

Носко М.О.¹, Архипов О.А.², Краснов В.П.³
Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Національний університет біоресурсів та природокористування

ОСНОВНІ ФАКТОРИ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

У статті розглядаються теоретичні та методичні аспекти по застосуванню нових знань про фактори, які сприяють підвищенню мотивації школярів та студентів до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фактори мотивації, школярі, студенти, фізична культура навчання, рухові дії.

Носко М.О., Архипов О.А., Краснов В.П. Основные факторы мотивации молодежи к физическому самосовершенствованию. В статье рассматриваются теоретические и методологические аспекты применения новых знаний о факторах, которые способствуют повышению мотивации студентов к занятиям студентов по физической культуре.

Ключевые слова: мотивация, школьников, студентов, исследования физического воспитания, мотор действий.

M. Nosko¹, O. Arkhypov², V. Krasnov³. Main factors of youth's motivation to physical self-perfection. The article deals with some theoretical and methodic aspects of applying new knowledge about factors increasing schoolchildren and students' motivation to physical training.

In the last years, the academic load for schoolchildren and students has increased to such an amount that threatens with different body systems illnesses, primarily due to inactive life, restrictive motor efforts. Physical training and sport can be an effective counteraction to these consequences of limited physical activity and important factors of health improvement, harmonious development, work-efficiency increase and fatigue reduction, increasing of body resistance.

The program of physical education in general educational institutions covers different organizational forms that can compensate the students' motor activity deficit, which arises in the overloaded educational process. However, in reality the only one form prevails – physical education lesson, the teachers teach it twice or three times a week. It is systematic purposeful physical trainings of developmental nature that can be really effective in youth's physical state and health's improvement. Among such trainings are sports classes at schools and clubs, independent home exercises.

Motives and interests of schoolchildren and students in physical education sphere depend on age peculiarities and psychological features, social environment, temperament, economic conditions of every family.

Key words: motivation factors, schoolchildren, students, physical education, motor activity.

Постановка проблеми. За останні роки обсяг навчального навантаження школярів та студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювань різних систем організму. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах [3, 4].

Актуальність. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма - урок фізкультури, що проводиться двічі чи тричі на тиждень. Покращення фізичного стану молоді, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять розвивальний характер. Такими формами у навчальному закладі є уроки фізкультури, секційні заняття і самостійні домашні завдання [5, 6, 11, 12, 15].

Мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [13, 14, 16].

Мета, цілі та задачі для виявлення нових знань про фактори, які сприяють підвищенню мотивації школярів та студентів до занять фізичною культурою, як предмет вивчення фізичного самовдосконалення:

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою. Це фактори:

1). Здорового способу життя.

2). Мотиви та інтереси студентів до занять фізичною культурою і спортом залежно від особливостей темпераменту.

Результати дослідження та їх обговорення. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування

такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [3].

Фактори здорового способу життя.

Дивно, що такий загальноприйнятий фактор як гігієна, яка включає умивання, чищення зубів, миття рук і прийняття душу, чистий одяг, чисте житлове приміщення і місце навчання, не для кожного є повсякденним обов'язком. Адже в багатьох навчальних закладах не створені умови для того, щоб після занять фізкультурою прийняти душ, перебування у класній кімнаті в тому ж одязі, у якому інтенсивно бігав і стрибав. Викладачі відзначають стійкий запах поту від студентів-після уроків фізкультури протягом усього дня, тому що уроки фізкультури в сітці навчальних занять розподіляються від першого до останнього. Несерйозна проблема, яка істотно впливає на стан здоров'я підростаючого покоління і вимагає кардинальних заходів для її вирішення.

