

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО–МОГИЛЯНСЬКА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет соціальних наук і соціальних технологій

Кафедра соціології

ДИПЛОМНА РОБОТА

галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 054 «Соціологія»

з теми:

**«МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ
НАУКМА»**

Виконала студентка 4 р.н.:
Щирба Катерина Олександрівна

Наукова керівниця:
кандидатка соціологічних наук
Бондар Вікторія Семенівна

Київ 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ДЛЯ РОЗУМІННЯ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НЕВІД’ЄМНОЇ СКЛАДОВОЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ	6
1.1 Спорт як соціальний інститут.....	6
1.2 Зміст понять «фізична культура» і «спорт», спільні і відмінні риси.....	12
1.3 Мотиваційні теорії в розумінні спонукань до занять фізичною культурою та спортом	17
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ НАУКМА.....	25
2.1. Якісна методологія у вивченні мотивів занять фізичною культурою	25
2.2 Місце фізичної культури та спорту в житті студентів	29
2.3 Спонукальні мотиви до занять фізичною культурою студентів в НаУКМА	37
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТОК А. Гайд для проведення інтерв’ю	60
ДОДАТОК Б. Транскрипт інтерв’ю	63

ВСТУП

У сучасному постіндустріальному суспільстві фізична культура та спорт інтегруються в усі сфери людської діяльності і є одним із шляхів формування здорового способу життя та збалансованого розвитку молоді, тому тенденція зниження позитивного сприйняття фізичної активності у вищих навчальних закладах має глобальні негативні наслідки.

Фізична культура як важливий соціальний феномен охоплює всі рівні сучасного соціуму, впливаючи на основні сфери життєдіяльності суспільства: національні відносини, ділове життя, суспільне становище, моду, етичні цінності і що головне — формує відповідний здоровий спосіб життя (Лукашук, 2009).

Здоров'я розглядається як основний ресурс і цінність в процесі розвитку молоді, що безпосередньо впливає на досягнення інших цілей: якісна освіта, кар'єра і в подальшому вектор життя в цілому (Грот В. 2004, с. 39). За даними звіту «Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2017 році» Державної служби статистики України для української молоді властивий високий рівень самооцінки стану власного здоров'я, що не повною мірою співпадає з реальною ситуацією. Оцінила стан свого здоров'я як «добрий» майже кожна друга особа. Найвища частка таких осіб (81–78%) була серед підлітків та молоді у віці 18–29 років та дітей до 14 років (за оцінкою батьків). Однак серед дітей та підлітків у віці до 18 років кожен десятий має хронічні захворювання, з них чверть хворіє на хронічний бронхіт, 16% має алергію (за винятком алергічної астми), 8% — серцеві захворювання (Державна служба статистики України, 2017).

Визначаючи аспекти, які, на думку молоді, мають вплив на стан здоров'я, виявляється, що замість шкідливих звичок перше місце посідає стан навколишнього середовища (66,4%), потім психологічна напруга (31,4%), а

шкідливі звички опинились лише на третьому місці (30,4%). Тобто, здоровий спосіб життя та його соціальна якість (як чинники, які залежать від самої людини) виявились другорядними у порівнянні із зовнішніми чинниками, які не залежать від людини (навколишнього середовища та діяльності соціальних інституцій), що може свідчити про неготовність молоді долучитися до цього процесу (Семигіна, 2010, с.139-149) Одним з варіантів долучення молоді до фізичної активності є заняття спортом у вищих навчальних закладах, що є невід'ємною складовою формування професійної культури особистості, допомагає у соціалізації першокурсників у новому середовищі, зміцнення і формування навичок здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, зростання і вдосконалення її розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Наслідком нерозуміння молоддю аспектів, що головним чином впливають на стан здоров'я є зниження мотивації до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах. У зв'язку з труднощами адаптації до режиму навчання важливим стає своєчасне формування позитивних мотивів до рухової активності, що в свою чергу впливає на формування особистості студента в цілому, рівень і можливість сприйняття навчального матеріалу. Тому розвиток стійкої мотивації до фізичної активності у вищих навчальних закладах є актуальною темою для дослідження. Адже мотивація є першим кроком в усвідомленні потреби, а отже стимулює діяти. З'ясувавши, що є першопочатковим у даній діяльності для студентства є можливість у подальшому залучення більшої кількості студентів за допомогою трансформацій у сфері викладання фізичної культури і спорту, що має практичне значення.

Актуальність даної роботи також формує масштабність проблеми недостатньої мотивації і необізнаності студентів у важливості фізичної активності, як ресурсу до подальших соціальних трансформацій суспільства.

Важливість ранньої інвестиції в ресурс здоров'я підтверджує ООН, адже третьою ціллю серед цілей сталого розвитку є забезпечення здорового способу життя і сприяння добробуту для всіх в будь-якому віці (Організація об'єднаних націй).

Дослідниками у сфері фізичної культури та спорту як провідного соціального інституту сучасності, що швидко трансформується є Роберт Вудс, Джордж Сейдж та Стенлі Ейтцен. З різноманітних позицій і підходів вивчали спорт П'єр Бурд'є, Норберт Еліас. Структуру та функції спорту та фізичної культури досліджували Річард Байлет, Олег Васильченко, Віктор Шилько, Людмила Лубишева. Вивченням мотивації до занять фізичною культурою і спортом займалися Ю. Палайма, Б. Дж. Кретті, Д. К. Макклелланд, Ф. Герцберг, В. Врум, Р. Уайт, Е. Ільїн, Л. Портер та Е. Лоурел. В контексті України тема мотивів і мотивації до фізичної активності є менш дослідженою. І враховуючи досить швидкі зміни в самій навчальній дисципліні ВНЗ «Фізична культура та спорт» дана робота є актуальною. Більшість існуючих соціологічних досліджень на тему зниження мотивації до занять фізичною активністю та спортом використовують кількісну методологію.

Доволі чутливою в цьому питанні є молодь, і зокрема студенти, що потребує окремого вивчення їх мотивів до занять фізичною культурою у реаліях українського суспільства і системи освіти. Тому об'єктом дослідження стало студентство НаУКМА.

Предметом дослідження - мотивація студентів НаУКМА до занять фізичною культурою.

Метою є встановлення мотивів студентів до занять фізичною культурою, зокрема і за відвідування занять з навчальної дисципліни «Фізична культура та спорт».

Для розуміння кінцевої мети в ході дослідження необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Здійснити огляд підходів до пояснення процесу інституалізації спорту та фізичної культури.
2. Виявити та систематизувати підходи до вивчення мотивації.
3. Визначити спільні та відмінні риси понять «фізична культура» та «спорт»;
4. Розглянути мотиваційні теорії для розуміння формування мотивів щодо занять фізичною культурою і спортом
5. З'ясувати місце фізичної культури у житті студентів НаУКМА;
6. Визначити основні спонукальні мотиви до занять фізичною культурою студентів у НаУКМА.

Емпірична частина даного дослідження спирається на якісну методологію. Для збору інформації було використано метод напівструктурованих фокусованих інтерв'ю з представниками студентства НаУКМА. Метод був обраний з огляду на те, що важливим є отримати інформацію про поведінку респондентів, її причини та умови, суб'єктивних уявлень та ставлення.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ ДЛЯ РОЗУМІННЯ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НЕВІД'ЄМНОЇ СКЛАДОВОЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

1.1 Спорт як соціальний інститут

Тілесно-культурний феномен спорту являє собою складну систему зв'язків із більшістю сфер діяльності людини і має вагомий вплив на формування як окремих особистостей так і цілих категорій та демографічних пластів населення. Поліфункціональність та суперечливість процесів у спорті та фізичній культурі дають поштовх дослідникам до вивчення різноманітних аспектів цього явище і в той же час формується невизначеність. Не існує консенсусу щодо єдиного визначення феномену спорту та фізичної культури, як і єдиного дослідницького підходу.

Спорт є міждисциплінарним поняттям і у більшій мірі вивчається в медицині, психології та педагогіці, однак трансформації пов'язані зі змінами у сприйнятті соціумом спорту є поштовхом до тісного зв'язку спортивної культури із соціальними науками. Це дає підставу розглядати спорт як інституцію, хоча серед науковців досі немає єдиної точки зору, адже еволюція процесів розвитку є швидшою за наукові процеси.

У даній роботі фізична культура та спорт буде розглядатися як інституціоналізована культурна норма, спираючись на діалектичний підхід, розроблений здебільшого Марксом та Маркузе. Основний теоретичний постулат діалектичного підходу такий: всі культурні зразки, вироблені людьми, являють собою кінцеві, тобто недовговічні, явища. Уже при своєму виникненні кожна з культурних норм і цінностей несе в собі зерна своєї загибелі. Однак до того, як культурна норма або цінність припинить своє існування, її розвиток має пройти

кілька стадій (Фролов, 2011, с. 41). Першою є стадія розповсюдження культурного зразку у колективах, групах і відповідне підвищення значимості норми. Наприклад, в контексті фізичної культури і спорту, зі створенням Міжнародного комітету соціології спорту починаються тенденції до вивчення нової, але в той же час практично невідомою дисципліни «Соціологія спорту» або, як прийнято називати, «Соціологія фізичної культури та спорту» (2016, с. 86). Друга стадія – досягання нормою певної межі, після якої вона стає незручною і дотримання рамок заданих спочатку стає все важчим. Це процес диференціації спортивних практик, поява масового спорту (фізичної активності і варіацій спорту як дозвілля), а не лише спорту високих досягнень. Третьою стадією є процес завершення існування норми як такої і переродження її після конфлікту до нового стану. Таким утворенням стало створення інституту спорту і фізичної культури.

Такі соціологи як Спенсер, Дюркгейм, Смелзер, Парсонс, Гофман, Сорокін досліджували різні аспекти соціальних інститутів. У більшості під терміном «соціальний інститут» мається на увазі «організована система зв'язків і соціальних норм, яка об'єднує значущі суспільні цінності і процедури, що задовольняють основні потреби суспільства; своєрідна форма людської діяльності, заснованої на чітко розробленій ідеології, системі правил і норм, а також розвинутому соціальному контролю за їх виконанням. Інституційна діяльність здійснюється людьми, організованими в групи або асоціації, де проведено поділ на статуси і ролі в відповідно до потреб даної соціальної групи або суспільства в цілому, таким чином, підтримуючи соціальні структури і порядок у суспільстві» (Фролов, 2011, с. 90). Головним у функціонуванні інституту є соціальна потреба, якщо ж інститут не вирішує і не підтримує шляхи її задоволення, то достатньо швидко потреба в інституті втрачається, відбуваються процеси стагнації, а потім і відмирання.

Вперше в історії соціології соціальні інститути були згадані **Огюстом Контом та Гербертом Спенсером**. Останній категоризував шість форм соціальної організації: домашні, обрядові, професійні, промислові, політичні, церковні. Дослідник вважав їх базою кожного суспільства і в той же час наслідком процесу диференціації. Дюркгейм вивчав соціальні інститути як феномен взаємодії окремих категорій і досліджував яким чином вони виконують потрібні функції. Сорокін у своїх працях розкривав поняття інституту як механізму розділення на категорії та групи. Основним поняттям вбачав соціальний інститут в соціології Парсонс. Він спирався на розуміння інститутів як усталені, інтегровані системи цінностей, норм, статусів та ролей. Це одна з їх провідних характеристик, адже сучасний соціальний інститут за Вебером та Парсонсом є вузькоспеціалізованим, швидкий у процесах розвитку, новаторський та гнучкий.

У даній роботі інститут буде розглядатись як відносно стійка форма організації суспільної діяльності, що інтегрована у певній сфері життєдіяльності суспільства для задоволення соціальних потреб, що мають на меті спільне досягнення цілей за допомогою регулярного виконання соціальних ролей, але в той же час є достатньо схильними до трансформації.

Розглядаючи поняття інституціоналізації, соціолог **Ленські виділив ключові соціальні потреби, що є поштовхом для початку становлення соціальних інститутів**. Це потреба у зв'язку і обміні, інтерналізацією знань (загальноправильні техніки тренувань, спортивні методики, колективна мотивація до спортивної активності); у виробництві послуги (тренінги, навчальні методики); потреба розподілу благ (коректне виконання своєї ролі і статусу у суспільстві); потреба у впевненості в майбутньому та захисті; потреба стратифікації у суспільстві та потреба соціального контролю. Для формування інституту спорту та фізичної культури були характерними усі потреби, що каже про його формат сучасного інституту (Lenski, 1970).

Сам процес інституціоналізації за визначенням соціолога Фролова має декілька етапів. Спочатку виникнення потреби, задоволення якої вимагає спільних організованих дій; формування загальних цілей; поява соціальних норм і правил під час глобальної соціальної взаємодії; поява процедур, пов'язаних з нормами і правилами; інституціоналізація норм і правил; встановлення системи санкцій для підтримки норм і правил, диференційованість їх застосування в окремих випадках; створення системи статусів і ролей, що охоплюють всіх без винятку членів інституту. Отже, фіналом процесу інституціоналізації можна вважати створення відповідно до норм і правил чіткої статусно-рольової структури, схваленої більшістю учасників цього соціального процесу. Усі вищезгадані характеристики мають місце в процесі інституціоналізації спорту, що дає нам право розглядати повноцінний соціальний інститут.

За процесом інституціоналізації слідує процес активного виконання інститутом ролей та підтримка соціальних зв'язків. Для цього кожна інституція має явні та латентні функції, що кооперують людей для забезпечення задоволення соціальних потреб. Фролов виділяє п'ять основних. Першою є функція закріплення і відтворення суспільних відносин. Кожен інститут має систему правил і норм поведінки, що закріплює, стандартизовану поведінку своїх членів і робить цю поведінку передбачуваною. Відповідний соціальний контроль забезпечує порядок і рамки, в яких повинна протікати діяльність кожного члена інституту. В інституті спорту існує регламент тренувань та стартів, графіки та норми фізичної підготовки, чіткі санкції за недотримання норм поведінки або правил проведення фізичної активності. Наприклад прописані нормативи для усіх категорій, за недотримання яких існує покарання у вигляді дискваліфікації або подальшого недопуску. Друга функція – регулятивна, полягає в тому, що функціонування соціальних інститутів забезпечує регулювання взаємовідносин між членами суспільства шляхом вироблення шаблонів стандартизованої

поведінки. Наприклад тренер, учень, суддя змагань виконують рольові вимоги- очікування і знають, чого чекати від оточуючих людей. Таке регулювання необхідно для спільної діяльності і ефективної фізичної активності. Третя - інтеграційна функція. Ця функція включає в себе процеси згуртування, взаємозалежності і взаємовідповідальності членів соціальних груп, що відбуваються під впливом інституціоналізованих норм, правил, санкцій і систем ролей. Будь-яка інтеграція в інституті складається з трьох основних елементів або необхідних вимог: консолідація або поєднання зусиль; мобілізація, коли кожен член групи вкладає свої ресурси в досягнення цілей; комфортність особистих цілей індивідів з цілями інших або цілями групи. Наприклад це створення спортивної команди, відповідне бажання кооперації, потім згуртування і подальша підтримка один одного з ціллю співпраці із існуючими організаціями. Четверта функція – транслуюча, тобто передача та інтерналізація цінностей для чого передбачений механізм, що дозволяє індивідам соціалізуватися до його цінностей, норм і ролей. Наприклад поява нових спортсменів, навчання тренерів та передача повноважень наступним поколінням. Остання – комунікативна функція. Інформація, вироблена в інституті, повинна поширюватися як всередині інституту з метою управління та контролю за дотриманням норм, так і у взаємодіях між інститутами. Причому характер комунікативних зв'язків інституту має свою специфіку - це формальні зв'язки, здійснювані в системі інституалізованих ролей. Інститут спорту та фізичної культур має тісні зв'язки і взаємозалежить від інституту медицини, освіти, економіки і в меншій мірі політики та сім'ї (Фролов, 2011, с. 92-97). Це також підтверджують американські соціологи Джордж Сейдж та Стенлі Ейтцен. Вони у своїй книзі визначили, що спорт, взаємодіючи з іншими інститутами, стає їх частиною, як вже було зазначено раніше (D. Eitzen, G. Sage, 1997).

