розвиток у студентів фізкультурно-спортивних інтересів, що повинно здійснюватися на основі врахування їх бажань і схильностей, посилення соціально значущої мотивації інтересу самого студента. Фізична культура як частина загальної культури містить у собі найбільший потенціал відтворення особистості як цілісності у своїй фізично-духовній єдності. Від того, наскільки успішно вдасться сформувати і закріпити у свідомості навички здорового способу життя в молодому віці, залежить реальний спосіб життя, що перешкоджає або сприяє розкриттю потенціалу особистості. В умовах триваючої демографічної кризи в нашій країні та погіршення стану суспільної охорони здоров'я фізична підготовка студентів педагогічних закладів вищої освіти набуває особливого соціального значення.

Молодь у цей період найбільш сприйнятлива до різних освітніх впливів, які формують світогляд майбутнього вчителя і вихователя. З одного боку, в цьому віці вже існує основа для прояву свідо-

мої індивідуальної активності в забезпеченні здорового способу життя. З іншого – робота в цьому напрямі дозволяє також нейтралізувати подальший розвиток факторів ризику різних захворювань, запобігти виникненню шкідливих звичок. Таким чином, молодь виступає як найбільш перспективна вікова категорія суспільства щодо формування здорового способу життя. Тому діяльність викладача належить до професійної діяльності високого соціального значення. Важливо зауважити, що здоров'язбереження неможливе без мотивації. Тому проблема мотивації в фізичному вихованні є однією з головних і використовується для позначення системи факторів, що визначають здоров'я, стимулюють і підтримують поведінкову активність на визначеному рівні.

Наявність системи переконань про необхідність ведення здорового способу життя має пронизувати мотиваційну сферу студента, об'єднуючи і направляючи мотиви, які спонукають до цього загалом. Усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя, потреба в його збереженні та зміцненні сприяють розвитку впевненості в необхідності здорової життєдіяльності для самовдосконалення. У студентів відбувається збагачення рівня загальної культури, формується спрямованість особистості на збереження та підтримання здоров'я, підвищується активність проявів у різних сферах життєдіяльності з позицій цінностей здоров'я. Забезпечуючи підготовку майбутніх педагогів до здійснення ними своєї професійної діяльності, яка враховує необхідність оздоровлення учнівської молоді, фізкультурна освіта цілком обґрунтовано займає належне їй місце серед освітніх дисциплін загальнопрофесійного блоку в державному освітньому стандарті вищої професійної освіти [2].

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Аналіз наукової літератури та різних досліджень дозволив з'ясувати, що в сучасній педагогічній науці немає єдиного підходу до проблеми формування у студентів знань, умінь і навичок у сфері ведення здорового способу життя. Ідея необхідності збереження розвитку здоров'я студентів і формування у них навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання не є новою. Тому будь-яка діяльність людини реалізується тим ефективніше, чим більше вона мотивована.

Визначено, що формування мотивацій і становлення ціннісних орієнтацій є невід'ємною частиною і важливою умовою розвитку особистості студента, формує основу загальнокультурної професійної компетентності майбутнього фахівця.

Дослідження з цієї проблеми відображені у працях філософів і психологів (Н.А. Бердяєв, Л.С. Виготський, Дж. Локк, А. Сміт та ін.), медиків (Н.М. Амосов, І.І. Брехман, Ю.П. Лісіцин та ін.), педагогів (Р.І. Айзман, С.І. Архангельський,

Е.Н. Вайнер, В.К. Зайцев, Н.Е. Касаткіна, С.І. Петухов, С.В. Попов та ін.), валеологів (С.В. Барбашов, Е.М. Казин, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов, Л.Г. Качан, Н.В. Коваленко та ін.), котрі намагалися вирішити проблему збереження і зміцнення здоров'я молоді. Вивчення різних підходів до визначення понять «здоров'я», «здоровий образ життя» у філософській (І.І. Брехман, І.М. Смирнов та ін.), медико-валеологічній (Б.В. Брехман, А. Гаврильчук, С.В. Попов, Я. Смирнов, Б.Н. Чумаков та ін.), педагогічній (Н.М. Амосов, Н.В. Барішева, В.А. Казначеев, В.Є. Марков, Ю.П. Смирнов та ін.) літературі дозволило визначити, що стан громадського здоров'я складається зі стану здоров'я кожної окремої людини, з її ставлення до власного здоров'я і способу життя, особливо до рухової активності, фізичної культури, до розпорядку дня, харчування та шкідливих звичок [5]. Але нині, як і раніше, немає єдиного підходу до вирішення проблеми залучення студентської молоді до занять фізичним вихованням. Мотивація молоді змінюється постійно за рахунок багатьох факторів, актуальних у той чи інший період. Тому й вирішення цієї проблеми завжди актуальне. Також необхідно особливу увагу звертати на стан здоров'я тих, хто навчається, так само, як і всіх учасників навчально-виховного процесу, котрі безпосередньо беруть участь у формуванні здоров'я молодого покоління. Це теж є актуальною проблемою, яку ми розглянемо детальніше.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** У сучасному суспільстві збільшуються вимоги до фізичної підготовленості молоді, що необхідно для плідної трудової діяльності. Суспільству потрібні «трудові ресурси» з високим рівнем фізичної та розумової працездатності. Студентська молодь – це основний трудовий запас країни, її здоров'я і благополуччя визначає здоров'я і благополуччя нації [5].

Однак практика показує, що стан здоров'я студентів не відповідає запитам сьогодення. Однією з основних причин, які впливають на стан здоров'я молоді, є рівень рухової активності. В.В. Чешіхіна, В.І. Кулаков, С.М. Філімонов у своїх роботах відзначають, що більшість студентів мають позитивно-пасивне ставлення до фізичної культури, а приблизно 20% негативно ставляться до занять фізичними вправами. Це свідчить про низький рівень мотивації до занять фізичною культурою.

Низький рівень мотивації до занять фізичною культурою відповідно знижує рухову активність, а це призводить і до зниження рівня фізичної та розумової працездатності, фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентства. Тому актуальними є пошук методів і вивчення структури мотиваційного комплексу до занять фізичними вправами, що є невід'ємним компонентом успішної фізкультурно-спортивної діяльності студента.

**Мета дослідження:**

- мотивація студентів до занять фізичним вихованням у системі освіти, що в майбутньому забезпечить найбільш сприятливі умови та просування до здорового способу життя індивіда;
- збереження і зміцнення здоров'я студентства, що дозволить підготувати компетентних фахівців, готових до продуктивної і тривалої професійної діяльності;
- визначення мотиваційних пріоритетів та інтересів студентів до занять фізичним вихованням і спортом дасть можливість сформулювати потребу до систематичних занять фізичними вправами, визначити ефективність побудови процесу фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів.

**Завдання дослідження:**

- популяризація занять фізичним вихованням і спортом в освітній системі університету;
- пропаганда здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я студентів за допомогою різних видів спорту з урахуванням інтересів студентів в умовах університету;
- організація масових спортивних змагань;
- залучення студентів до пропаганди здорового способу життя серед однолітків.

Педагог може спиратися на такі методи дослідження:

- оздоровчі мотиви: сприятливий вплив на організм за допомогою фізичних вправ;
- рухливо-діяльні мотиви: виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла і зорового апарату значно підвищує ефективність розумової діяльності та призводить до підвищення відсотка сприйняття інформації;
- естетичні мотиви: мотивація студентів до занять фізичними вправами полягає в покращенні зовнішнього вигляду і враження на оточуючих;
- комунікативні мотиви: спільні заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню комунікації між соціальними і статевими групами студентів;
- психологічно значущі мотиви: заняття фізичними вправами позитивно впливають на психічний стан молоді; певні види фізичних вправ є незамінним засобом нейтралізації негативних емоцій у людини;
- виховні мотиви: заняття фізичною культурою і спортом розвивають в особистості навички самопідготовки і самоконтролю;
- культурологічні мотиви: такої мотивації студенти набувають під впливом засобів масової інформації та суспільства у формуванні в особистості потреби в заняттях фізичними вправами.

Виходячи з вищезазначеного, необхідна цілеспрямована робота щодо залучення студентів до фізичної культури як однієї з найважливіших ланок у формуванні здорового способу життя й

ефективних заходів щодо зміцнення та збереження здоров'я молоді. У зв'язку з цим основним завданням фізичної культури у ЗВО є розвиток пізнавального інтересу студентів до занять фізичним вихованням. Для вирішення цього завдання, по-перше, слід враховувати індивідуальні можливості та переваги студентів у виборі виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, по-друге, необхідно формувати усвідомлену потребу в фізичній культурі, здоровому способі життя і збереженні власного здоров'я [1].

З цього випливає, що потрібно урізноманітнити заняття з фізичного виховання за допомогою включення в програму закладів вищої освіти ігрового і змагального методів, нетрадиційних видів фізичної культури, які дозволяють у процесі фізичної діяльності кожного студента реалізувати потреби в русі. Водночас велике значення має донесення до свідомості студентів взаємозв'язку занять фізичними вправами з головними об'єктами турботи про фізичний стан, пріоритетними цінностями здорового способу життя. Це все загалом допоможе сформувати у студентської молоді потребу займатися фізкультурною діяльністю протягом усього подальшого життя.