Режим дня пов'язаний також із правильним харчуванням. Дотримання 3-4 разового харчування, вживання збалансованого раціону мало кому вдається. Багато учнів вказують на те, що їм не вдається пообідати у навчальному закладі вони обмежуються булочкою чи піржком, а потім пізній обід чи вечеря одночасно вдома. Деякі юнаки скаржилися на одноманітність їжі вдома (картопля, вермішель, каша) через нестачу грошей у батьків. Це пов'язано з матеріальним станом родини, з кількістю працюючих членів родини, кількістю дітей у родині. Погіршується харчування, з'являються хвороби такі як захворювання шлунково-кишкового тракту. Правильне харчування студентів залежить більшою мірою від його організації у навчальному закладі та родині, і меншою мірою від самого юнака [5, 6, 10].

Ігнорування такого доступного чинника, як підвищення неспецифічної резистентності організму загартовуваними процедурами, часто призводить до гострих респіраторних захворювань. Це більшою мірою залежить від просвітницької роботи в цій галузі, родини, телебачення, преси, які є значним резервом підвищення опірності організму несприятливим факторам навколишнього середовища, підвищення рівня здоров'я дітей і самовдосконалення організму.

Велика кількість молоді мають шкідливі звички, що є наслідком зниження протидіючого в родині, навчальному закладі і підвищення впливу мікросередовища (друзів, знайомих). Цей тривожний факт вимагає вживання кардинальних заходів виховного характеру, допомоги з боку засобів масової інформації, підвищення мотивації до здорового способу життя молоді як засобу порятунку генофонду нації від деградації [4,10].

Мотиви та інтереси студентів до занять фізичною культурою і спортом залежно від особливостей темпераменту.

До внутрішніх факторів, які впливають на прояв мотивації до видів діяльності відносяться властивості нервової системи підлітка.

Сильний урівноважений тип характеризується наступними зовнішніми проявами:

- швидко схвачує суть важкого завдання, однотипність і великі зусилля переносить погано. Фізичні вправи виконує легко, координовано;

- об'єктивно оцінює свої сили;

- працює довгостроково, змінюючи вид діяльності;

- говорить швидко, плавно, спокійно, голос середній чи вищий за середній. Вимова чітка, правильна. Легко засвоює іноземні мови;

- відсутність різких спадів діяльності після помилки, особливо, якщо за це дорікали навколишні. Оптиміст;

- увага сконцентована, стійка. Легко переключається з одного предмета на інший.

Сильний збудливий тип характеризується наступними проявами:

- недостатньою координацією особливо на перших етапах оволодіння певними рухами, не може якісно виконувати до кінця одноманітні рухи; - перебільшує свої сили;

- працездатність висока, якщо діяльність захоплює. Одноманітні дії виконує погано, з частими перервами і видимим роздратуванням;

- говорить голосно, уривчасто, напружено, часто зупиняється, шукаючи потрібне слово чи словосполучення;

- намагається в агресивній формі заперечувати рішення викладача. Тривалість переживань незначна;

- увага не така стійка як в інших. Поле уваги звужене, сконцентрувати увагу може при виникненні інтересу до предмета.

Сильний гальмовий тип характеризується:

- неквапливими погодженими і складнокоординаційними рухами [1, 2, 7, 11]. Якісно виконує одноманітні вправи до кінця. У тих видах, де потрібна швидкість, виявляє себе гірше;

- при оцінці своїх сил уникає відповіді (сумнівається);

- може працювати довгостроково, без перерви, не знижуючи результатів при одноманітній діяльності;

- небагатослівний, говорить граматично правильно, важкувато жестикулюючи. Міміка майже відсутня. Голос середній, іноді тихий. Письмова мова краща;

- реакція на невдачі зовні спокійна, не намагається виправдатися чи викликати співчуття в навколишніх.

Небагатослівний. Не любить робити прогнози про підсумок виступу на змаганнях;

- увага стійка, але потрібно тривалий час на включення. Погано переключається з одного предмета на інший.