Ще один американський соціолог, що розглядав інституціональний підхід до вивчення спорту був Роберт Вудс. Він звертає увагу на те, що спортивна діяльність завжди включає певні відповідні умови для проведення, правила та санкції, обладнання та локації. А забезпечення цими умовами реалізується через навчальні заклади: інститути, школи, гуртки, а також громадські організації, що грають функцію комунікатора і через ЗМІ або інші канали комунікації, створюючи умови для спортивної соціалізації. Також вчений розглядав масштаби розповсюдження сучасних спортивних цінностей і зазначив глобальність процесу на міжнародному рівні (Woods, 2007).

Вітчизняні соціологи також розглядають спорт як специфічний соціальний інститут. Наприклад Олег Васильченко у своїй роботі звернув увагу на стрімкий розвиток спорту в останні роки та його швидку модифікацію, а в наслідок цього кризи, яка спричиняє актуальні зміни та змінює концепцію інституту, підлаштовуючись під новітні потреби. Таким чином розглядається не лише спорт високих досягнень і професійні тренування атлетів, а й фізична активність, як вид дозвілля та дотримання здорового способу життя (Васильченко, 2006).

Отже, розглянувши інституціональний підхід до вивчення спорту та фізичної культури, можна зробити висновок, що це підґрунтя до вивчення сучасного спорту та тих новітніх функцій та можливостей, що з'явилися зі зміною соціальних потреб. У даній роботі спорт буде розглядатись як феномен, що постійно трансформується та у зв'язку з цим з'являються такі розгалуження, як масовий спорт і фізична активність, що дає змогу підтримувати здоровий спосіб життя та проводити вільний час з користю. Спорт – це соціальна інституція, організована система зв'язків і соціальних норм, що задовольняють основні потреби суспільства, що базується на чітко розробленій ідеології, системі правил і норм, а також санкцій за недотримання соціальних норм та правил. Вона підтримує соціальний порядок за рахунок розподілу ролей і відповідних статусів.

Поліфункціональність та тісна взаємодія з іншими інституціями надає спорту статус одного з провідних інститутів. Масштабність впливу на усі сфери людського життя, широкий спектр задоволених соціальних потреб та належне виконання своїх базових функцій призводить до важливості розуміння негативних наслідків тенденції до зниження мотивації до занять фізичною активністю.

1.2 Зміст понять «фізична культура» і «спорт», спільні і відмінні риси

Вивчення спорту і фізичної культури в контексті соціології, особливо процеси, що пов'язують спорт із інститутами, залишаються недостатньо дослідженим. Через зміни останнього століття, що є дуже швидкими та інтенсивні, не існує єдиної думки серед вчених щодо визначення таких термінів як «спорт» та «фізична культура». Загалом, характеристики фізичної культури і спорту збігаються і між ними існує тісний зв'язок, але слід враховувати їх функціональні відмінності.

На поверхневому рівні відмінність між термінами полягає в тому, що «спорт» стосується низки видів діяльності, а «фізичне виховання» - це галузь шкільної програми, що стосується фізичних занять та розвитку фізичної компетентності (Байлей, 2005).

Більш детально концептуалізує дані терміни та фокусується на різниці фізичного виховання та спорту визначення Робочої групи з національної програми з фізичного виховання 1991 року Департамента освіти і науки Уельса: «Спорт охоплює різні види фізичної активності, в яких можуть брати участь дорослі і молоді люди. Фізичне виховання, з іншого боку, являє собою процес навчання, але контекст в основному фізичний. Метою цього процесу є розвиток конкретних знань, навичок і розуміння, а також сприяння фізичній компетентності. Різні спортивні заходи можуть і дійсно сприяють цьому процесу

навчання, а процес навчання дозволяє брати участь в спорті. Однак основна увага приділяється дитині і його або її розвитку фізичної компетентності, а не діяльності» (DES / WO, 1991). Спорт – це унікальний соціальний інститут розвитку, поширення і освоєння культури рухової діяльності людини. Соціальне явище, яке створило свою власну національну і міжнародну структуру, спеціальну матеріальну базу, кадри за фахом, систему і принципи навчання і тренування. Одак, не можна зводити суть спорту тільки до досягнення високих результатів, бо в ньому як в суспільно-культурному явищі поєднуються функції його, перш за все, як соціокультурного явища (Лубишева, 2001, с.30)

Сучасний спорт, виконуючи численні соціальні функції, стає поліфункціональним і задовольняє більше базових (і не тільки) потреб соціуму, ніж це було ще в минулому сторіччі. Дослідники включають спорт в дисципліну «фізична культура». Розглядаючи спорт, можна виділити основні функції, якими є: фізична трансформація тіла людини та процес соціалізації і навчання. Відповідно в цій сфері культури об'єктом є фізична тілесність, тобто стан тіла, його фізичне і психологічне самопочуття. Хоча в залежності від підходу виділяють і фізичне виховання, фізичну активність, змагальність як об'єкти дослідження. Загальновизнано пов'язувати спорт з суперництвом, під якими розуміється боротьба між людьми, людини зі своїми силами і можливостями та боротьба людини з природою. Саме змагальна діяльність і підготовка до неї є основними ознаками, що відрізняють спорт від інших феноменів. Ключовим для розуміння поняття є і те, що спорт виступає як засіб для виявлення соціального визнання високих якостей індивіда, що виявляються в процесі досягнення спортивних цілей, а особливо в командних видах спорту.

Про такі фігурації як командні види спорту згадував Норберт Еліас, розглядаючи спорт з позиції фігураційної соціології. Він зазначав, який зв'язок мають ці перетворення організаційних форм спорту із такими тенденціями як

індустріалізація та ще багатьма іншими процесами, що доводить динамічність і паралельність цих процесів, які не є наслідком один одного. Спортивні ігри і форми дозвілля поступово змінились під впливом цивілізаційних процесів: «Розглядати індустріалізацію, і перетворення певних форм дозвілля в спортивні змагання як взаємозалежні тенденції і складові моменти цілісного процесу трансформації суспільства в його сучасну форму. І тільки відмовившись ділити сфери соціального життя на більш цінні, розглядаючи їх як «причини», - і менш цінні - як «наслідки», можна сподіватися прояснити проблему генезису спорту» (Еліас, 2006, с.44)

Звертаючись до концепції конструктивістського структуралізму розглядав спорт Бурд'є. Він наголошує на важливості аналізу спорту з точки зору системи фізичних практик, як соціального простору незалежно від об'єкту. І властивості, що має кожен вид спорту визначають зв'язок між простором структурованих зв'язків та позиціями, займаними у відповідності з розподілом ресурсів. «Щоб зрозуміти який би то не було вид спорту, потрібно визначити позицію, займану ним в просторі серед всіх видів спорту. Такий простір може бути сконструйовано виходячи з сукупності індикаторів, таких як, з одного боку, розподіл тих, хто займається якимось видом спорту на їх позиції в соціальному просторі, розподіл різних федерацій по числу їх членів, багатства, соціальним характеристикам керівників, а з іншого боку - за типом ставлення до тіла, якого вимагає цей вид спорту або якому він сприяє. Слідом за цим потрібно встановити зв'язок простору видів спорту з тим, що відображається в ньому соціальним простором, що необхідний, щоб уникнути помилок, пов'язаних з встановленням прямого зв'язку, який підказує повсякденна інтуїція, між одним видом спорту і однією групою» (Бурд'є, 1994, с.258). Спорт у Бурд'є виконує відповідно соціально-диференціюючу роль. І створений простір визначається не лише соціальними позиціями, а також і диспозиціями, які автор визначає як габітус. Тобто як засіб

адаптації до спортивних практик із часом, історичними умовами та в залежності від особистісного досвіду, що в свою чергу формується шляхом соціалізації та визначає спортивні схильності індивіда і може як сприяти відтворенню певних спортивних практик, так і обмежує їх розвиток.

Фізична культура - це складова частина загальної культури, яка об'єднує категорії, закономірності, установи і блага, створені для інтенсивного використання фізичної активності. Це сукупність матеріальних благ, соціальних і особистісних цінностей спорту, засвоєння котрих сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості. Поняття «фізична культура» визначається як сукупність суспільних цілей, завдань, форм, заходів, досягнень і факторів, значимих для фізичного вдосконалення людини. Тобто фізична культура - поняття більш загальне, а спорт - домінуюча форма прояву фізичної культури. Змагальний метод занять і принципи тренування широко використовуються при заняттях фізкультурної діяльністю (Лубишева, 2001, с.30). Тому важливо розрізнення даних термінів, так як в повсякденному використанні під спортом часто розуміють фізичну активність для соморозвитку і зміцнення здоров'я.

Важливою відмінністю від спорту є те, що результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і удосконалення рухових навичок, які впливають на рівень розвитку певних життєво важливих умінь і якостей індивіда, інтелектуальний розвиток, сприяє самовираженню особистості і задоволенню інших соціальних потреб, а не досягненню високих спортивних результатів.

Оптимальне визначення дає В. Г. Шилько, визначаючи фізичну культуру як свідому і цілеспрямовану рухову діяльність соціального суб'єкта, спрямовану на вдосконалення людської тілесності, що реалізується з урахуванням особистісних і суспільних потреб відповідно до визначених культурними цінностями (ідеалами і

нормами), прийнятними в конкретному соціально - культурному просторі (Шилько, 2018, С.107).

Основним засобом формування фізичної культури особистості є фізичне виховання. Цей соціальний процес направлений на формування рухових навичок та виховання життєво-важливих фізичних якостей, від рівня розвитку яких залежить фізична працездатність і функціональний стан фізіологічних систем людини. Фізичне виховання як педагогічний процес у вищих навчальних закладах спрямований на формування фізичної культури, на основі якої вирішуються завдання гармонійного розвитку особистості шляхом фізичного і духовного вдосконалення. Студенти через покращення свого фізичного стану не лише гармонізують процеси, що відбуваються у соціумі, а також і безпосередньо покращують навчальний процес, рівень готовності до творчої професійної діяльності та прояв активної життєвої позиції. І ці процеси безпосередньо залежать від правильної організації фізичного виховання, що має цілий ряд особливостей, пов'язаних зі специфічними формами, засобами і методами фізичного і духовного розвитку, формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до зміцнення і збереження свого здоров'я (Шилько, 2018, с.112-113).

Отже, термін «спорт» в дослідженні використовується як загальне поняття для широкого спектру видів діяльності, направлених на досягнення високих спортивних результатів, основною функцією якого є соціокультурна модифікація тіла. А термін «фізичне виховання» - для позначення галузей навчальних програм та відповідних результатів навчання, що сприяє загальному розвитку особистості та розвиває навички та вміння, які впливають загалом на діяльність особистості в соціумі, досягнуті за рахунок фізичної підготовленості і удосконалення рухових навичок. Фізичне виховання розглядатиметься як основний засіб формування у вищих навчальних закладах фізичної культури студентів, що сприяє досягненню ними високих академічних результатів та активізує розвиток важливих умінь і якостей індивіда для задоволення інших соціальних потреб.

1.3 Мотиваційні теорії в розумінні спонукань до занять фізичною культурою та спортом

Існує багато кваліфікацій мотивацій, що пояснюють залученість людини до такої діяльності як фізична активність. Спочатку розглянемо сам термін «мотивація». Він поєднує в собі сукупність факторів, мотивів, що є визначальними у активації поведінки, направленої на реалізацію конкретних форм діяльності. У роботі розглядається мотивація зі структурних позицій, як сукупність факторів або ж мотивів (Ільїн, 2011, с.66-67)

Основні класичні концепції мотивації беруть початок від теорії Маслоу. Він описав п'ятирівневу ієрархічну структуру, де розташовані первинні та вторинні потреби від найнижчих (фізіологічні) до найвищих (саморозвиток). Автор вказував, що тільки після задоволення базової первинної потреби, мотивація зникає і подальша потреба визначає поведінку людини. Подальше вдосконалення модель Маслоу отримала у теорії мотивації Макклелланда. Він вважав, що попередні базові потреби в наш час є вже задоволені і звертає увагу на три основні для нього: влада, успіх і причетність до діяльності. Остання пояснює мотивацію до занять фізичною культурою як вторинну потребу, так як потреба у сні, їжі та питті вже є задоволеною у більшості. А якщо ні, то мотивація до фізичного самовдосконалення не з'явиться. У середині минулого сторіччя Герцберг продовжив вдосконалювати вивчення феномену мотивації і вивів двофакторну модель засновану на потребах. Він вивів гігієнічні чинники (базові потреби задоволеності роботою, що безпосередньо стосуються умов) та мотивації (ті вищі потреби, що впливають на активність поведінки людини). Обидві категорії впливають на бажання до занять фізичною культурою.

Після змістових теорій з'явилися процесуальні. В них увага акцентується не лише на потребах людини, а й на розподілі зусиль в конкретних ситуаціях,

згідно із особистим досвідом сприйняття і вміння задовольняти потреби (Мескон, 1992)

Існує три головні процесуальні теорії мотивації: теорія очікування, теорія справедливості та теорія Портера-Лоурела. Перша теорія за Врумом звертає увагу на шлях, яким задовольняється потреба. Існує три взаємозалежності, що в сукупності є гарантією високої мотивації. Перше – витрачені зусилля відповідають отриманим результатам, друге – зусилля не є марними і слідує винагорода і останнє – винагорода є валідною (є цінною особисто індивіду і відповідає витраченим ресурсам). Згідно з другою, теорією справедливості, люди порівнюють винагороду отриману особисто та іншим індивідом за ідентично виконану роботу і відповідно до цього оцінюють валентність нагороди для себе. Відповідно, при неспівпадінні очікувань виникає психологічна напруга, що також сприяє зниженню мотивації до діяльності. Портер та Лоурел у своїй моделі сумістили дві попередні. Загалом вони виділяють вже знайомі п'ять факторів, що впливають на рівень задоволення (витрачені зусилля, сприйняття, отримані результати, винагорода, міра задоволення). Головне, що привнесла дана модель, окрім усвідомлення комплексності процесу вмотивованості до дії, це розуміння того, що результативність діяльності не є наслідком задоволеності, а навпаки – досягнення потрібного рівня результативності дає відчуття задоволеності роботою, а отже є свідченням компетентності і інших показників внутрішньої винагороди, а вона в свою чергу підкріплюється зовнішньою (похвала від значимих інших, наприклад) (Андрєєва, 2004)

У теорії когнітивної оцінки Уайта, описаній у статті «Motivation reconsidered: The concept of competence», розвинена ідея про важливість внутрішньої мотивації, схожої на попередні теорії. Автор ввів важливе поняття «компетентність» (competence), що разом із незалежністю та позитивними емоціями забезпечує вмотивованість до занять фізичною активністю. Тобто

людина, що є внутрішньо вмотивована за рахунок задоволення потреби відчуття сомовпевненості, що викликає позитивну емоцію від занять фізичною активністю буде продовжувати цю діяльність. Якщо цих компонентів немає, то діяльність або буде припинена, або буде виконуватись за рахунок зовнішньої мотивації (1959, с. 297-333).

Загалом, мотивація до фізичної активності – це, відповідно, сукупність мотивів та факторів, що активізують бажання до спортивної діяльності та збереження відповідного стану фізичної підготовленості. Мотиви можуть бути зовнішніми (задоволення від результатів тренувань) і внутрішніми (задоволення від процесу) і по чергово впливають на мотивацію до занять фізичною культурою. Це одне з базових розрізень мотивації до занять фізичною культурою і їх комбінація означає максимально ефективний результат.

Більш детально базове розрізнення на зовнішні та внутрішні мотиви було досліджено в класичній західній теорії самодетермінації (SDT) розробленій американськими психологами Едвардом Десі та Річардом Раяном. Це комплексний макropідхід, що також пояснює мотивацію людини на базі п'яти основних мікротеорій. Центральна теорія – теорія базових психологічних потреб. Це теорія, що доводить існування у людини трьох вроджених потреб для реалізації внутрішньої мотивації. Це потреба в самодетермінації, тобто можливість людини контролювати свою діяльність і направляти її; потреба в компетентності та потреба у взаємозв'язку (relatedness) з іншими людьми. Виходячи з цих потреб формується ще одна підтеорія, теорія організмичної інтеграції, що важлива в контексті даної роботи. Це теорія, що розкриває варіації і форми мотивації (зовнішня, введена, ідентифікована, інтегрована регуляції), що в континуумі трансформації рухається від стадії амотивації до внутрішньої мотивації. Перший вид мотивації – амотивація, тобто її відсутність. Другий – зовнішня (external regulation) мотивація. Діяльність, яка здійснюється лише в

силу зовнішніх факторів для отримання винагороди, коли присутній страх втрати суб'єктиного благополуччя. Третій вид мотивації – введена (introjected regulation). Це вже діяльність, що більше спирається на внутрішні відчуття, вона ґрунтується на особистих страхах та занепокоєннях або бажання впевнити когось у своїй перевазі, що надає відчуття самоствердження. Четвертий – ідентифікована (identified regulation), виконання діяльності з повним розумінням важливості його результатів для себе і самоефективності. П'ятий тип мотивації – інтегративна (integrated regulation). Цей тип мотивації разом із внутрішньою є основою для будь-якої ефективної діяльності. І кінцевою ланкою є внутрішня мотивація (intrinsic), яка відрізняється тим, що окрім розуміння важливості результату діяльності для себе, людина ще отримує задоволення від процесу. Весь шлях інтерналізації можливо відстежити на прикладі різних рівнів вмотивованості студентства до тренувань з дисципліни «фізична культура» (Desi E.L., Ryan R.M., 1985)

На початковому етапі причинами старту фізичної активності за визначенням Ільїна може бути чотири потреби. Перша – прагнення до самовдосконалення у фізичному сенсі, друга – прагнення до самовираження і самоствердження, третя – соціальні установки (стереотипи, що вкорінені в уявлення індивіда) та задоволення духовних і матеріальних потреб (соціалізація за рахунок належності до референтної спортивної групи).

Відповідно до попередньої класифікації, мотивацію також можна розподіляти на короткострокову та довгострокову. Дане розрізнення є важливе тим, що, наприклад діти, якщо не бачать і не можуть чітко візуалізувати ціль мають досить короткострокову мотивацію. У реаліях фізичної активності це є мало результативним і студенти навчальних закладів так само не бачать кінцевої мети, а відповідно й сенсу тренуватись.

Важливу двофакторну модель мотивації до фізичної активності представив Палайма. Він розподілив дві групи спортсменів на «колективістів» та «індивідуалістів». В перших домінували серед мотивів до занять фізичною активністю соціальні. Для них є важливим перебувати у середі таких самих як і вони зацікавлених у спорті, отримувати підтримку та, що дуже важливо для підлітків, взаємна симпатія, спілкування з однодумцями. Група з індивідуалістичними мотивами націлена на самоствердження та самовираження, як основна ціль діяльності. Відповідно студентство має суміщати обидві мотивації і знехтування однією з них є запорукою зниження бажання до тренувань.

З точки зору психології американський вчений Кретті виділив для занять фізичною активністю такі мотиви: прагнення до стресу і його подолання (боротися, щоб долати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і досягати успіху - це один з потужних мотивів спортивної діяльності); прагнення до досконалості; підвищення соціального статусу; потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу; отримання матеріальних заохочень. Ці мотиви автор вважає основними у формування стабільної довгострокової мотивації до тренувань (Ільїн, 2002, с.288-289)

Існують основні групи мотивів, які виділяють більшість дослідників (Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. , Біліченко О. О., Азаренков В. М.), що досліджували мотивації до занять фізичною активністю у вищих навчальних закладах. Першою групою є оздоровчі мотиви. Це базова мотивація для студентів – покращення свого фізичного стану, здоров'я для підтримання фізичної форми. І хоча більшість студентів все ж бачать позитивний ефект у підтримці хорошої форми, але є й ті, для кого це і профілактика від хвороб і пропаганда здорового способу життя. Друга група мотивів – естетичні. Це комплекс, що включає в себе мотивацію пов'язану із зовнішнім виглядом, який

дає довготривалий тренувальний процес. Це є пов'язаним у студентів із бажанням вплинути на значимих інших за рахунок зовнішнього вигляду (вдосконалення статури, надання пластичності рухів) або ж мати можливість відносити себе до референтної групи. Третя група – комунікативні мотиви. Сюди можна віднести усі соціальні мотиви, які породжують бажання взаємодіяти із групою однодумців і займатись фізичною активністю у гуртках. Це особливо добре мотивує саме підлітків, так як вони проходять період вторинної соціалізації, коли важливим є спілкування з однолітками і знаходження спільних інтересів. Четверта група – рухові (діяльнісні) мотиви. Ці мотиви зводяться до розуміння важливості рухової активності для двох аспектів життя – це активна розумова діяльність та результативність фізичної праці. При монотонному виконанні однакових вправ знижується їх результативність. А при низькій фізичній активності відповідно знижується відсоток сприйнятої інформації і знижуються результати навчання. Тому різноманітність фізичних навантажень є рішенням для підвищення ефективності навчання (основної функції ВНЗ). П'ятою групою мотивів є змагальні. Вони реалізуються за рахунок бажання студента покращити свій особистий результат. Це перегукується із індивідуалістичним мотивом. Бажання досягти певного спортивного рівня, перемогти в змаганнях суперника – вагома мотивація до активних занять фізичною культурою. Шоста група мотивів – пізнавальні. Ця група схожа на попередню, але базується на бажання індивіда побороти себе самого і дізнатись більше про себе і свої фізичні можливості і покращити те, що можливо за рахунок занять фізичною культурою і спортом. Далі розглянемо професійно орієнтовані мотиви. Цей вид мотивації пов'язаний з розвитком занять фізичною культурою, орієнтованих на професійно важливі якості студентів різних спеціальностей, для підвищення рівня їх підготовки до майбутньої трудової діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка сприяє розвитку психофізичної готовності

студента до майбутньої професії. Восьма група мотивів – творчі. Фізична активність сприяє кращому розумінню себе, а отже і знаходження нових граней і можливостей для розвитку творчого потенціалу. Виділяють також психологічні мотиви. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на психічний стан студентів, так як вони набувають впевненості в своїх силах, знижується емоційне напруження, попереджається розвиток стресу, відбувається відволікання від негативних думок, відновлюється психічна працездатність. Деякі види фізичних вправ є незамінним засобом усунення негативних емоцій. Однак існують і такі зовнішні мотиви як адміністративні. Так як заняття фізичною культурою є обов'язковими в вищих навчальних закладах, для отримання задовільної оцінки і заліку студент має відвідувати дисципліну «фізична культура», що спонукає студентів займатися фізичними вправами. Але якщо мотивація є внутрішньою, то розвинені такі мотиви як виховні. Заняття фізичними вправами підштовхують студентів удосконалювати навички самопідготовки і самоконтролю і регулярні заняття фізичною культурою тягнуть за собою розвиток морально-вольових якостей. Відмічаються також культурологічні мотиви. Даний вид мотивації формується у підростаючого покоління під впливом засобів масової інформації, суспільства, соціальних інститутів, в формуванні у студента потреби в руховій активності. Остання класифікована група – статусні мотиви. За допомогою розвитку фізичних якостей у студентів збільшується їх життєстійкість, підвищується здібність до вирішення конфліктних ситуацій, дозволених в ході фізичного впливу на іншу особу, а також збільшується потенціал життєстійкості в екстремально-особистісних конфліктах (Стародубцев, Іваненко, 2016, с.208-211).

Отже, існує багато класифікацій мотивів до занять фізичною культурою і часто вони є схожими між собою. Однак, розглянувши теорії і підходи до розуміння поняття мотивації можна виділити групи мотивів, які на думку

більшості дослідників, є основними у підвищенні мотивації до занять фізичною культурою. Теорії можна розподілити на змістові та процесуальні. До перших належать теорії мотивації Маслоу та Д. К. Макклелланда, що відкривають первинні (фізіологічні) та вторинні (саморозвиток) потреби. І так як фізична активність стосується вторинних потреб, то відповідно первинні потреби вже мають бути реалізовані. І теорія Герцберга про гігієнічні чинники та мотивації, також заснована на потребах, що впливають на підвищення рівня мотивації. До процесуальних теорій можна віднести три основні: теорія очікування, теорія справедливості та теорія Портера-Лоурела. Вони загалом сфокусовані на процесі, тобто розподілі зусиль в конкретних ситуаціях, згідно із особистим досвідом сприйняття і вміння задовольняти потреби і відповідності винагороди до витрачених ресурсів. Узагальнивши існуючі теорії і підходи у класифікації мотивів, виділити варто такі двофакторні моделі: внутрішні, зовнішні. Вони є основою і більш детально розглядаються у теорії самодетермінації (SDT) Едварда Десі та Річарда Раяна. Також існують довгострокові, короткострокові; індивідуалістичні, колективістські. Якщо узагальнити, то базовими є такі групи мотивів: оздоровчі, естетичні, комунікативні, рухові, психологічні, конкурентні, пізнавальні, професійні, творчі, адміністративні, виховні, культурологічні та статусні. І також інші фактори, такі як, наприклад, компетентність (competence), що разом із незалежністю та позитивними емоціями забезпечує вмотивованість до занять фізичною активністю.

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ НАУКМА

2.1. Якісна методологія у вивчення мотивів занять фізичною культурою

Для розкриття вмотивованості українських студентів до занять фізичною культурою, а також встановлення вмотивованості до тренувань на заняттях з дисципліни «Фізична культура та спорт» у вищих навчальних закладах було проведено дослідження з використанням якісної методології. У дослідженні для збору інформації було проведено індивідуальні напівструктуровані фокусовані інтерв'ю зі студентами, що навчаються в Національному університеті «Києво-Могилянська академія». Досліджувались мотиви, що формують мотивацію до занять фізичною культурою і відвідування занять з фізичної культури в НаУКМА. Метод глибинних інтерв'ю було обрано, як такий, що сприяє запобіганню непорозумінь та підміни понять, інтерпретації в контексті подій, а отже надає розуміння індивідуального досвіду людини через особистісне спілкування. Важливим було виявити різноманіття аспектів, що формують мотиви і врахувати різні точки зору, встановити як явні так і латентні мотиви, що комплексно розкривають вмотивованість студентів.

Респондентами стали студенти, що навчаються в НаУКМА на БП факультету ФСНСТ. Для формування вибірки застосовувалася вибірка типових випадків. Вибірка типових випадків була сформована на основі наступних критеріїв: студент/ка НаУКМА, навчається на факультеті ФСНСТ, відвідував/ла дисципліну «Фізична культура та спорт» в НаУКМА в складі основної групи (не спеціальна за станом здоров'я, не підготовча). Так як кінцевою ціллю було виявлення мотивів тих студентів, що повноцінно брали участь в тренуваннях і відповідно формували своє ставлення і мають досвід відвідування дисципліни

«Фізична культура та спорт» такою, яка вона прописана в РТП, то було опитано тих студентів, що входили в основну, а не підготовчу, спеціальну групу. Обмеженість учасників дослідження одним факультетом була зумовлена двома моментами. По-перше, так як навчальна дисципліна «Фізична культура та спорт» є обов'язковою для студентів всіх факультетів і спеціальностей НаУКМА, то можна припустити, що мотиви студентів БП ФСНСТ хоча, звісно, і не презентують мотиви всіх студентів Могилянки, але точно є серед них. По-друге, в умовах пандемії і введених карантинних обмеженнях саме студенти БП ФСНСТ були більш доступні в якості респондентів.

Було проведено 11 інтерв'ю у режимі дзвінка. Така кількість респондентів обумовлена тим, що відповіді учасників почали повторюватись, а отже момент інформаційного насичення був досягнутий. Усі респонденти були попереджені про правила інтерв'ювання, збереження конфіденційності отримання даних і кожен респондент дав свою згоду на використання прямих цитат і інших даних. Також були узгоджені умови про розповсюдження отриманої інформації. Середня тривалість інтерв'ю становила 35-45 хвилин. Відповідали респонденти достатньо легко, але не завжди чітко і конкретно, так як деякі питання стосувались інформації, яку вони не хотіли висловлювати «під запис». Було використано м'який стиль інтерв'ювання для створення респонденту відчуття максимального комфорту та відкритості у вираженні свого досвіду. Також, задля встановлення неусвідомлюваних латентних мотивів в гайд інтерв'ю були включені як прямі, так і непрямі та навідні питання. Деякі соціально-демографічні характеристики респондентів наведено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Соціально-демографічні характеристики респондентів

№	Вік	Стать	Факультет	регіон проживання	Сімейний стан	Хоббі та інтереси
1	21	Ж	ФСНСТ	м. Київ	Незаміжня (є хлопець)	Книги, спорт, фільми серіали, час з близькими
2	20	Ж	ФСНСТ	м. Київ	Незаміжня (є хлопець)	Книги(психологія, маркетинг, реклама), спорт
3	21	Ж	ФСНСТ	м. Київ	Незаміжня (є хлопець)	Благодійність, література, обробка зображень
4	21	Ж	ФСНСТ	м. Київ	Незаміжня	Література(фантастика, детективи), астрологія, музика, серіали, час з близькими
5	20	Ч	ФСНСТ	м. Київ	Неодружений (є дівчина)	Спорт, музика, публічна діяльність, сцена
6	22	Ж	ФСНСТ	м. Київ	Незаміжня	Малювання, написання віршів, література, час з друзями
7	21	Ч	ФСНСТ	м. Київ	Неодружений	Спорт, наукова література, час з сім'єю
8	21	Ж	ФСНСТ	м. Київ	Незаміжня	Танці, написання віршів, п'єс, час з сім'єю
9	21	Ч	ФСНСТ	м. Київ	Неодружений	Спорт, музика, акторська майстерність, танці
10	23	Ч	ФСНСТ	м. Київ	Неодружений	Саморозвиток, психологія, організація подій, лінгвістика, метафізика, одяг, танці
11	20	Ж	ФСНСТ	м. Київ	Незаміжня (є хлопець)	Професійний спорт, література (детективи), проводження часу з сім'єю, собакою

Для проведення інтерв'ю було розроблено гайд, що має два змістовні блоки та блок з демографічною інформацією (див. додаток А). Розподіл відносно завдань дослідження. Перший демографічний блок створений для кращого

знайомства з респондентом та виявлення його соціально-демографічних ознак, бо вони також мають значення при формуванні ставлення до занять фізичною активністю студентів в НаУКМА. Запитання про сімейний стан та інтереси, за припущенням, мають вплив на формування мотивації. Другий блок запитань стосувався фізичної культури та спорту в житті респондента. Наявні запитання про розуміння основних термінів, ставлення респондента до фізичної культури та здорового способу життя, корисності постійних тренувань, витрачений на це час, вид активності та мотивація до тренувань і перепони, що не дають займатись. Також визначається роль спорту в житті людини і можлива професійна діяльність, вплив оточення, наявність шкідливих звичок, що формують приховані мотиви до тренувань або їх відсутність. Ще один блок питань присвячений виявленню мотивації до занять фізичною культурою безпосередньо на заняттях з навчальної дисципліни «Фізична культура і спорт», що викладається в НаУКМА. Питання сформовані таким чином, щоб були виявлені латентні аспекти формування мотивації до занять фізичною культурою. Питання щодо ставлення до самої академічної дисципліни, частоти її проведення, якості та ефективності тренувань. Далі були прямі питання про мотивацію до тренувань для виявлення внутрішніх і зовнішніх мотивів: що подобається в тренуваннях, що не подобається, які є Ваші мотиви до занять з дисципліни «Фізична культура та спорт» в НаУКМА, які мотиви в однокурсників, чи є побічні фактори/ потреби, що можуть впливати на бажання займатись фізичною культурою в НаУКМА, які емоції викликають тренування, яка активність цікава. Також сформовані питання на виявлення колективних мотивів та індивідуальних: Ваше ставлення до тренера/ викладача з фізичної культури, чи спілкуєтесь з однокурсниками, чи любите колективні тренування, чи відчули зміни у житті після початку тренування. Далі були поставлені важливі питання, що стосувались каналів залучення до фізичної активності: як залучити студентів до тренувань, хто має

вплинути на залучення. Останніми в блоці були важливі питання про невдоволеність проведенням тренувань, якістю та доступністю отриманої інформації, ставлення до оцінювання та нормативів.

2.2 Місце фізичної культури та спорту в житті студентів

Для розуміння мотивації студентів до занять фізичною культурою в НаУКМА спочатку варто зрозуміти їх соціальне оточення, спосіб життя та ціннісні орієнтації. Чи є для респондента фізична культура в пріоритеті, чи веде здоровий спосіб життя, чи є обізнаною в спортивній активності і її впливі на організм. А для самого початку зрозуміти, що респондент вкладає в поняття «фізична культура» і «спорт». Так як поняття є досить суміжними, то не всі респонденти змогли точно визначити різницю між ними, хоча самі терміни є загальновідомими і навіть є визначені на законодавчому рівні в Законі України про фізичну культуру і спорт. «Спорт - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них». «Фізична культура - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя» (Закон України про фізичну культуру і спорт, 1994). Більшість студентів на запитання «Що для Вас означає термін «фізична культура»? А що таке «спорт»?» відповідали загальними визначеннями, що є прийнятні у суспільстві.

«Фізична культура це норми, що від дитячого віку до садочку і інституту прищеплюють кожному індивіду для того, щоб в нього були базові навички для заняття спорту. Тобто базові навички, вправи та рівень підготовки від якого вже можна йти, брати вже вид спорту...потрібно, щоб вже були знання на

якомусь рівні, наприклад, як правильно бігати, щоб суглоби не пошкоджувались і тому подібне. А спорт, спорт це вже навантаження, це вид фізичної діяльності. Це повноцінне джерело фізичної активності спрямоване на конкретну діяльність, конкретний вид спорту» (Респондент 3)

«Фізична культура для мене напевно фізична активність декілька разів на тиждень, що робиться для швидше підтримку здорового способу життя і отримання достатнього фізичного навантаження. А спорт для мене це вже більш серйозний термін. Я вкладаю в цей термін саме професійне заняття фізичними навантаженнями. Тобто це може бути бокс, плавання і так далі» (Респондент 1)

Тобто загалом є чітке розрізнення між термінами у найбільш глобальних відмінностях, що каже про обізнаність респондентів у даній сфері, а відповідно і релевантність їх подальших відповідей.

Однак у відповідях були випадки підміни слів і пояснення одного терміна через інший.

«Розрізнення для мене полягає в тому, що фізична культура більш обмежене поняття, вужче поняття ніж спорт загалом. Вона передбачає більше обмежень і лімітів. А також же більше рекомендацій» (Респондент 9)

Були й респонденти, що визначили фізичну культуру як фізичну активність в школі і загалом зв'язали її із сферою академічних занять.

«Для мене термін «фізична культура уже пов'язаний із терміном «фізичне виховання» і відразу чомусь школа згадується де вчителі намагались розвинути любов до фізичних навантажень і активного відпочинку. А спорт – це для мене певне якесь заняття, яке поліпшує здоров'я і моральний та фізичний стан. Хоча це скоріше щось більш серйозне, можливо навіть змагання» (Респондент 2)

Хоча був випадок, коли респондент зізнавався, що для нього ці терміни не мають різниці.

«Якщо чесно, то не дуже розумію відмінності у цих поняттях. Спорт - це ж і є вид фізичної культури, чи не так?» (Респондент 6)

Усі без винятку респонденти зазначили, що фізична культура грає важливу роль в їх житті і це є невід'ємна частина будь-якої взагалі діяльності. Це показник самосвідомості та наявності внутрішньої мотивації. Часто фізичну культуру описували як первинну потребу без якої взагалі не можливе існування людства.

«Це як базові знання з математики, ні, мабуть як навіть вміння читати чи рахувати. Бо потім з цим знанням ми можемо піти кудись..., ну, вчити алгебру чи тригонометрію» (Респондент 3)

Кожен респондент також зазначив на питання «Чи займаєтесь Ви фізичною культурою у вільний час?», що він хоч раз у житті точно займався фізичною культурою сам і більшість навіть з періодичністю в рік, півроку займається на постійній основі. Тобто присутня довгострокова мотивація до тренувань фізичною активністю. Більшість вказала заняття вдома та тренування за допомогою домашніх знарядь, вказували розминки, розтяжку та йогу. Шість респондентів зазначили, що відвідували зали та фітнесцентри. Двоє згадали, що ходили який час до танцювальних студій.

«Так, займаюся. Прямо зараз це лише в домашньому/вуличному форматі. Зарядка, різні вправи. Іноді намагаюся бігати, але через проблеми з диханням, біг дається важко. З дитинства багато займалася танцями, пробувала Ушу, різні види йоги. Останнє, на чому я зупинилася - скай йога. Це дуже круто. І на групових заняттях я отримувала потрібне мені навантаження. Ходила 1-2 рази на тиждень, зараз через карантинні обмеження це неможливо. Але також є проблеми з колінами, тому для мене фізичні вправи найкраще підбирати індивідуально» (Респондент 6)

«Так, я займають фізичною культурою постійно, щоб мати здорове тіло і здоровий дух (посміхається). Звично для мене це зал, тренування в залі. Але з

карантином моя фізична культура змінилась. Вже не можу відвідувати і займаюсь сама вдома, хоча обладнання немає і немає тренера, а отже і мотивації. Вона зараз в мене мінімальною. Я дуже люблю ходити, якщо це є спортивна активність і катання на велосипеді (Респондент 8)

«Так, я намагаюсь робити легкі або навіть інтенсивні вправи або робити зарядку. Якщо в мене немає насаги робити це зранку, то я роблю це вдень. Намагаюсь також робити наприклад інтенсивні кругові тренування, які чередую із легкими якимись тренуваннями на все тіло і окремі вправи на ноги і на прес, намагаюсь проходити кожного дня як мінімум 10000 кроків і також останнім часом я почала бігати три рази на тиждень» (Респондент 2)

Більше половини респондентів вказали, що займались професійно певним спортом. Були названі в більшості танці і йога також волейбол, великий теніс, плавання, футбол, сквош, зішані єдиноборства та стретчінг.

«Професійно займалася лише танцями. Стиль - контемп. З 6 до 15 років була частиною колективу, до речі крутий досвід. Багато виступали на різних танцювальних конкурсах, подорожували іноді гуляли просто багато. Отримували нагороди і навіть колись знімались в якомусь ролику» (Респондент 4)

«Був єдиний період часу коли я от прям професійно займалась спортом. Це бу вид спорту – сквош. Один раз я брала участь у змаганнях і зайняла 6 місц з десяти запропонованих. Це мене не втішило, звичайно, але мене дуже рано взагалі пустили на ці змагання і це щоб я трішки просто якось побачила атмосферу і мені це стало звичним. Але я закинула його через два місяці, через брак часу» (Респондент 2)

«Від недавно почав займатись стретчінгом. Я займався напівпрофесійно змішаними єдиноборствами, останнє, чим я займався. Займався рік, брав участь у турнірах, але це було в середині організації. Не скажу, що це було серйозно між

школами чи організаціями, проте можна сказати, що я спарингував. До цього були танці, я займався цим напівпрофесійно, я виступав, знімав відео. Мав достатньо часто тренування і виступав на великій сцені, якщо можна так сказати, на телебаченні, знімався у відеокліпах музичних. Також займався футболом, але були протипоказання до професійних занять» (Респондент 9)

Респонденти висловили достатньо схожі погляди на мотивацію до самостійних тренувань. Більшість вказала тут такі внутрішні мотиви як оздоровчі (вказували що важливе здоров'я та підтримання м'язів в тонусі), естетичні (і дівчата, і хлопці вказали потребу у підтягнутому тілі та гарному зовнішньому вигляді), рухові (хочеться руху та активності, не сидіти на місці), психологічні (для більшості це розрядка і відпочинок від звичних справ, розслаблення мозку і можливість подумати про щось інше), творчі (один респондент вказав, що може згенерувати нову ідею, поки займається спортом) і комунікативні (займаються із друзями за компанію або з сім'єю). Тобто якраз зазначені всі чотири потреби на які вказує Ільїн, як ті, що є мотивами для розпочинання заняттями фізичною активністю (прагнення до самовдосконалення у фізичному сенсі, прагнення до самовираження і самоствердження, соціальні установки та задоволення духовних і матеріальних потреб), зазначені в теоретичній частині.

«До занять мене мотивує «літній період» (сміється). Мотивують мої відносини. Мій хлопець, бо я завжди хочу виглядати для нього добре, гарною. Це є постійні тренування, кожен день, майже кожен день, виконую певний комплекс вправ. Я можу сказати, що в моєму інформаційному просторі, в спільноті, в інтернеті або в житті, там прийнято займатися спортом, в цьому є цінність, в цьому бачать цінність, тому фізична культура там є досить розвинена, але я більше займаюсь спортом. Я, однак займаюсь більше спортом, хоч не професійно, вдома, але так, це спорт» (Респондент 3)

«Те, що мене мотивує до занять, це те, що я хочу собі зробити, якесь підтягнуте, спортивне тіло. Або підтримати хоча б тіло в тонусі і як всі дівчата скинути трохи ваги до літа» (Респондент 2)

«Я не систематично займаюсь звичайно фізичною культурою, бо в мене більше мотивації погуляти з друзями або почитат і я банально лінюся займатись фізичною культурою, якщо є вільний час, хоча раніше я дуже багато часу цьому присвячувала. А мотивувало мене до цього бажання подібатись собі, таке несвідоме бажання вдовільняти суспільний ідеал, як має виглядати жінка. І це радше було не для того, щоб бути здоровою, бо в мене навіть були певний час проблеми, через тренування, а от саме радше, щоб виглядати красиво і пишатись собою, от» (Респондент 1)

«Ну так, я відчуваю себе більш позитивно, більш бадьоро. Я витрачаю однак мало часу на це, наприклад зарядка це 20 хвилин і я ніяк не можу почати тренуватись на постійній основі і не знаю як це впровадити, так сказати, на постійнку (сміється) (Респондент 4)

«Не можу прямо сказати, що є якась конкретна мотивація. Звичайно, грає роль гарного тіла, але це також є дуже корисним. Особисто я відчуваю потребу у фізичному навантаженні, якщо довго не рухаюся. У мене починають боліти м'язи, і взагалі виникає бажання кудись діти енергію» (Респондент 6)

«Мотивація, щоб прям такий якийсь поштовх навіть не знаю, але от в мене багато в оточенні людей, що займаються спортом, друзів. Вони по району катаються на скейтах і часто з ними можу проїхатись, ми, звичайно обережно, але це дуже крутий експіріанс, коли їдеш по вулицях великою бандою, це незабутньо. От мабуть те, що є така компанія і вони так проводять час і мене мотивують до спорту» (Респондент 11)

На питання «Чи займаються фізичною культурою люди, що Вас оточують?» респонденти усі сказали, що певним чином, хоч хтось з їх сім'ї або

близького оточення займається спортом і навіть на постійній основі. Були ті, в кого в сім'ї є люди, чия професійна діяльність пов'язана із спортом. Також колективним мотивом до тренувань називали родичів і друзів, які пропонують провести спільно час за фізичними вправами, бігом, йогою або певним видом спорту. Цікавим виявився факт, що ті, в кого були пари (хлопець або дівчина) зазначали, що їх, по-перше, мотивували половинки до того, щоб виглядати краще і таким чином ще більше подобатись ї, по-друге, зазначали, що часто вони проводили за фізичними вправами або іншою спортивною діяльністю спільний час з коханими, що позитивно впливало на їх стосунки.

«Ще можливо займаюсь фізичною активністю, коли виходжу на пробіжку з хлопцем або ми ходили навіть якийсь час у спортзал разом. Але мені ця ідея потім перестала подобатись. Я не завжди нормально виглядаю, гарно і мабуть все ж такі важкі тренування окремо, але от там бадмінтон або волейбол влітку пограти ми можемо і це дуже весело завжди» (Респондент 1)

«Мій хлопець не живе в Україні і часто я мотивуюсь до тренувань коли ми вкористовуємо Зум і тренуємось так разом. Навіть виникає відчуття таке, що ми разом в цей час» (Респондент 3)

Однак, декілька респондентів зазначили, що вони є першочерговими мотиваторами для самих себе і навіть значимі інші не вплинули на них і не стали поштовхом до початку занять. Це приклад внутрішнього локусу контролю як тієї характеристики індивіда, що мотивую в першу чергу діяти спираючись на внутрішню мотивацію. Такі респонденти зазначали, що вони самі почали тренування і в основному робили це заради себе, щоб подобатись собі тощо.

«В принципі, якщо брати мою сім'ю, усіх близьких родичів, то всі майже займаються спортом, навіть бронували абонемент в «Спорт Лайфі» і скоріше займаються часто ніж рідко...Але я не скажу, що я брала з них приклад! Це просто в мене так вийшло, так...» (Респондент 4)

Очікувалось, що в когось з респондентів буде мотивація у вигляді професійної діяльності, одак лише один з опитаних студентів має професійну діяльність пов'язану із фізичною активністю. Тому даний аспект майже не грає роль для мотивації до занять фізичною культурою.

«Моя педагогічна діяльність наприклад у ролі вожатого, хм, дійсно передбачає багато руху з мого боку, біг. І також я викладаю майсеркласи у дітей. А щодо можливої професійної діяльності я сподіваюсь, що це будеакторство і мої навички і атлетичні здібності мені допоможуть у цій професії» (Респондент 9)

Більшість респондентів, відповідаючи на запитання про те, що все ж таки іноді заважає займатись спортом, відповідали частіше за все, що навчання в інституті займає часто багато часу і вони не встигають приділяти час тренуванням або ж просто лінуються. Було зазначено також такий аспект як брак коштів на спорт зал та фітнес центри. Двоє респондентів навіть навпаки зазначили, що їм не подобається, коли тренер вказує вправи і прописує заняття, вони себе відчують краще самі, коли пишуть програму тренувань.

Троє студентів також навели свій незадовільний стан здоров'я як такий, що не дозволяє часто тренуватись.

«Я дуже люблю гуляти по вулиці, ходити, мені подобається така не дуже повільна ходьба. Але зараз я насправді не сильно займаюсь, бо я десь місяць тому, чи щось з сугавом траплось, не знаю, чи то щось розтягнула на правій нозі, але в мене ще болить до сих пір трохи і я поки менше ходжу... Насправді в мене були з дитинства певні проблеми зі здоров'ям і лікарі просто всі в один голос казали, що спорт мене доб'є і тому спортом мені займатись не можна було і я не займалась (Респондент 4)

«Але також є проблеми з колінами, тому для мене фізичні вправи найкраще підбирати індивідуально» (Респондент 6)

«Через дуже поганий зір мені часто, навіть протипоказані певні види спорту, хоча я сама думаю, що якщо я одягну лінзи, то загалом нічого не станеться (Респондент 11)

Але була і неочікувана відповідь:

«До цього моменту я працювала в такому місці де немає поряд нормального спортивного комплексу і я не могла дозволити собі кудись їздити, але я ще не дивилась на новому місці. Якщо тут є якісь там «Спорт Лайф», то звичайно піду» (Респондент 3)

Я передбачала, що на мотивацію може вплинути розуміння респондентами здорового способу життя і наявність шкідливих звичок та загалом, хоча менше половини і назвала куріння або вживання алкоголю, але все ж зазначали, що ведуть здоровий спосіб життя. Зазначали, що не вбачають у здоровому способі життя просто не мати шкідливі звички. Для більшості це було саме відчуття свого тіла загалом, розуміння того, чи є твій спосіб життя прийнятний для тебе і твоєї фізіології. Хоча, звичайно згадували і про правильне харчування, і про тренування, і про спорт, і про правильний режим, і, навіть, про дозоване навчання, як стресовий процес, що має менше впливати на психічне здоров'я і створює умови для здорового сну і загалом способу життя.

2.3 Спонукальні мотиви до занять фізичною культурою студентів в НаУКМА

У другому блоці опитувальника були поставлені питання для виявлення конкретних мотивів, що спонукають студентів до занять фізичною культурою в рамках навчальної дисципліни «фізична культура в НаУКМА. Зважаючи на те, що мотивація є першим кроком в усвідомленні потреби, а отже стимулює до діяльності, що позитивно впливає на активність студентів у інших сферах життя. Дає можливість у подальшому залучення більшої кількості студентів за

допомогою трансформацій у сфері викладання фізичної культури і спорту, що має практичне значення. Для цього важливо з'ясувати основні мотиви, що є актуальними для реалій освітньої програми і особливостей молоді України.

Навідні питання «Чи вважаєте ви дисципліну «фізична культура» обов'язковою, як це є зараз, у навчальній програмі НаУКМА та як часто варто проводити академічні заняття з фізичної культури?» було поставлено для виявлення загального попереднього розподілу на внутрішню або ж зовнішню мотивацію. Більшість студентів відповіли, що не вважають фізичну культуру як предмет обов'язковим. Загалом, зазначались такі причини:

стереотипне уявлення про явні цілі університету «На мою думку, всі обов'язкові нормативні дисципліни, не пов'язані безпосередньо зі спеціальністю, потрібно залишити на шкільному рівні. Фізична культура має існувати як окремий предмет, а не обов'язковий. В університеті вже всі дорослі і достатньо свідомі для власних рішень та бажань. Кожен має мати право обирати, чи потрібна йому фізкультура як предмет чи не потрібна (Респондент 6)

формат організації дисципліни «те, як вона була організована, ну це не надає ніякого ентузіазму займатися нею свідомо, не цу так, для галочки було»(Респондент 7)

«щоб це було в більш усвідомленому, корисному і правильному форматі, а не з під палки просто заганяти всіх студентів на спортивні секції» (Респондент 10)

неможливість самовдосконалення у фізичному сенсі «замість того, щоб включати її в початкову програму університету слід проробити, направити зусилля на створення більше секцій і можливостей для студентів... Можливо відвідування спортивних секцій зробити обов'язковим. Тобто загальні заняття фізичної культури перевести і обов'язкове відвідування спортивних секцій. Або договори навіть із спортивними комплексами»(Респондент 9)

«Мені здається варто проводити раз обов'язково фізична культура і один раз обов'язкова якась секція. Але секції обов'язкові для всіх» (Респондент 10)

невдоволення духовних потреб «мені фізична культура не подобалась, бо я завжди думала, що я роблю щось не так, що на мене хтось дивиться, якимось мене засуджувати і щось таке. Це перший фактор, чому я не хотіла відвідувати заняття» (Респондент 1)

відсутність можливості до самовираження і самоствердження «а другий – це коли мені не подобалось, коли на мене тиснуть, от зроби те, те, те, візьми м'яч, піди туди...і ти не можеш сісти і цього не робити, от такі правила. Вони мені не подобаються» (Респондент 1)

За визначенням Ільїна існує чотири базові потреби, що мотивують до старту фізичної активності: прагнення до самовдосконалення у фізичному сенсі, прагнення до самовираження і самоствердження, соціальні установки, задоволення духовних і матеріальних потреб. Кожна з аналізу відповідей оцінки самих респондентів визнана як незадоволена, що пояснює небажання відвідувати дисципліну як обов'язкову і починати тренування.

За визначенням самих студентів більшість зазначала на питання «Які Ваші мотиви до занять з дисципліни «фізична культура» в НаУКМА?», що він має мотивацію закрити цю дисципліну і не пропускати предмет, що зазначений у розкладі, бо це обов'язок хорошого студента.

«Ну, загалом, так, ходив... Ну це обов'язково було, в мене не було вибору» (Респондент 10)

«На першому курсі взагалі усі активно віддівдали предмети, а і навіть фізичну культуру потрібно було віддівдати» (Респондент 11)

«Я взагалі то сам не пропускав предмети, старався, навіть такі трешові як фізична культура. Але якщо скасовували мені було все одно. Ти довше

перевдянаєшся і чекаєш в тій перевдягалні, ніж власне займаєшся спортом»
(Респондент 10)

Зазначалась також мотивація до безкоштовних занять, так як була можливість тренуватися безкоштовно у тренажерному залі.

«Було б прикольно йоги, розтяжки або силові, кардіо, тому що це те, що в нашому світі коштує досить дорого і не кожен студент може собі це дозволити» (Респондент 3)

А на питання про мотиви в однокурсників були зазначені інші варіації **адміністративних мотивів**. Наприклад зазначалось, що студент може потребувати підвищення балу і перекривання ним інших оцінок з дисциплін у НаУКМА.

«Деякі, хто не такий успішний в інших предметах, так, в Могилянці, такі люди можуть бути дуже успішні у фізичній культурі і вони надають преференцію цьому предмету з поміжж інших» (Респондент 1)

Один респондент згадав про історію недачі колегою дисципліни фізичної культури і зазначив, що вмотивований не мати заборгованість з цього предмету.

Також згадували, що при низькій фізичній активності - знижуються результати навчальної діяльності, що розглядається як мотив до тренування.

«Ось, тому перш за все це здоров'я і це означає, що нічого не заважає інтелектуальному розвитку, до речі, тому що, якщо ти кривий, хромий і хворий, то тобі не до предметів. Загалом в пріоритеті має бути піклування про якусь фізичну активність» (Респондент 10)

Це базовий найбільш згадуваний зовнішній мотив до відвідування тренувань в НаУКМА. За теорією організмичної інтеграції – це зовнішня мотивація, так як студенти лише через страх втратити статус в інституті і заради подальшої можливості навчатись відвідують заняття.

Серед внутрішніх мотивів найбільш яскраво виявлені були **рухові мотиви**. Респонденти часто вказували, що потребують фізичної активності, самі розуміють, що мало рухаються та хотіли б мати можливість займатись фізичною активністю.

«Студентське життя це маломобільні сорони, треба сидіти, багато писати, інколи буває і впринципі не здоровий спосіб життя. Вже зараз розумію, що дуже важливо компенсувати той спосіб життя, бо багато студентів мають шкідливі звички» (Респондент 7)

«Прикольно було, коли якість командні ігри, так, коли ішли на Труханів, тому, що можна гуляти, виходити на свіже повітря, розмовляти, сонечко» (Респондент 3)

Було зазначено, що виконання банальних вправ досатньо стомлює і це дуже швидко стає нудним, тому можливість займатись різними видами активності (футбол, волейбол, силові навантаження, розтяжка, розминка..) мотивує тренуватись. Особливо згадували зміну локації і тренування на Трухановому острові, як позитивний аспект для підвищення мотивації. Зміна місця та активності підвищує результативність тренувань.

«Різні цікаві активності, що будуть цікаві саме студентам і давати можливість вибрати, яке заняття, секцію вони хотіли б відвідувати. Наприклад заняття з баскетболом, а людині це не подобається. А на теніс він хоче, то чому ні. Право вибору грає велику роль для мотивації» (Респондент 2)

«Хм, на рівні НаУКМА - не знаю. Можливість продовжити якусь спортивну діяльність зі школи, якщо така була. З можливим розвитком, там типу набором команди... А не просто як обов'язкова фізика у школі» (Респондент 6)

«Дуже класна ідея фізкультури на Трухановому. Це було щось нове на I курсі, дуже круто та незвично. Також класним була можливість обирати собі

активність на парі. Якщо я не помиляюся, то у нас завжди був вибір. Типу ти граєш або в це або в це. Можеш взяти або м'яч або скакалку. І це давало хоч якусь ілюзію вибору та свободи (сміється)» (Респондент 6)

Дуже тісно пов'язані з руховими мотивам були **комунікативні мотиви**. Студенти часто зазначали, що цей мотив доповнює усі інші, що є показовим для підліткового віку. Важливою потребою було для більшості спілкуватись з друзями, весело проводити час у групах. Для студентів тренування виявились ледь не вдвічі цікавіші, якщо ще можна розділити його із друзями, отримати визнання.

«я завжди знаходила можливість якось поспілкуватись, поговорити зі своїми однокурсниками, навіть під час пар, коли це взагалі не дуже можливо» (Респондент 1)

«і коли ти все це робиш гуртом, то можна було похіхикати, поперешептуватись, порозмовляти і це було круто. Не те, щоб ми годину двадцять прям бігали і робили вправи і був час потеревенити» (Респондент 4)

Хтось зазначав, що навіть соромиться, коли знаходиться не у колі друзів. Для більшості це зона комфорту і додаткова мотивація до тренувань, механізм наслідування. Але загалом домінувала колективістські мотиви.

«але коли друзів не було поряд, то я боялась засудження, було не дуже приємно і одразу було бажання піти, здавалось, що усі ивляться» (Респондент 1)

Також знаходитись в колі однодумців виявилось важливим для студентів, мати групу належності та отримувати схвалення від референтної групи.

«якось веселитися і це не нудно, ти не залишаєшся один виконувати якість стандартні вправи, внести якийсь розважальний формат» (Респондент 6)

До комунікативних мотивів відноситься і бажання до спілкування із незнайомими людьми і взаємодія у гетерогенній групі.

«Спілкуватись можна було і спілкуватись було цікаво і разом можна було цікаво організуватись. Це було веселіше. Ну і командою коли грали, хоч приблизно командою, навіть не знаючи інших, то було цікаво. Всі там спілкуються і взаємодію. Я навіть би сказав, що це невід'ємний процес» (Респондент 10)

На тренуваннях присутня зацікавленість у протилежній статі.

«Це саме те, за що я люблю, колективні тренування, поспілкуватись з однокурсниками або ще з якимись хлопцями (посміхається) ну і дівчатами розмовляти можна» (Респондент 6)

Частина студентів має **оздоровчі та естетичні мотиви**. Вони виявились нероздільними у виявленні і достатньо латентними. Це бажання покращення свого фізичного стану, здоров'я, підтримання візуально привабливої фізичної форми. Декілька респондентів жіночої статі вказати бажання втратити вагу та вдосконалити свою статуру. Чоловіки згадували про надання своєму тілу більш маскулінного вигляду.

«Я тренувався і робив більше вправи на ноги та верхню частину тіла. Це заради того, щоб моє тіло набувало більш чоловічого вигляду» (Респондент 5)

Оздоровчі мотиви були пов'язані з часто з **пізнавальними мотивами**. Студенти зазначали, що під час тренувань вони мають бажання перевірити свої фізичні навички та можливості. Це третя ланка вмотивованості (introjected regulation) за Едвардом Десі та Річардом Раяном. Пізнавальні мотиви проявлялись у бажанні дізнатись більше про себе і свої фізичні можливості і покращити свої вміння за рахунок постійних фізичних навантажень.

«коли ми ходили на Труханів острів, я зрозуміла, що я хочу більше ходити, що ходжу тепер в інститут пішки, а десь у центр там недалеко теж пройду пішки» (Респондент 8)

«я навчилась грати у баскетбол, дізналась вправи для розминки та також навчилась віджиматись аж 20 разів. Я це все раніше не вміла» (Респондент 2)

Зазначали також позитивний аспект отримання інформації та нових знань. Можливість почути щось нове та пізніше це використовувати.

«я отримав базу у НаУКМА і вивчив багато саме теорії» (Респондент 9)

«нам розповіли як саме потрібно кидати м'яч у сітку, як розбігатись і робити кидок. Це були дійсно корисні знання, я загалом навіть використовувати можу це» (Респондент 11)

Для студентів були важливі також **психологічні мотиви**. Вони включають у себе усі ті емоції, що відповідають за психологічний стан і стабільне комфортне середовище.

«якщо студенти будуть зацікавлені у фізичному здоров'ї, то це розрядка, в першу чергу якась емоційна, психологічна. Коли любиш розгрузку, подобається тренуватись, то відчуваєш розрядку і це дуже зручно» (Респондент 4)

«Значить слухайте сюда, студент психолог бакалавр ведає. (сміється) Якщо Ви хочете залучити людину до будь-чого в цьому житті меркантильного, потрібно, щоб ця активність несла в собі якусь користь для людини, щоб людина була зацікавлена в цьому. Людина зацікавлена тільки тоді, коли вона бачить або знає, усвідомлює якусь користь в певній діяльності» (Респондент 10)

Студенти на тренуваннях мали змогу позбутись стресу та переживань, відпочити розумово і забути про звичні проблеми.

«розтяжка це потрібно і знімає стрес» (Респондент 9)

«Щодо змін в собі, то це емоційні і фізична розрядка. Я інколи заспокоювалась, я не дуже звичайно любитель важких навантажень, але загалом було легше» (Респондент 4)

«Я почала відчувати після занять здоровий сон, приходила до дому і моментально засинала, я почала ставитись більш відповідально до свого харчування, це навіть мотивувало мене починати займатись вдома» (Респондент 1)

Також, для задоволення своїх вищих протреб: знайти впевненість у собі і своїй діяльності, отримати схвалення від референтної групи. Фізична активність змушує на час забути про негативні емоції і попереджає депресійні стани.

«в мене була особиста мотивація, я займалась для себе і коли я виходила, я відчувала, що ось, в мене була якась фізична активність» (Респондент 6)

«Я відчула після початку тренувань впевненість, більше фізичної сили, самопочуття в загальному стало краще» (Респондент 3)

Були також вказані як мотивація отримання позитивних емоцій від тренувань, бадьорості. Фізична активність надає заряд енергії і відповідно мотивує студента до іншої активності після тренувань.

«після тренувань я відчувала такі приємні почуття, ніби як ти потренувався, ти молодець, ти змотвований далі щось робити і це надає поштовх до наступних активностей» (Респондент 1)

«під час тренувань я відчувала радість за те, що я роблю, що мені подобається» (Респондент 1)

«Мені більше подобалось як ми робили зарядку на свіжому повітрі, як ми хохотали, гуляли і це було цікаво, таке проведення часу» (Респондент 4)

Були виявлені **виховні мотиви**. Вмотивованість до тренувань виходить із усвідомлення даної діяльності для себе і такої її практичної якості, як удосконалення навички самопідготовки і самоконтролю і розвиток морально-вольових якостей. Були визначені як результат діяльності підвищення самооцінки та впевненість у собі.

«Бажання займатись тим, що тобі цікаво, бо були саме ті секції, на яких ти можеш вже займатись тим, що тобі цікаво. Вони більш орієнтовані і це є досить позитивним для мотивації» (Респондент 8)

«під час тренувань я дуже скеровувалась на самі тренування, була в процесі, намагалась старанно все виконувати» (Респондент 4)

«особисто мені тренер не потрібен. Я в перший день приходжу, мені все показують як, де, це для того, це так роби і я роблю сама. Тому мені тренер не потрібен.» (Респондент 4)

Респондент зазначав, що тренування загартували характер. Це певним чином перемога над собою, навіть в контексті розуміння, що ти відвідуєш дисципліну, що потребує від тебе зусиль.

«я почав ставити собі цілі, яким характеристикам я хочу мати, чим хочу володіти, як виглядати і так далі. Секції змінювали мій підхід до тренувань і змінювало трохи мої смаки. Була мета і я до неї ішов, це розвиває цілеспрямованість» (Респондент 9)

В ході командних тренувань розвивається не лише вміння працювати у команді, а й лідерські якості.