Використання активних методів мотивації до навчання на заняттях сприяє формуванню і розвитку пізнавального інтересу студентів як до засвоєння знань і формування вмінь, так і до практичних занять фізичною культурою. Система фізичного розвитку в установах вищої професійної освіти повинна сприяти формуванню особистої фізичної культури студента, виступаючи його інтегральною якістю, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мета самовдосконалення та саморозвитку.

Відсутність усвідомленого сприйняття фізичної культури призводить до обмеженості у формуванні особистості, оскільки фізична культура тісно пов'язана не тільки з фізичним розвитком і вдосконаленням функціональних систем організму людини, але і з формуванням життєво необхідних якостей, властивостей і рис особистості, необхідних для здійснення успішної професійної діяльності.

Фізична культура прямо й опосередковано охоплює такі властивості й орієнтації особистості, які дозволяють їй розвиватися в єдності з культурою суспільства, досягати гармонії знань і творчої дії, почуттів і спілкування, вирішувати протиріччя між природою і виробництвом, працею і відпочинком, фізичним і духовним. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стійкість, продуктивну включеність у життя і працю, створюючи їй психічний комфорт.

Фізична культура виступає як соціокультурний прошарок практики та спрямована на засвоєння



природних сил студентів і опосередкованих їх культурним ставленням до своїх фізичних можливостей. Розвиток фізичних здібностей студента розглядається в межах процесу виховання як розвиток елементів культури, особливих особистісних якостей.

Гуманітаризація освітнього процесу підкреслює величезну роль освіченості особистості, її самоцінність. Лише таким чином вона може досягати стану, за якого стають можливими і необхідними соціальні й індивідуальні процеси саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення. Вони відображають найбільш дієві та довготривалі результати освіти з фізичної культури.

«Цінності» є соціально й особистісно значущими для окремого індивіда і суспільства загалом предметами, явищами та їх властивостями, що дозволяють реалізувати і задовольнити потреби. Вони формуються у процесі надбання особистістю соціального досвіду і відображаються в її цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах. У формуванні певних цінностей, здатних задовольнити потреби, виявляється єдність фізичного, психічного і соціального розвитку особистості.

За якісним критерієм у сфері фізичної культури цінності можуть бути розділені на:

- матеріальні (умови занять, якість спортивного екіпірування, пільги з боку суспільства);
- фізичні (здоров'я, статура, рухові вміння і навички, фізичні якості, фізична підготовленість);
- соціально-психологічні (відпочинок, розвага, задоволення, працьовитість, навички поведінки в колективі, почуття обов'язку, честі, совісті, благородства, засоби виховання та соціалізації, рекорди, перемоги, традиції);
- психічні (емоційні переживання, риси характеру, властивості та якості особистості, творчі задатки);
- культурні (пізнання, самоствердження, самоповага, почуття власної гідності, естетичні та моральні якості, спілкування, авторитет).

Предмет «Фізичне виховання» в установах вищої професійної освіти виконує соціальні, виховні, освітні та розвиваючі функції. Знання про фізичне виховання є потужним засобом педагогічного впливу на мотиваційно-користувальну сферу студента. Теоретичні знання і практичний досвід, отриманий під час занять фізичною культурою і спортом, формують світогляд особистості в галузі фізичної культури і потреби в ній. Спектр цих потреб доволі широкий: це потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі друзів; в іграх, емоційній розрядці, самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», в пізнанні й у фізичному вдосконаленні. Оволодіння системою знань допомагає сформувати потребу в постійних заняттях фізичними вправами, а також дозволяє студентам

самостійно використовувати засоби фізичної культури, забезпечуючи адекватну самооцінку і самоконтроль [3]. З цією метою проведено анкетування студентів перших курсів чотирьох факультетів ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (96 осіб) для з'ясування інтересів і вподобань сучасної молоді у напрямках фізичного виховання. Це і є тим вагомим мотиваційним важелем, який у майбутньому приведе до позитивних результатів. Обробивши результати анкетування та проаналізувавши щоденники самоконтролю, ми з'ясували, що студенти віддають перевагу вказаним нижче видам фізкультурної діяльності, але мотивація для юнаків і дівчат різна.

Дівчата: 50% зацікавлені у формуванні естетично красивої статури; 30% піклуються про зміцнення власного здоров'я; 20% отримують емоційне задоволення.