Слабкий не врівноважений тип характеризується:

- найгіршою руховою діяльністю, скутістю рухів, непевністю в собі, поганою координацією;

- схильний применшувати свої можливості;

- працездатність невисока, з різким коливанням підйомів і спадів;

- мова тиха, часто мовчить. Письмова мова краща усної;

- при невдачах прагне викликати співчуття в навколишніх, посилається на об'єктивні труднощі чи перешкоди, хвороблива реакція на зауваження старших (тремтіння губ, сльози і т.д.);

- довго не може зосередити увагу, відволікається на сторонні подразники. Увага, хитлива.

Виділені групи студентів, об'єднані характерними ознаками життєвих проявів окремих властивостей вищої нервової діяльності, умовно позначені як тип ВНД.

У сильних типів більшою мірою виражений мотив досягнення високого спортивного результату, тобто спортивний мотив занять, ніж у слабого типу. У сильних типів більш широкий спектр мотивів занять фізичними вправами, вони вказують, як правило, на два мотиви, а слабкі - на один.

Студенти з сильним урівноваженим типом нервової системи мають досить широкий спектр спортивних інтересів, до якого входять як ігрові види, так і види спорту, що вимагають витривалості та виконання досить одноманітної роботи (плавання, лижі). Як хлопців, так і дівчат приваблюють заняття, які проводяться під музику (аеробіка, шейпінг).

Студентів з сильним збудливим типом нервової системи більше приваблюють ситуаційні види спорту - баскетбол, футбол, вправи, які виконуються під музику.

Дівчата зі збудливим типом, на відміну від урівноважених і гальмових, у деяких випадках вибирають чоловічі види спорту, зокрема боротьбу, футбол, бодібіддінг. Не приваблюють їх види спорту, пов'язані з одноманітним середовищем (плавання), і відсутність гострої змагальної боротьби (фітнес, шейпінг, аквафітнес, туризм).

Сильні гальмові типи не захоплюються тими видами спорту, які користуються найбільшою популярністю, однак і хлопців, і дівчат приваблює плавання, зимові види спорту, а з ігрових - баскетбол і волейбол. У хлопців переважає інтерес до силових видів - боротьби і бодібіддінгу, що відповідає їхньому соматотипу [1, 8, 9].

Студенти з сильним типом нервової системи мають власну думку про користь занять фізичними вправами, і вони вважають, що на них меншою мірою впливають зовнішні фактори. Залежно від урівноваженості нервових процесів, для збудливих типів має значення мікросередовище, у якому вони знаходяться. Для урівноважених має значення сімейне виховання і поради батьків, гальмові повною мірою визначають авторитет учителя фізкультури і на них не впливають телепередачі, однак вони єдині з типологічних груп, які читають газети і визнають значення преси. Очевидно, це пов'язано з їхніми типологічними особливостями, тому що в них краще розвинена письмова мова, ніж усна, і вони краще сприймають написану інформацію, ніж усну. У них немає посилань на те, що для них мають значення поради друзів.

Студенти зі слабким неурівноваженим типом нервової системи більше за інших підпадають під вплив як дорослих, так і однолітків, вони не покладаються на власні знання і досвід. Вони більш сучасні, тому для них має значення думка інших.

Отже, можна відзначити деякі особливості інтересу студентів, що доповнюють характеристику їхньої поведінки залежно від переваги тієї чи іншої властивості нервової системи. Так, підлітки з сильною урівноваженою нервовою системою відчують переважно достатність фізичного навантаження на уроках фізкультури. Вони бажають брати участь у змаганнях і відзначають недостатність моментів змагання на заняттях з фізкультури, їх не задовольняє відсутність музичного супроводу і відсутність видів вправ, які їм подобаються [8, 9]. Для студентів із збудливим типом нервової системи характерна наявність представників, для яких фізичне навантаження є завищеним і для яких воно є заниженим, їм потрібна постійна зміна відчуттів, тому їх не задовольняє кількість ігор, моментів змагання. Емоційну насиченість уроку вони бачать у виконанні вправ під музику. Вони не задоволені процесом фізичного виховання і через відсутність тих видів вправ, які їм подобаються.

Студенти з гальмовим типом не вказують на недостатнє фізичне навантаження, для основної маси воно адекватне. Для посилення процесу збудження їм необхідна емоційна насиченість заняття, тому вони відзначають недолік ігор і музичного супроводу, однак у них не виникає бажання збільшити моменти змагання, їх задовольняє та кількість, яка існує на уроках фізкультури. Вони більш гостро відчують відсутність видів вправ на уроках, які їм подобаються. Для слабого неурівноваженого типу нервової системи фізичне навантаження на уроках фізкультури більшою мірою завищене, імовірно, через слабкість нервових процесів і чутливість, тому що в них навіть на невеликий за силою подразник може бути бурхлива реакція. Вони не люблять змагань і більш комфортно почувають себе в колективній грі, вони намагаються уникати гострих конфліктних ситуацій і намагаються не виділятися з загальної маси. Підлітки з цим типом нервової системи також висловлюють незадоволеність відсутністю улюблених видів вправ на уроках фізкультури. Дівчата люблять виконувати вправи з музичним супроводом.

Потреба - це недолік чогось для організму й особистості. Урок фізкультури повинен мати не тільки освітню спрямованість, але і задовольняти потреби в руховій активності. Висловлення незадоволення свідчить про наявність певної потреби в людини. Студенти, у яких переважають риси сильного урівноваженого типу нервової системи, мають широкий діапазон захоплень, називаючи, як правило, не менш трьох видів. Вони люблять читати, дивитися телевизор, спілкуватися з друзями, займатися ФК і С, грати в комп'ютерні ігри. Захоплюються вони ще й іноземними мовами та музикою. Батькам допомагають більше дівчата, ніж хлопці. Сильні збудливі студенти мають свої особливості, які проявляються у необхідності зміни вражень, тому їх меншою мірою приваблюють одноманітні види діяльності, які вимагають посидючості, зокрема вивчення іноземних мов, заняття музикою і т.п. Вони люблять спілкуватися з друзями, грати в комп'ютерні ігри, але не дуже прагнуть витратити вільний час на перегляд телепередач, у цей час вони можуть відвідувати дискотеки, займатися різними видами спорту. Схвалюють вони читання книг і допомогу батькам, однак це для них є не захоплюючим заняттям, а сприймається як неминучість. Студенти з сильним гальмовим типом нервової системи більш схильні до спокійних, навіть монотонних видів занять. Вони не люблять відвідувати дискотеки, а більш, ніж інші типи нервової системи, вказують на перегляд телепередач і читання книг. У вільний час спілкуються з друзями, займаються ФК і С, допомагають батькам, що майже в два рази більше, ніж урівноважені і збудливі типи.

Представники слабого неурівноваженого типу більш консервативні у виборі видів діяльності у вільний час. Вони відрізняються від інших типів схильністю до заняття творчими видами, зокрема, музикою, співами, малюванням. Імовірно, це

пов'язано з більшою чутливістю нервової системи. Вони також люблять спілкуватися з друзями, дивитися телевізор, читати, більше, ніж інші типи, допомагають батькам. Не схильні до вивчення іноземних мов, заняття спортом, відвідування дискотек і комп'ютерних ігор. У першому випадку, очевидно, це пов'язано з необхідністю запам'ятовування і монотонністю, що невластиве їхній силі нервових процесів, в інших випадках це пов'язано з проявом рухливості нервових процесів і швидкістю прийняття рішень, що знов-таки неадекватно їхнім типам реакцій.

Висновки.