«на першому році свого навчання я був відвідував заняття з волейболу і брав участь також у футбольних турнірах і був капітаном, ініціатором команди своєї спеціальності акультету з футболу» (Респондент 9)

Окремо варто виділити **конкурентні або змагальні мотиви**. Студенти порівнюють себе із іншими і тренуються задля покращення свого результату. Студенти вказували бажання впевнити інших у своїй перевазі, що надає відчуття самоствердження. Є бажання випробувати себе, порівняти із друзями та іншими значимими іншими, робити те, що є загальноприйнятим.

«мені було дуже приємно себе вмотивовувати таким чином. Чи зможу я зробити, чи зможу я виконати всі ці вправи і чи зможу я зробити це краще за моїх однокурсників, за моїх друзів, щоб була конкурентна перевага, конкуренція» (Респондент 1)

«нормативи мають перестати існувати, бо всі індивідуальні і мені наприклад було важко і я все роблю довше. Мені не було прям важко, але ж...» (Респондент 6)

«Я думаю це моє оточення, я сама, мій хлопець також, бо в моєму оточенні прийнято бути спортивним» (Респондент 3)

Ті, хто брали участь у секціях зазначали, що мають мотивацію до тренувань у вигляді покращення своїх результатів в порівнянні із суперниками і командою.

«Атмосфера дуже люб'язна і дружжелюбна і все, що я навчився в тренажерній залі мене навчили ребята, які туди теж ходили. Дивлячись на них, я розумів, що теж хочу мати ці знання. Це все, взагалі, що врятувало» (Респондент 9)

На запитання про можливих агентів мотивації, які впливають на бажання відвідувати тренування студенти вказували **культурологічні мотиви**. Тобто спираючись на інформацію, що надходить від засобів масової інформації, суспільства, соціальних інститутів формується у студента потреба у фізичній культурі. Особливо багато опирались на інформацію із соціальних мереж і пропаганду здорового тіла у медіа.

«дивлячись як позиціонується жіноче і чоловіче тіло, це позиціонується і культивується всюди і медіа і всюди у нашому суспільстві, тому це допомагає» (Респондент 9)

«окрім особистої мотивації мало хто буде впливати на людину, але я ще думаю, що це соцмережі, бо всі ці оголені фото, картинки у інстаграм, це дуже впливає на те, як людина ставиться до свого тіла і як ставиться до інших» (Респондент 6)

«От макросоціальний вплив на психіку людини може бути у вигляді суспільства. Я, наприклад, часто можу прочитати десь в стрічці інсти або навіть якусь статтю прочитаю про спорт, про досягнення часто бачу, цей культ здорового тіла. Пишуть про футболістів та їх успіхи. Або от нещодавно десь бачив розповідь про одного хлопця, якого в дитинстві не брали в школі до гуртка по волейболу і він навіть потім став спортсменом зі світовим ім'ям. І

фільмів таких купа, до речі. От це мабуть дійсно може так змотивувати, вразити і ти вже подумки хочеш теж себе спробувати в цьому. Є таке» (Респондент 10)

«наприклад, кочеш жити як японець 100 років і як європейці загалом, то так, це можливо, тоді дійсно мотивує» (Респондент 4)

Остання група мотивів - **статусні**. Фізична активність приносить почуття самовпевненості та можливість вирішувати життєві проблеми і приміняти навички в житті. Важливим є розуміння того, що спортивна діяльність є загальноновизнаною і цьому надається статус.

«звісно статус, який надається спорту. Якби Могілянка брала участь у певних змаганнях, підтримвала студентів, що займаються спортом, якщо у нас є певна стипендія, ще далеко про неї говорити, але якщо хоча б це висвітлюється, студенти про це знають, якщо працюють СММ Могілянки, якщо працюють СММ організацій. У нас навіть є організація Спортивний Студент, але її діяльність швидко припинилась. Для мене це залишається загадкою. Але хто хоче - міг би це робити, якби це висвітлювалось. Популяризація важлива» (Респондент 9)

«Могілянка не представлена на загально університетських змаганнях, що є дуже поганим. Я чула, що причиною цього є те, що Могілянка маленька, колись вона навіть виступала на волейбольних чи там футбольних змаганнях. Але її потім віднесли до категорії якихось бурс і тоді навіть якось і закінчилась спортивна кар'єра» (Респондент 11)

Отже, студенти НаУКМА, що були учасниками дослідження зазначали, що фізична культура та спорт є важливою руїною практикою для них і навіть визначали її як соціетальну потребу суспільства. Всі також підтвердили, що займались хоч раз у житті фізичною активністю та спортом у свій вільний час і демонстрували довгострокову мотивацію.

Мотивація студентів до занять фізичною культурою та спортом пов'язана із їх соціальним оточення, способом життя та ціннісними орієнтаціями і нормами, але в першу чергу із розумінням понять «фізична культура» і «спорт». Загалом респонденти схилилися до базових визначень. У підсумку були встановлені мотиви до тренувань у вільний час: оздоровчі, естетичні, рухові, психологічні, творчі і комунікативні. Однак, соціальна якість здорового способу життя була визначена як другорядна, а за основу неможливості занять спортом було вказано навчання в інституті, що займає багато часу, створює психологічний та інтелектуальний тиск, брак коштів на заняття у спортивному залі та фітнес-центрах або локація і місце проживання далекі один від одного. Лише декілька студентів вказали на свій незадовільний стан здоров'я як такий, що не дозволяє їм займатись фізичною активністю.

ВИСНОВКИ

Спорт та фізична культура є новим соціальним інститутом, системою зв'язків і соціальних норм, що базується на чітко розробленій ідеології, де кожен дотримується своєї ролі та статусу, системи правил і норм, а також наявних санкцій за недотримання цих норм та правил. Постійно повторювані форми соціальної взаємодії відтворюються задля задоволення соціальних потреб у фізичній активності. Інститут виступає основою для вивчення сучасних трансформацій, що з розвитком суспільства генерує нові функції та можливості задоволення соціальних потреб: потреба у зв'язку і обміні інформацією, інтерналізацією знань; у виробництві послуги; потреба розподілу благ; потреба у впевненості в майбутньому та захисті; потреба стратифікації у суспільстві та потреба соціального контролю. Відповідно існують і функції інституції спорту та фізичної культури: закріплення і відтворення суспільних відносин (систему правил і норм поведінки, що закріплює, стандартизовану поведінку своїх членів і робить цю поведінку передбачуваною; соціальний контроль, тобто регламент тренувань та стартів, графіки та норми фізичної підготовки, чіткі санкції за недотримання норм поведінки або правил проведення фізичної активності); регулятивна функція (тренер, учень, суддя змагань виконують рольові вимоги-очікування і знають, чого чекати від оточуючих людей); інтеграційна функція (створення спортивної команди, відповідне бажання кооперації, потім згуртування і подальша підтримка один одного з ціллю співпраці із існуючими організаціями); транслуюча (поява нових спортсменів, навчання тренерів та передача повноважень наступним поколінням); комунікативна функція (інститут спорту та фізичної культури має тісні зв'язки і взаємозалежність від інституту медицини, освіти, економіки і в меншій мірі політики та сім'ї). Каналами, що уможливають виконання функцій і задоволення потреб є ЗМІ або інші канали,

наприклад, навчальні заклади: університети, інститути, школи, гуртки, громадські організації.

Засадами для вивчення мотивації можуть вважатися змістовні та процесуальні теорії. До перших належать теорії мотивації Маслоу та Д. К. Макклелланда, теорія Герцберга про гігієнічні чинники та мотивації. До процесуальних теорій належать три основні: теорія очікування, теорія справедливості та теорія Портера-Лоурела. Узагальнивши існуючі теорії і підходи у класифікації, виділити варто такі двофакторні моделі мотивів: внутрішні, зовнішні. Вони є основою розподілу усіх інших класифікації та є базовими для даного дослідження. Вони більш детально розглянуті у теорії самодетермінації (SDT), розробленій американськими психологами Едвардом Десі та Річардом Раяном, де представлений процес інтерналізації, що включає форми мотивації (зовнішня, введена, ідентифікована, інтегрована регуляції), що в контексті трансформації рухаються від стадії амотивації до внутрішньої мотивації. Також дослідники вказують на існування довгострокових, короткострокових; індивідуалістичних, колективістських видів мотивів. Категоризуючи базові групи мотивів, що виділяла більшість закордонних та вітчизняних дослідників, виокремлюють такі мотиви: оздоровчі, естетичні, комунікативні, рухові, психологічні, конкурентні, пізнавальні, професійні, творчі, адміністративні, виховні, культурологічні та статусні.

Важливим в ході роботи є розрізнення термінів «фізична культура» та «спорт», з огляду на те, що міждисциплінарні зв'язки є сильними і модифікації швидкоплинними, а тому характеристики фізичної культури і спорту збігаються і між ними існує тісний зв'язок, але слід враховувати їх відмінності. «Спорт» - загальний термін для широкого спектру видів діяльності, і направлених на досягнення високих спортивних результатів, унікальний соціальний інститут розвитку, поширення і освоєння культури рухової діяльності людини, явище, яке

створило свою власну національну і міжнародну структуру, спеціальну матеріальну базу, кадри за фахом, систему і принципи навчання і тренування, основною функцією якого є соціокультурна та фізична модифікація тіла. Поняття «фізична культура» визначається як складова частина загальної культури, сукупність матеріальних благ, соціальних і особистісних цінностей, засвоєння котрих сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, складовими якої є сукупність суспільних цілей, завдань, форм, заходів, досягнень, значимих для фізичного вдосконалення людини. «Фізичне виховання» - сфера навчальної програми та відповідних результатів навчання, що сприяє загальному розвитку особистості та розвиває фізичні навички та вміння, які впливають загалом на діяльність особистості в соціумі, досягнуті за рахунок фізичної підготовленості і удосконалення рухових навичок.

Відповідно своїм характеристикам фізична культура та спорт має вплив на майже усі сфери життєдіяльності суспільства і є головним шляхом формування здорового способу життя та збалансованого розвитку людини і особливо молоді. У свою чергу здоров'я молодого покоління є основним ресурсом їх дієздатності як повноцінної ланки у системі соціальної взаємодії. Однак дослідження виявляють тенденцію зниження здоров'я молоді країни і при цьому завищений рівень самооцінки стану власного здоров'я. Студенти НаУКМА, що були учасниками дослідження зазначали, що фізична культура та спорт грає важливу роль в їх житті і це є невід'ємна частина будь-якої їх діяльності загалом. Тобто вони бачать важливість фізичної культури та спорту у своєму житті і навіть визначали її як базову і первинну потребу соціуму. А також, як наслідок, усі підтвердили, що займались хоч раз у житті фізичною активністю та спортом у свій вільний час і навіть демонстрували довгострокову мотивацію до тренувань. Респонденти відвідували фітнесцентри або ж інші установи, гуртки і були готові

витрачати кошти на це, також купували знаряддя та інше обладнання. Зазначали навіть періоди професійних тренувань у гуртках і професійних командах.

Мотивація студентів до занять фізичною культурою та спортом пов'язана із їх соціальним оточення, способом життя та ціннісними орієнтаціями, але в першу чергу із розумінням понять «фізична культура» і «спорт». Так як поняття є досить суміжними, то не всі респонденти змогли точно визначити різницю між ними, однак, загалом схилилися до базових визначень. Спорт визначають як поняття для широкого спектру видів діяльності, направлених на досягнення високих спортивних результатів, більш вузькоспеціалізована діяльність. Учасники погоджуються, що спорт створив систему і принципи навчання і тренування, основною функцією якого є підвищення можливостей людського тіла у конкретному виді спорту. Поняття «фізична культура» визначали як складову частину загальної культури. Основну функцію вбачали у формуванні гармонійно розвиненої особистості за рахунок фізичного вдосконалення людини. Були респонденти, що визначили фізичну культуру як фізичну активність в школі або пов'язували зі сферою академічних занять.

У підсумку були встановлені мотиви до тренувань у вільний час: оздоровчі, естетичні, рухові, психологічні, творчі і комунікативні. Однак соціальна якість здорового способу життя була визначена як другорядна, а за основу неможливості занять спортом було вказано навчання в інституті, що займає багато часу, створює психологічний та інтелектуальний тиск, брак коштів на заняття у спортивному залі та фітнес-центрах або локація і місце проживання далекі один від одного. І лише декілька студентів вказали на свій незадовільний стан здоров'я як такий, що не дозволяє їм займатись фізичною активністю.

Одним з варіантів долучення молоді до фізичної активності є відвідування відповідних навчальних занять у вищих навчальних закладах. Для своєчасного формування позитивного ставлення до фізичної активності у межах ВНЗ

важливою є мотивація. Це перший крок в усвідомленні потреби, а отже стимуляція до відвідування пар. За Ільїним існує чотири базові потреби, що мотивують до старту фізичної активності: прагнення до самовдосконалення у фізичному сенсі, прагнення до самовираження і самоствердження, соціальні установки, задоволення духовних і матеріальних потреб. Самі респоненти визначили кожную з цих потреб як незадоволену, що пояснює небажання відвідувати дисципліну як обов'язкову і починати тренування.

Існує багато класифікацій мотивації до фізичної активності у зарубіжних та вітчизняних дослідників. Було виділено мотиви, що властиві українським студентам, розподіливши їх на дві групи. За теорією організмичної інтеграції було виділено групу внутрішніх та зовнішніх мотивів. До внутрішніх відносяться такі:

рухові мотиви (можливість займатись фізичною активністю більше; можливість займатись різними видами активності; зміна місця тренувань).

комунікативні мотиви (спілкуватись з друзями, проводити час у групах; отримати визнання референтної групи; механізм наслідування; знаходитись в колі однодумців бажання до спілкування із незнайомими людьми; зацікавленість у протилежній статі).

оздоровчі та естетичні мотиви (покращення свого фізичного стану, здоров'я; підтримання візуально привабливої фізичної форми; отримання нових спортивних навичок та вмінь; бажання втратити вагу та вдосконалити свою статуру; надання своєму тілу більш маскулінного вигляду для чоловіків).

пізнавальні мотиви (перевірити свої фізичні навички та можливості; дізнатись більше про себе і свої фізичні можливості і покращити їх; почути нові знання та пізніше використовувати).

психологічні мотиви (мати стабільне комфортне середовище, позбутись стресу та переживань; відпочити розумово і забути про звичні проблеми; знайти

впевненість у собі і своїй діяльності; можливість забути про негативні емоції і попередити депресійні стани; отримання позитивні емоції від тренувань, бадьорість).

виховні мотиви (удосконалити навички самопідготовки і самоконтролю і розвинути морально-вольові якостей, підвищити самооцінку та впевненість у собі; загартували характер; розвинути лідерські якості).

До зовнішніх відносяться **адміністративні мотиви** (підвищення балу і перекидання ним інших оцінок з дисциплін; закрити дисципліну і не пропускати предмет, що зазначений у розкладі; не мати заборгованість з цього предмету; безкоштовні заняття, можливість тренуватися безкоштовно у тренажерному залі, покращення результату навчальної діяльності з інших предметів за рахунок підвищення фізичної активності).

статусні (можливість вирішувати життєві проблеми і приміняти навички в житті; мати статус спортсмена).

конкурентні (змагальні мотиви) (впевнити інших у своїй перевазі, що надає відчуття самоствердження; порівняти із друзями та іншими значимими іншими, робити те, що є загальноприйнятим; покращити свої результати в порівнянні із суперниками і командою).

культурологічні мотиви (вплив засобів масової інформації, суспільства, соціальних інститутів формується у студента потреба у фізичній культурі).

