

## Мотиви занять фізичною культурою і спортом студентів

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

**Актуальність.** Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму "Фізичне виховання-здоров'я нації", яка підписана Президентом України. Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

**Методи дослідження:**аналіз сучасної спеціальної літератури.

**Викладення основного матеріалу.** Мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності. Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами самовдосконалення, ціль рухової активності може залишитися однією і тією ж , а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Результати дослідження вікової динаміки мотивів студентів занять фізичною культурою і спортом показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат , займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. А відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці. Досить стабільний у всі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: спілкування з друзями та активний відпочинок, які притаманні і хлопцям, і дівчатам.

Дослідження структури мотивів показали, що у сільських хлопців пріоритетним заняттях фізичними вправами є мотив досягнення високих спортивних результатів. Це, імовірно, пов'язане саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації. Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання в інші міста , можливостями потрапити у збірну команду, виїхати за кордон, поліпшити своє матеріальне становище і самий реальний варіант- переїхати із сільської місцевості в місто. Хлопці ставлять собі за мету і поліпшити фігуру за допомогою фізичних вправ.

У дівчат також знаходяться мотиви зміцнення здоров'я й удосконалення фігури, причому ці показники у процентному відношенні однакові з даними хлопців. Далі в них представлені мотиви зниження ваги, спілкування з друзями , активний відпочинок і досягнення високого спортивного результату.

**Висновки.** Проведений аналіз дозволяє чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять студентів які проживають в інших країнах. Якщо студентів інших країн можна залучити до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною їх способу життя, то українських студентів – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя.