

# МОТИВАЦІЯ ТА ЇЇ ВІДСУТНІСТЬ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

Сірик А.Є., ст. викл., Легкова М. П., студ.

*Сумський державний університет*

*legalnik79@ukr.net*

**Вступ.** На сьогодні рухова активність молоді, зокрема студентів, невпинно зменшується. Проблема є надзвичайно актуальною через стрімке погіршення стану здоров'я населення за останні роки. Є багато причин відсутності достатньої рухової активності у студентів: розумове перевантаження, брак часу, відсутність мотивації.

**Мета:** визначити основні причини відсутності мотивації для занять спортом у студентів та розглянути можливі варіанти оптимізації цього явища.

**Виклад матеріалу досліджень.** Відомо, що заняття фізичною культурою є підґрунтям для покращення стану здоров'я, зміцнення психологічного стану людини. Але після проведення опитування серед студентів першого курсу Сумського державного університету було визначено, що елементарну ранкову зарядку регулярно виконують лише 6,3 %, 14,7 % виконують фізичні вправи епізодично, 20,6% займаються через день, а 58,4% – взагалі не виконують. Переважна більшість опитаних студентів, рухова активність яких мінімальна, вважають це абсолютною нормою, що є показником відсутності взагалі будь-якої мотивації до занять спортом. Серед найпоширеніших причин відсутності спорту в житті респондентів були такі як:

- відсутність часу на заняття;
- незадовільний стан здоров'я;
- лінощі або не розуміння сенсу в заняттях.

Основу будь-якої мотиваційної сфери становлять інтереси особистості, її ідеали. Мотивація виникає з бажання задовольнити потреби людини, тому потрібно усвідомити потреби, які її породжують. Внутрішня мотивація з'являється

тоді, коли зовнішні мотиви і цілі занять фізичною культурою цілком задовольняють студента та відповідають його можливостям.

Існують так звані мотивуючі фактори, до яких відносяться:

- досягнення успіху, оскільки успіх приносить людині моральне задоволення;
- визнання з боку інших людей та відчуття власної гідності, так як людина відчуває себе не гірше інших;
- можливість особистісного зростання;
- покращення зовнішнього вигляду.

Слід зазначити, що у юнаків та дівчат мотиваційні основи різняться за пріоритетністю. Найбільш поширеними причинами, що спонукають юнаків до занять спортом є: розвиток фізичних здібностей (43,7%), зміцнення здоров'я (25,4%), покращення настрою та зменшення емоціонального навантаження (17,3%), покращення зовнішнього вигляду (13,6%). Для дівчат же на першому місці стоїть зміцнення здоров'я (44,8%), на другому – вдосконалення фігури (32,5%), поліпшення настрою та самопочуття – на третьому (20,3%), і в останню чергу – підвищення власного авторитету (2,4%).

Таким чином, ми бачимо, що:

1. Мати гарне тіло більш зацікавлені дівчата, а розвивати фізичні якості – юнаки
2. Спілкування з друзями та відчуття власної важливості більш приваблює дівчат, а юнаків цікавить підвищення спортивних результатів.
3. Інтерес до зміцнення здоров'я та до розвитку вольових якостей майже однаковий у всіх.

**Висновки.** Внаслідок проведених опитувань з'ясувалося, що в середньому сучасні студенти не усвідомлюють всієї важливості дисципліни «Фізичне виховання» та спорту в цілому, не приймають його як спосіб розвитку особистості, не приділяють йому достатньо часу. Була складена статистика мотиваційних факторів та розглянуті перспективи ціннісного відношення студентів до свого здоров'я.

Сірик, А. Є. Мотивація та її відсутність до занять спортом у студентської молоді / А. Є. Сірик, М. П. Легкова // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: V Міжнародна наук.-метод. конф., (м. Суми, 12–13 квітня) / тези доп. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2018. – С. 50–51.