Розкриття основних спонукальних мотивів, що керують студенти і які можуть їх мотивувати до занять даною діяльністю уможлиблює трансформації у сфері викладання навчальної дисципліни «Фізична культура і спорт» у подальшому та залучення більшої кількості студентів, що має суттєве практичне значення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Азаренков В. М. (2016) Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. *II Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»* (сс. 12-16) Харків: ХДАФК.
- Андрєєва О. (2004) Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2
- Біліченко О. О. (2011) Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, сс. 3–5
- Бурдые П. (1994) *Начала. Choses dites* (Пер. с фр. Шматко Н. А). М.: Socio–Logos
- Васильченко О.А. (2006) *Еволюція норм та девіацій у сфері спорту*. Запоріжжя: Гуманітарний університет «Запорізький інститут державного та муніципального управління». Режим доступу: <http://base.dnsgb.com.ua/files/ard/2006/06voadss.pdf>
- Грот В. (2004) *Інвестування в охорону здоров'я*. К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», С. 39. Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3093/Groot.pdf?sequence=3>
- Журнал соціології і соціальної антропології* (2016) Том XIX, 86. Режим доступу: http://jourssa.ru/sites/all/files/volumes/2016_3/Kongress_2016_3.pdf

Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Ільїн Е. П. (2011) *Мотивація і мотиви*. Пб.: Пітер

Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. (2016) Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1, сс. 81-86. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_16

Лукашук В.І. (2009) Трансформація спорту: від забави до індустрії. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2, С. 2. Режим доступу:
<http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/5943/08-Lukashchuk-RUS.pdf?sequence=1>

Лубишева Л. І. (2001) *Соціологія фізичної культури та спорту*. М.: Академія, С. 30

Мескон М.Х., Альберт М., Хедоурі Ф. (1992) *Основи менеджменту*. Глава 13, М.

Норберт Э. (2006) *Генезис спорта как социологическая проблема*. Логос, 3 (54), С. 44

Організація об'єднаних націй. *Цілі сталого розвитку*. Режим доступу:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

Самооцінка населенням стану здоров'я та рівня доступності окремих видів медичної допомоги (2017) Державна служба статистики України. Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

Семигіна Т. В. (2010) *Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя*. Вісник Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, № 3, сс. 139-149

Стародубцев, М. П., Іваненко Т. А. (2016) Аналіз мотивів, що визначають спрямованість занять фізичними вправами у студентів. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 11(141), 208-211

Фролов С.С. (2011). *Загальна соціологія*. Проспект, сс. 41-90

Шилько В.Г. (2018) *Соціологія фізичної культури та спорту: Учбовий посібник*. Томськ: Видавничий Дім Томського державного університету, сс.107-113

Bailey, R. (2005) *Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion*, Educational review, 57 (1) p. 73

Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press

Eitzen D., G. Sage (1997) *Sociology of North American Sport*, Brown & Benchmark, p.350

Physical education for ages 5–16: proposals of the Secretary of State for Education and the Secretary of State for Wales (1991) London: Department of Education and Science, Welsh Office

Lenski G., Lenski J. (1970) *Human societies*. N.Y.

White, R. W. (1959) *Motivation reconsidered: The concept of competence*. *Psychological Review*, 66(5), pp. 297–333

Woods R. (2007) *Social Issues in sport, Champaign: Human Kinetics*, Tampa: University of South Florida, p. 384

ДОДАТОК А

Гайд для проведення інтерв'ю

Вступне слово

Доброго дня!

Дякую, що погодились на інтерв'ю! Одразу зазначу кілька моментів, за якими буде проведена наша розмова. Немає правильних чи не правильних відповідей - для мене є дуже важливою Ваша точка зору і Ваш досвід. Буде вестися аудіозапис для фіксації і збереження інформації. Проте уся надана Вами інформація є конфіденційною і ніяких особистих даних, які б могли вказати на Вас не буде оприлюднено. Розмова є приватною, а інформація та матеріали, зібрані під час проведення інтерв'ю, будуть використовуватися тільки з дослідницькою метою.

Дякую за щирість!

1. Соціально-демографічний блок:

- стать
- вік
- освіта
- регіон проживання
- сімейний стан
- хобі та інтереси

2. Фізична культура та спорт в житті респондента

- Що для Вас означає термін «фізична культура»? А що таке «спорт»? Що спільного і відмінного у цих поняттях?
- Чи є корисною фізична культура в житті людини? Яку роль грає фізична культура у вашому житті?

- Чи займаєтесь Ви фізичною культурою у вільний час? Чому так?/Чому ні? Якщо так - що це за активність? Розкажіть детальніше. Що Вас мотивує до занять? Скільки годин на тиждень Ви витрачаєте на фізичну активність? Чи це є періодичні тренування, чи постійні?

Якщо ні - що заважає? (фінанси, брак часу, здоров'я)

- Чи займаються фізичною культурою люди, що Вас оточують (сім'я, друзі, однокурсники)?
- Ви займались спортом професійно? Якщо так, то чи Ви відвідували секції?/ Ви брали участь у змаганнях? Які Ваші досягнення? Розкажіть детальніше.
- Чи пов'язана Ваша професійна сфера із фізичною активністю? Як саме?
- Чи ведете Ви здоровий спосіб життя? Що Ви вкладаєте в це поняття/ що з зазначеного робите?
- Чи маєте шкідливі звички? Які?

3. Мотивація до занять фізичною культурою в НаУКМА

- Чи вважаєте ви дисципліну «фізична культура» обов'язковою, як це є зараз, у навчальній програмі НаУКМА? Чому?
- Як часто варто проводити академічні заняття з фізичної культури (скільки разів на тиждень)?
- Що Вам подобається в тренуваннях в НаУКМА? Що не подобається? Чому?
- Які Ваші мотиви до занять з дисципліни «фізична культура» в НаУКМА?
- Які мотиви в однокурсників?
- Які ще аспекти/потреби можуть впливати на бажання займатись фізичною культурою в НаУКМА?
- Які види спортивної активності в НаУКМА Вам є цікаві/ не цікаві? (командні ігри, біг, силові навантаження, розтяжка, розминка...) Чому?

- Які емоції Ви відчуваєте до/під час/ після тренувань в НаУКМА?
- Що Ви відчуваєте, коли не можете з різних причин відвідати заняття? Як ставитесь до скасування занять?
- Яке Ваше ставлення до тренера/ викладача з фізичної культури?
- Чи є можливість спілкування і взаємодії з однокурсниками під час тренування? Як Ви ставитесь до колективних тренувань?
- Які зміни Ви загалом відчули у своєму житті після початку тренувань?
- Які результати відвідування занять з фізичної культури в НаУКМА Ви можете навести (отримані навички, вміння, здібності, знання)?
- Як, на Вашу думку, залучити студентів до активного відвідування занять з фізичної культури?
- Хто може допомогти/ вплинути на залучення до активних тренувань студентів? (сім'я, друзі, тренер, суспільство, культура, держава, інституції, сама людина...)
- Чи володієте Ви інформацією про доступні види спортивної активності, секції, спортивні гуртки та професійні студентські команди у НаУКМА?
- Ви є учасником спортивної секції, спортивного гуртка або професійної студентської команди у НаУКМА? Яка це активність? Яка Ваша роль? Які Ваші досягнення? Що Вас мотивує до участі?
- Яке Ваше ставлення до нормативів та оцінювання дисципліни «фізична культура» в НаУКМА? Чи є нормативи відповідними фізичним можливостям студентів?
- Чи є технічне забезпечення достатнім для тренувань? (зал, знаряддя, приміщення...)
- Що б Ви змінили у дисципліні «фізична культура» в НаУКМА? Чому?

ДОДАТОК Б

Транскрипт інтерв'ю

Інтерв'юер: Щирба Катерина

Респондент: 10

Стать: Ч

Вік: 23

Освіта: ФСНСТ

регіон проживання: Київ

сімейний стан: неodrужений

хобі та інтереси: саморозвиток, психологія, організація подій, лінгвістика, метафізика, одяг, танці.

I: Привіт! Дякую ще раз, що погодився на нашу розмову і присвятив цьому час. Як ти вже зрозуміли, ми будемо говорити про фізичну культуру у житті загалом та у вищому навчальному закладі, а саме НаУКМА.

P: Так, зрозумів. Радий допомогти!

I: Добре, тоді розпочнемо із такого загального питання. Що для тебе означає термін «фізична культура», а що «спорт»? Твоє бачення.

P: Ну, фізична культура для мене це в першу чергу предмет в школі і в інших навчальних закладах. А спорт це, ну, це більше моя особиста активність. Мені так здається що спорт це може як конкретний вид діяльності, коли ти займаєшся цим сам, тренуєшся і прагнеш до результату. Мабуть так. А от фізична активність, культура- це як база така, але більше це от в навчальному закладі якраз.

I: Так, зрозуміла тебе. А можеш сказати, що спільного і відмінного є між фізичною культурою та спортом?

Р: Ну, спільного, це звичайно сам процес, сама діяльність, вона спортивна, яка потребує фізичної активності, а відмінного це впринципі напевно характер, який у фізичній культурі більш такий, суб'єктний. Спорт це те, що є для тебе хоббі, чому ти віддаєшся. А фізична культура це як елемент виховання у школі, тобто ти проходиш виховання предметом, ти знаєш ці вправи, ти їздиш повторюєш, а спорт це те, чому ти себе присвячуєш. Але я загалом не пам'ятаю, щоб ми подібне вчили, тому, - що маємо.. (посміхається) .

І: Так, так, цікаво якраз чути твої власні думки, тому це чудово! Якщо узяти фізичну культуру як таку собі активність із нахилом на фізичну підготовку, то чи вважаєш ти корисною фізичну культуру в житті людини? Яку роль грає фізична культура у твоєму житті?

Р: Фізична культура є надзвичайно важливою. Людина не може бути здоровою, якщо вона не займається фізичною активністю. Ну, тут, скажімо все очевидно. Я дуже люблю кататись на велосипеді і люблю біг. Роль досить велику грає, я часто знаходжу або натхнення або згання стресс. От саме в велосипеді, так.

І: Ага, тобто ти можеш сказати, що ти займаєшся фізичною культурою загалом у вільний час? Поясни чому.

Р: Так, вірно. Як я вже сказав, я займаюсь. Чому? Тому що мені подобається от саме такий кардіо спорт. Мені подобається, що я можу бачити багато довколишнього світу завдяки цьому. Це якось, ну, мені це дуже до вподоби, оце їдеш, ліс, природа, пташки, зелень і запахи, ну це круто!

І: Так, це дійсно надихає! От якщо узяти велоспорт, то скільки часу ти витрачаєш на нього в тиждень?

Р: Ну, в час карантин я взагалі переміщуюсь по місту на велосипеді, на це у мене на тиждень іде десь годин за десять. Але я взагалі не знаю точно, насправді. Я досить нерегулярно так катаюсь, це більше так у справах, ніж як от я їду займатись спортом, так..

I: А от якщо колись не їдеш, то що заважає тобі це зробити, чому не виходиш. Звичайно якщо не брати всесвітню пандемію.

P: (сміється) Ну, тут заважає загалом лінь і погана погода.

I: А чому лінуєшся?

P: Ну, іноді це просто не хочеться або втомився, іноді я маю якісь справи, що більш цікаві або ж може, до речі.. іноді от просто сумно, нема з ким поїхати, хоча і люблю музику послухати, але коли є такий от мотиватор, як інша людина, це полегшує справу.

I: Ага, до речі, чи займаються фізичною культурою люди, що тебе оточують? Твоя сім'я, друзі, однокурсники?

P: Сім'я намагається заматися спортом, так. В мене мама бігає і йогу робить часто, якимось навіть купувала абонемент кудись, здається в Спортлайф. Ну, друзі впринципі також займаються. Намагаються займатись. Тобто люди, що мене оточують, вони намагаються займатись. Для них спорт це є норма і навіть такий ритуал, обов'язкове. Але от так щоб так активно і цілеспрямовано хтось тренувався, то впринципі ні, не погоджуюсь.

I: Зрозуміла, так. Тоді таке питання, чи ти сам займався отак цілеспрямована активно спортом? Я маю на увазі професійно. Якщо так, то розкажи детальніше. Чи ти брав участь у змаганнях? Які були досягнення?

P: Я загалом так професійно не займався, але я досить довгий час ходив в басейн, там брав участь в змаганнях. Досягнення вони в мене якісь були, але мені це ніколи не було важливим і особливо цікавим. Тому, я якби не привертав на це багато уваги і от зараз навіть і згадати не можу, бо це не було на моїх радарх ніколи. Я ще хотів на інші секції, але все якимось було не до того і я в кінцевому результаті взагалі займаюсь чисто для себе сам.

I: Зрозуміла, зрозуміла. Мабуть і твоя професійна сфера не є пов'язана із спортом?

P: Ні, ні, ніяк.

I: І тоді на кінець розділу про твоє ставлення до фізичної культури скажи, чи ведеш ти здоровий спосіб життя?

P: Я не веду, на жаль, здоровий спосіб життя. Я дуже цього бажаю і потребую. Але ні, поки ні.

I: А що ти вкладаєш в це поняття?

P: Це в першу чергу фізична активність, харчування і здоровий сон і спорт. Взагалі от дуже таке розмите поняття. Тому як наприклад з алкоголем, я не скажу, що це здоровий спосіб життя, але ж без нього дійсно ніяк, тому, думаю, що потрібно для себе знаходити таку приблизно золоту середину і тоді загалом можна казати, що я веду здоровий спосіб життя.

I: Окей, а що з цього ти робиш, що ні?

P: З усього того я намагаюсь правильно харчуватись, але це є важко, коли ти живеш з батьками. І намагаюсь займатись спортом. Тут легше тому що є велосипед і є складності з тим, що немає транспорту і складніше, тому, що це дороге і складніше, ніж видається. І я взагалі, якщо так казати про здоров'я, то маю шкідливі звички. Я випиваю і курю травку. Нещодавно покинув курити цигарки, два місяці тому.

I: Молодець. Вітаю, це нелегко, але ти молодець!

P: Дякую, дякую!

I: Добре, тоді ми завершили з розмовою про твоє ставлення до фізичної культури і тепер давай зараз перейдемо до питань, що стосуються саме фізичної культури в НаУКМА. І для початку таке питання: чи вважаєте ти дисципліну «фізична культура» обов'язковою, як це є зараз, у навчальній програмі НаУКМА? І поясни свою думку, будь ласка.

P: Ну, впринципі. Впринципі я вважаю її обов'язковою. Тому що вона є обов'язковою. Чи як?

I: А чи потрібна вона як обов'язкова?

Р: Це питання відкрите, не можу однозначно дати відповідь. Думаю – ні. Мені здається, що можливо якийсь спорт, у форматі можливо секцій – це реально непогано. От, але, ну, щоб це було в більш усвідомленому, корисному і правильному форматі, а не з під палки просто заганняти всіх студентів на спортивні секції. Але взагалі, я думаю, що фізкультура необхідна, бо люди самі не можуть, ну фізкультура загалом потрібна молодій людині і молоді люди не можуть самі себе врегулювати по більшості своїй.

І: Ага, так, а тоді як часто ти думаєш варто впровадити заняття з фізичної культури?

Р: Мені здається варто проводити раз обов'язково фізична культура і один раз обов'язкова якась секція. Але секції обов'язкові для всіх.

І: А чому має бути обов'язково для всіх?

Р: Тоді виходить якось легше це все зробити. Бо коли ти маєш вибір, то більшість не піде, а якщо хто й хотів піти, то не іде, так як оцей загальний пресинг і атмосфера якось не дуже радує.

І: Ага зрозуміла. Ти кажеш атмосфера не радувала, а що ще тобі подобалось або ні в тренуваннях в НаУКМА? Чому так?

Р: Я взагалі ніколи не був на тренуваннях, в мене були проблеми, щоб піти на секцію. Ну я наприклад був досить таким сором'язливим і мені здавалось, що навколо там всі такі супер круті спортсмени, тому я хоч і мав бажання, але я якби знітився і не пішов на секцію. От взагалі не подобається формат секції як на фізкультурі. От якби формат тренування в інституті реАльно відрізнявся від шкільного цього дурнуватою, такого дитячого формату. Лише одного разу мені було цікаво, але це опціонально. Коли ми якось грали в футбол з іншими, там займалися, це організовувала певні ініціативна група студентів, маленький турнір, так, і вони грали в залі, це було цікаво, це було круто. А все, що стосується оцієї формальності, я це пам'ятаю, як радше витрачений час. Якщо б це була

гарно організована фізкультура, було б круто. А так, це треш. Я радше б ходив по Трухановому острову або ходив би з тією групою «сліпих», що не відвідували основні тренування, а не цей пильний зал, з цими високоінтелегентними пітними соцробітниками, це було, ну не дуже добрий досвід.

I: Зрозуміла, ну, загалом щось позитивне теж було?

P: Ну так, так, моменти були, але занадто рідко.

I: Добре, тоді таке питання: чому ти все ж таки ходив на тренування? Які були твої мотиви?

P: Ну, загалом, так, ходив... Ну це обов'язково було, в мене не було вибору. Це якщо тоді, так. Я намагався звичайно знаходити якийсь позити, що це хоч в якомусь разі корисно. Там були ж оці тренажери, оце було прикольно. В принципі це все. Ось а так, в іншому.. Єдине що, я міг там спілкуватись з іншими, Тіма, так, там ходив і Ілля і можна було посидіти на матах з ними поговорити. Це єдиний такий, цей..

I: Ага, тож була можливість спілкування і взаємодії з однокурсниками під час тренування, так?

P: Так, так, так. Спілкуватись можна було і спілкуватись було цікаво і разом можна було цікаво організуватись. Це було веселіше. Ну і командою коли грали, хоч приблизно командою, навіть не знаючи інших, то було цікаво. Всі там спілкуються і взаємодію. Я навіть би сказав, що це невід'ємний процес.

I: То ідеальною фізична культура була б за більшої інтерактивності?

P: Ну якщо взяти так гіпотетично ідеальну фізкультуру, то я б знайшов чому ходити і не тільки як з соціального боку цієї двіжухи. Ну, знову ж таки, я вже зараз розумію, що дуже важливо якось компенсувати той спосіб життя, який мають компенсувати студенти. Він в інституті не дуже здоровий. Я кажу і про шкідливі звички і про режим сну і взагалі про ну, зрозуміло. Ось, тому перш за все це здоров'я і це означає, що нічого не заважає інтелектуальному розвитку, до

речі, тому що, якщо ти кривий, хромий і хворий, то тобі не до предметів. Загалом в пріоритеті має бути піклування про якусь фізичну активність. Я от займаюсь, а хто у гуртожитках наприклад, то там взагалі ніяк, навіть віджатись пару разів страшно.

I: От ти сказав брати гіпотетично ідеальну фізкультуру. Можеш навести щось конкретно, що тебе не влаштовує у фізичній культурі НаУКМА?

P: Ну, ага, от наприклад одна з моїх базових таких потреб, це було не пітніти. Ну от не хочеться пітніти. Я взагалі ніколи не приймаю душ в університеті. Ну це нонсанс взагалі в наших умовах. От це складності, бо не хочеться митися, не хочеться пітніти, а ти тхнеш і це не прикольно. От якби якось це все там огрґанізували так адекватно, щоб іти додому чистим, то було б круто, до речі.

I: О, так, цікава думка, дякую. Скажи, чи є в тебе припущення, щодо того які мотиви в однокурсників можуть бути для відвідування тренувань?

P: Я думаю, що от якщо в мене ще були якісь мотиви, побивання совісті там, то в них нічого не було...

I: Так, цілком. Можливо згадаєш ще аспекти або потреби, ще можуть впливати на бажання займатись фізичною культурою в НаУКМА?

P: Ну от найголовніше це от ця гігієна. Мені наприклад не подобались ці роздягальні. Вони досить невеликі. Там купа спітнілих незрозумілих чуваків. Ну, це якось взагалі ні до чого не стимулює. Оцей формат заняття там от внизу в качалці, там підвал такий є з тренажерами теж мене дуже напружав. Тобто воно все таке пострадянське огидне. От було б добре, якби було от як ти приийшов кудись на фінтес, отак би було непогано.

I: Тобто більш актуальна активність, так? Добре, а тоді скажи які види спортивної активності в НаУКМА тобі були цікаві/ не цікаві? І поясни, будь ласка. чому так.

P: Ну, цікаво усі, що гарно організовано, для чого є, по-перше, ну, якщо це для індивідуального, то для цього потрібен інвентар, щоб це було нормально, а не

якість там, не зна,, поламані, з занозами якісь.. ну і так далі. Якщо це для командного, то потрібні були нормальні лд, щоб набрався якийсь кворум. Щоб було цікаво з ким пограти і було цікаво і щось куди, ну тобто ворота якісь або корзина... ну, в мене невеликий тут дисонанс, так такий. В мене зі школи командні ігри, це мій люблений вид активності найкращі спогади. Футбол або баскетбол або поганяти там що, вибивний цей, тому, але я реалістично розумію, що в університеті краще зосередитись на одиничному одиночному виді спортивної активності. Тому люди дуже обособлені і типу дорослі, а не дітлахи які збиваються до гурту якогось. Тому, ну, силові навантаження має бути обмежені і не от в цій жахливій качалці, яка як от з мого дитинства з буремних нульових років, а от біг, це круто. А ось розминка і елементарне це все, то це я вважаю, всіма руками за це.

І: Зрозуміла, так, дякую, досить широко ти описав. Ти ніби з таким роздратуванням і більше якось негативно кажеш про заняття. Які емоції ти відчував коли тенувався? Як ти можеш описати свої почуття і цей досвід?

Р: Ну, як я вже сказав. Так, негативні емоції. Це негативний досвід. Якщо щось і було позитивне, то це був досвід не пов'язаний із спортом. Я нічого з самої фізкультури не пам'ятаю. Ну і відкрите роздратування, чесно кажучи, коли приходиться знову іти на тренування, а потім пертись в цю роздягальню де повно чуваків, напруження, що навколо тебе багато незнайомих людей, на тебе всі дивляться з опаскою, якась така не дуже дружелюбна там атмосфера. Іені здається.

І: Ти сказав пертись на фіз культуру. А от якщо заняття скасовували, як ти опишеш свої емоції?

Р: Я радію, справді радію! Чудово ставився до такого. Якщо не треба було пітніти, то я і всі решта були дуже щасливі. Я взагалі то сам не пропускав предмети, старався, навіть такі трешові як фізична культура. Але якщо скасовували мені

було все одно. Ти довше перевдянаєшся і чекаєш в тій перевдягалні, ніж власне займаєшся спортом.

І: Хм, а чому чекали, викладачі запізнювались? Як взагалі ти ставився до тренера/викладача з фізичної культури?

Р: Ну, та ні. Так якось виходило. Та ні, вони нормалні люди, просто вони, я так розумію, заложники положення, ну становища. Ну вони певною мірою розуміють, що студентам це не дуже потрібно і форма не дуже сприяє заняттям, але вони не є винуватцями того, що фізична культура на такому рівні. Я загалом запам'ятав, що вони нормальні люди, такі собі шкільні вчителі. От жіночка там була така приємна, а чоловіки були трохи агресивнішими.

І: А от яке твоє ставлення до них як до тренерів? Чи вони є авторитетами?

Р: ой, та ні, ні, це не так. Ну це звичайні вчителі і хоча, здається в них є розряди там, але ні, вони мені нічого такого не вселяли і навіть я скажу, що нічого мене і не навчили загалом.

І: Нічого не навчили? Ти маєш на увазі нічого нового, чи взагалі тренування не несли інформації?

Р: Ну так, от загалом інформації бракло якось. Не пояснювали нічого.

І: Добре, тоді, які зміни загалом ти відчув у своєму житті після початку тренувань?

Р: Ніяких, ніяких. Тільки що доводилось носити зайвий кульок з кросівками і спортиною одежею. В плані емоційного і соціально, психологічні зміни, то ні. І навіть з фізичної не дуже. Не пам'ятаю нагрузок ніяких таких, щоб мені було важко. От.

І: Хах, так, так. Цікаві зміни. Добре, а можливо пригадаєш якісь результати відвідування занять з фізичної культури в НаУКМА. Може отримані навички, вміння, здібності, знання?

Р: Я навчився завдяки фінальним нормативам круто стояти на одній нозі з заплющеними очима. Це вправа на рівновагу. От, але це усе. А, хоча ще я навчився як правильно стрибати, от за це, до речі, їм дякую, це було круто і корисно. А ще я пам'ятаю як ми кидали м'ячі через сітку і треба було кудись там попастки, у сітку цю ніби. І от це було круто, можна сказати, що це вміння. Було б взагалі круто, щоб викладачі пояснювали от подоплеку, специфіку виконання завдань, от це реально корисно і цікаво і це реально те, в чому це може бути корисним для студента.

І: Тобто потрібно більше технічної інформації? Можливо лекції?

Р: Ні, лекції це вже занадто було б, але от якби це просто в ході справи, як би робили, казали для чого це, як правильно виконати вправу, як це все вірно робити, то було б дуже добре. Думаю це великий крок до от тої усвідомленості, що я казав і одразу можна буде адекватно сприймати вже дисципліну, як наукову, академічну.

І: Так, зрозуміла. А як ще, на твою думку, можна залучити студентів до активного відвідування занять з фізичної культури?

Р: Значить слухайте сюда, студент психолог бакалавр вещає. (сміється) Якщо Ви хочете залучити людину до будь-чого в цьому житті меркантильного, потрібно, щоб ця активність несла в собі якусь користь для людини, щоб людина була зацікавлена в цьому. Людина зацікавлена тільки тоді, коли вона бачить або знає, усвідомлює якусь користь в певній діяльності. Для цього потрібно зробити заняття фізкультури реально корисними, щоб там було більше користі, ніж напруга. Можливо змінити формат от цих ось табунних занять на більш такі камерні, компактні, більш тематичні якісь заняття. Ну я не знаю там, йога або кроссфіт. Ну щось таке має бути сучасне, а не настільний теніс. Хоча ну, я впевнений, що і на настільний теніс ходять, але в принципі це не на часі. От.

І: Ага, тобто модернізувати вже існуючі гуртки і створити нові?

Р: Так, так, це реально підвищило б відвідування. Я б ходив туди і в час вільний позайматись тоді, якби було цікавенько.

І: Так, ідея дійсно хороша! Тоді виходить, що ти сам себе б змотивував відвідувати заняття. А хто ще може допомогти вплинути на залучення до активних тренувань студентів? Може це буде твоя сім'я, друзі, тренер, суспільство або культура чи держава?

Р: Я думаю, в першу чергу це оточення, близькі і друзі, ті, з ким ти навчаєшся, бо ті люди, якщо наприклад сформувати групу і піти, то це однозначно залучить людину. Тренер загалом може, якщо він давав би знання, але це не наш приблизно випадок, а от макросоціальний вплив на психіку людини може бути у вигляді суспільства. Я, наприклад, часто можу прочитати десь в стрісці інсти або навіть якусь статтю прочитаю про спорт, про досягнення часто бачу, цей культ здорового тіла. Пишуть про футболістів та їх успіхи. Або от нещодавно десь бачив розповідь про одного хлопця, якого в дитинстві не брали в школі до гуртка по волейболу і він навіть потім став спортсменом зі світовим ім'ям. І фільмів таких купа, до речі. От це мабуть дійсно може так змотивувати, вразити і ти вже подумки хочеш теж себе спробувати в цьому. Є таке.

І: Так, я теж бачила пару таких фільмів, згодна, вражає. Ти сказав, що і сам хочеш спробувати себе у спорті. А ти знаєш загалом чим можна займатись, які секції спортивні, гуртки є в НаУКМА?

Р: Я, коли був на першому курсі я переслуховував фізичну активність, але от щодо гуртків і секцій, як я вже казав, я не пішов. Так як атмосфера маскулінна, агресивна, конкурентна, це неприємно. Немає приємної, розслабленої атмосфери, де ти можеш розслабитись, розвиватись, займатися спортом... Там просто животное соперничество і це взагалі не круто. Тому я про щось чув, але все в мене повилітало з голови. Тільки пам'ятаю футбольні турніри десь раз в пів року.

Якась ініціативна група старшокурсників проводила, але ж кажу, атмосфера мені не подобалась тому так.

І: Але в секцію саму ти ніколи не ходив, так?

Р: Так, так, я, на жаль, не є учасником ніякої секції. Але признаюсь чесно, я дуже хотів, як людина, що двічі вступала в Могилянку я кожен раз хотів. Тобто двічі я хотів, але я не пішов. Можливо в цьому є моя вина, можливо в цьому є вина якби самої Альма-Матер, але от сталося от так, що я людина, в якій було велике бажання, але через... Одного разу я навіть прийшов на відбір по волейболу, однак знову ж таки там була якась така атмосфера важка, що я навіть не став пробувати свої сили, хоча досить непогано граю у волейбол. Я просто посидів на лавці, подивився на цю агресивно-конкурентну атмосферу, встав і пішов.. На жальчики..

І: Так, дуже шкода, так...І ще таке питання до тебе. Яке твоє ставлення до нормативів та оцінювання дисципліни «фізична культура» в НаУКМА? Чи є нормативи відповідними фізичним можливостям студентів, як ти вважаєш?

Р: До нормативів ставлюсь нормально. Щоб сказати що вони були надважкими... Ну, можна сказати так лише тому, що загальний рівень спроможності студентів і людей, він знижується. Просто потрібно змінити формат. І тоді і нормативи- це не проблема. І відвідування- не проблема.

І: Що ти маєш на увазі «змінити формат»?

Р: От раніше нормативи мене бісили, звичайно, пам'ятаю. Я розумію наприклад зараз, що це навіть потрібно. Але лише от там була якась шалена кількість відтискань і підтягувань. От про що я казав, ти там щось бігав, кидав м'ячик, а потім тобі кажуть там зроби сто чи скільки там віджимань. Ну, це рохи дивнувати. Але в цьому нічого немає поганого, що ти зробив там скільки, ну не сто, ну 30 віджимань, ти від цього не помреш, якщо спочатку все було нормально зі здоров'я, лише кров прил'є до голови, не більше.

I: Тобто вас не готували до нормативів?

P: Ну, я не можу прям так сказати, але ми просто..., єдина проблема, що не було чим займатись. Ось ця пара була і ми сиділи на матах, а можна було поганяти в футбол хоч трохи для себе, ще щось. Дуже якимось низькоінтенсивні ці заняття були, нічим не наповнені.

I: Добре, я зрозуміла, дякую! Ти кажеш, що хотів ба активності і командних видів спорту. А чи є інвентар для цього в НАУКМА? Що скажеш про технічне забезпечення для тренувань в НаУКМА?

P: Впринципі, якщо так подумати, то є все, але воно так виглядає ужасно, що навіть не хочуться, ну, наближатися до цього всього. Я просто може трохи естет, мені якби не по приколу займатися з цим всим в таких умовах. Ну от реально, мені це все нагадує отаку постсовєтську спортівну інстанцію. Зал реально невдалий, мені здається. Я так розумію, що це якийсь рудимент, так, залишок епохи військових. Бо все так натякає на це військове. І от тренажери були і прикольні, самі, але оцей їх вигляд, мені вони здавались непотрібними. І це взагалі, ну ні до чого тебе не спонукає, ще в комплексі із мало обізнаними загалом викладачами і агресивними студентами.. взагалі ні.

I: Добре, отже загалом ти не є задоволеним фізичною культурою у більшості своїй? Давай підведемо ризику тоді. Що б ти змінив у дисципліні «фізична культура» в НаУКМА, щоб стало краще? Які твої основні враження і роздуми щодо цього, може ще щось додати загалом хочеш?

P: Впринципі я вже сказав. Змінити формат, зробити це більш корисним, більш цікавим. Менш якимось агресивним, більш дружелюбним, додати чогось сучасного, осучаснити якість. Ну, я взагалі не западофіл, але от подивитися, як от це роблять десь на заході, то це от в такій не вимушеній формі і це цікаво, інтерактивно і прикольно.

I: Дякую, дуже чітко і лаконічно! Дякую за надану інформацію і щирість у відповідях, цікаве твоє бачення. На цьому ми завершуємо тоді розмову.