1. Наявність шкідливих звичок у школярів та студентів вимагає вживання кардинальних заходів виховного характеру, допомоги з боку засобів масової інформації, підвищення мотивації до здорового способу життя молоді як засобу порятунку генофонду нації від деградації.
2. Виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів студентів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для викладачів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у навчальному закладі, щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до студентів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності.
3. Виявлена вікова структура мотивів й інтересів студентів у галузі фізичного виховання і спорту, а також фактори і мотиви, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення, та розроблені рекомендації дозволяють внести зміни до програми з фізичного виховання у навчальному закладі; методики організації урочних та позаурочних форм занять, систему диференційованого підходу до студентів з різними типологічними особливостями ВНД, змісту спортивних телевізійних програм для молоді, публікацій у пресі, що позитивно вплине на формування здорового способу життя студентів і виховання культури фізичного здоров'я.
4. Аналіз причин незадоволеності формами фізичного виховання у підлітків з різними типами нервової системи дає можливість визначити стимули, що сприяють збільшенню активності студентів. Учні потребують у фізичному навантаженні, рухливих іграх, присутності улюблених видів вправ на уроці, музичному супроводі, змаганнях.
5. Методичні рекомендації можна використовувати для удосконалення відповідних навчальних дисциплін, підготовки викладачів фізичної культури і спортивних тренерів у дошкільних, середніх та вищих навчальних закладах.

Література

1. Архипов О.А. Біомеханічний аналіз: [навч. посібник], 3-тє видання/ О.А. Архипов. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. – 241 с.
2. Архипов О.А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства / О.А. Архипов // IX міжнародний научний конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх". Київ : Олімпійська література, 2005. С. 102-103.
3. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства // О.А. Архипов. Теорія і практика фізичного виховання, №2. Донецьк: ДонНУ 2004. С.5-14.
4. Гуськов С., Зотов А. Почему школьники должны заниматься физической культурой? / С. Гуськов, А. Зотов // Наука в олимпийском спорте. -№3.-2001.-С. 55-61.
5. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. - К. : 2000. - 385с.
6. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. -2001.-№3.-С.3-16.
7. Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту [навч. посібник з грифом МОНМСУ] / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. – Київ : Олімпійська література, 2000.- 320 с.
8. Носко М.О., Архипов О.А. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини / М.О. Носко, О.А. Архипов // Вісник ЧНПУ. Випуск № 107, том II. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧНПУ, 2013. С. 67-70.
9. Носко М.О., Архипов О.А. Половніков І.І. Роль та місце біомеханічних технологій в навчанні руховим діям / М.О. Носко, О.А. Архипов, Половніков І.І. // Вісник ЧНПУ. Випуск № 147, Том I Серія: педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 160-166.
10. Сингаевский С. Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию / С.Сингаевский // Педагогическая пресса „Физическое воспитание в школе . - 2008. -№1. - С.33-36.
11. Arkhypov A. Videocomputer Modeling of Technique for Elite Athletes / A Arkhypov // Proceedings of FISU/CESU Conference, the 18th Universiade, 1995. P. 370-371 <https://scholar.google.com.ua/scholar?oi=bibs&hl=ru&cites=3209902666801440775>.
12. Barblan A. The Sorbonne Declaration - Follow-Up and Implications: A Personal View. -Geneva: AEU/CRE, 1999. {Сорбонская декларация - реализация и значение: частный взгляд}From Bologna to Prague - Reform of Study Programmes and Structures in Germany. -Bonn, HRK, 2000. -63 pp. {От Болоньи к Праге -Реформа программ обучения и обучающих структур в Германии}.
13. Haug Guy. The Follow-up Process to the Bologna Declaration / From Bologna to Prague - Reform of Study Programmes and Structures in Germany. -Bonn, HRK, 2000. -63 pp. -P.47-56 {Процесс выполнения Болонской декларации}
14. Haug Guy. Trends and Issues in Learning Structures in Higher Education in Europe. -Bonn, HRK, 2000. - 77 p.
15. Laputin A.N. Didactic bio mechanics: problems and solutions // XII Intern. Symp. in Sports. – Budapest: – Siofok, Hungary, July 2-6, 1994. Abstracts. – P. 49.
16. Rohrberg K. Zur Ausbildung der sportlichen Technik. – Theorie und Praxis der Körperkultur, 1980, H.1. – S.49-50.