Таким чином, більшість студенток вибирають заняття у фітнес-зонах (аеробіку, шейпінг, степ-аеробіку, вправи на гнучкість, розтягування тощо).

Мотивація юнаків відрізняється від мотивації дівчат: 10% мотивовані естетикою статури; 10% отримують задоволення від занять обраним видом спорту; 20% зацікавлені у поліпшенні здоров'я; 60% анкетованих зосередили свою увагу на самовдосконаленні (досягненні високих спортивних результатів, розвитку фізичних якостей, покращенні моторних вмінь і навичок).

Юнаки віддають перевагу заняттям на тренажерах, бойовим мистецтвам, спортивним іграм (футболу, волейболу, баскетболу, тенісу тощо).

Проведені дослідження дозволили виявити мотивацію студентів і студенток до фізичної культури залежно від побажань добре виглядати, зміцнювати й підтримувати здоров'я, розвивати та вдосконалювати рухові навички та вміння, отримувати позитивні емоції. Також з'ясувалося, що мотивація до занять фізичним вихованням відрізняється залежно від статі. Для сучасної молоді усвідомлення впливу фізичних вправ на організм стає значущим фактором, який тісно пов'язаний із можливостями самореалізації в професійному і сімейному житті.

Таким чином, теоретична і практична підготовка сприяють формуванню у студентів усвідомленої потреби до занять фізичним вихованням.

Принцип свідомості в період активного розвитку інтелекту набуває основного значення у формуванні мотивації. Відомо, що для молоді характерна потреба в русі, а для дорослої людини рухова активність проявляється на основі свідомого спонукання. В основу всього мотиваційно-формуючого процесу закладений принцип свідомості й активності. Ніщо не може бути введено в свідомість людини за її пасивного або негативного ставлення.

Свідоме ставлення до занять фізичними вправами й ефект спостерігаються там, де студенти чітко знають, з якою метою їм потрібно займатися, якого рівня досягти і чим це може бути корисно в майбутньому. Активність дії або діяльності залежить від внутрішньої позиції особистості й емоційних переживань. Фізкультурна активність зумовлена переважно емоційними переживаннями та задоволенням від процесу. Це формує внутрішню мотивацію, тобто активний інтерес до занять фізичними вправами.

Активний інтерес до занять фізичною культурою і спортом формується за відповідності зовнішніх мотивів і цілей можливостям тих, хто займається, тобто якщо вони є оптимальними. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає задоволення результатом, натхнення успіхом і бажання продовжувати заняття за власною ініціативою, таким чином, формується інтерес до занять, а, отже, і внутрішня мотивація.

Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли ті, хто займаються, відчують задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємин з педагогом, товаришами по групі під час цих занять. Тобто необхідно сформулювати процес, внаслідок якого заняття фізичною культурою набувають особистісного сенсу, створюючи стійкість інтересу, перетворюючи зовнішні задані мотиви діяльності на внутрішні потреби особистості [4].

**Висновки.** В умовах навчання у закладі вищої освіти значна частина студентів має недостатній рівень мотивації здорового способу життя. Формування мотивації до здорового способу життя має бути спрямоване не тільки на розширення уявлень про фактори здорового способу життя, а й на усвідомлення їх необхідності та важливості для

збереження і зміцнення здоров'я, а також на формування здорової поведінки. Цьому повинна сприяти спільна діяльність викладачів і студентів, а також проектування педагогічних розробок, спрямованих на формування у студентів усвідомленої мотивації здорового способу життя через фізичне виховання в освітньому процесі.

За відсутності мотивації у людини будь-які програми та заходи щодо збереження здоров'я будуть малоефективними або взагалі нерезультативними.

Таким чином, для формування мотивації необхідно виявити потреби й особисті інтереси самих студентів до занять фізкультурою.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Научная библиотека диссертаций и авторефератов dissercat. URL: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuzav-protseesse-fizicheskogo-vospitaniya#ixzz5glC4Z4IR>.
2. Сысоева С.В. Формирование здорового образа жизни студентов. *Молодежный научный форум: Гуманитарные науки* : электронный сборник статей по материалам XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12 (18).
3. Мощанский Д.Н. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Псков, 2015.
4. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении / под ред. О.А. Никифоровой, А.И. Федорова, Т.А. Фральцовой. Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2003. 147 с.
5. Горчак С.И. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинёв, 1991. С. 19–39, 184.
6. Демченкова А.В., Мартыненко А.В., Валентин Ю.В. Некоторые показатели и принципы формирования здорового образа жизни молодежи. *Здравоохранение*. 1989. № 1. С. 27–31.