

УДК 796.81-056.263

Анікеєнко Л.В.
старший викладач

Національного технічного університету України «КПІ» імені І.І. Сікорського

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО – ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Під час вивчення питання формування мотивації до занять фізкультурною культурою (ФК) будемо спиратися на визначення поняття «діяльність». Діяльністю можна вважати тільки той процес, який реалізується за рахунок мотивації, сформульований на основі суб'єктивносупільних зв'язків, які включають громадсько-значимий предмет. Аналізуючи ці визначення, а також спостереження за студентами, можна припустити, що під мотивацією до занять фізичною культурою розуміється система мотивів, які спонукають студентів до фізичного самовдосконалення.

Тому, ФК – це свідомо активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості функціонального стану органів і систем організму на основі індивідуальних потреб, можливостей людини, а критерієм ФК є фізична активність людини, яка характеризується ступенем участі залучення людини до сфери цієї діяльності. Основною метою ФК є досягнення кожною людиною за допомогою всіх форм і видів рухової активності у вигляді організованих і самостійних занять, фізичних вправ в режимі дня, загартування, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, оптимального стану фізичного та психологічного здоров'я, бо здорова людина володіє більш високою продуктивністю праці, менше хворіє. За останні роки проблема рухової активності студентів дуже гостро стоїть перед фахівцями галузей України, пов'язаних із здоров'ям людини, бо кількість захворювання, які є наслідком гіпокінезії значно збільшилася.

Ключові слова: формування мотивації, фізична культура, фізичне самовдосконалення, студенти, психологічне здоров'я.

Анікеєнко Л.В. Теоретические основы формирования мотивационно - ценностного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой При изучении вопроса формирования мотивации к занятиям физкультурной культурой (ФК) будем опираться на определение понятия «деятельность». Деятельностью можно считать только тот процесс, который реализуется за счет мотивации, сформулированный на основе субъективносупильных связей, включающих общественно-значимый предмет. Анализируя эти определения, а также наблюдение за студентами, можно предположить, что под мотивацией к занятиям физической культурой понимается система мотивов, побуждающих студентов к физическому самосовершенствованию.

Поэтому, ФК - это сознательная активность, которая направлена на развитие, совершенствование и поддержание на оптимальном уровне физической подготовленности функционального состояния органов и систем организма на основе индивидуальных потребностей, возможностей человека, а критерием ФК является физическая активность человека, которая характеризуется степенью участия приобщения человека к сферы этой деятельности. Основной целью ФК является достижение каждым человеком с помощью всех форм и видов двигательной активности в виде организованных и самостоятельных занятий, физических упражнений в режиме дня, закалывание, рациональное питание, отказ от вредных привычек, оптимального состояния физического и психологического здоровья, потому что здоровый человек обладает более высокой производительностью труда, меньше болеет. За последние годы проблема двигательной активности студентов очень остро стоит перед специалистами отраслей Украины, связанных со здоровьем человека, так как количество заболеваний, являющиеся следствием гипокинезии значительно увеличилось.

Ключевые слова: формирование мотивации, физическая культура, физическое самосовершенствование, студенты, психологическое здоровья.

Anikeko L. Theoretical foundations formavating motivational and political students of young students up to the physical culture. When studying the issue of motivation to engage in physical culture (FC), we will rely on the definition of "activity". Activity can be considered only that process, which is realized at the expense of motivation, formulated on the basis of subjectively social relations, which include a socially significant subject. Analyzing these definitions, as well as observing students, one can assume that the motivation for physical culture is understood as a system of motives that motivate students to achieve physical self-improvement.

Therefore, FC is a conscious activity aimed at the development, improvement and support of the optimal level of physical preparedness of the functional state of organs and systems of the body based on individual needs, human capacities, and the criterion of the FC is the physical activity of a person characterized by the degree of participation of the involvement of man to the scope of this activity. The main purpose of FC is to achieve each person with all forms and types of motor activity in the form of organized and independent exercises, physical exercises in the mode of the day, hardening, rational nutrition, abandoning bad habits, optimal state of physical and psychological health, because a healthy person has higher productivity, less ill. In recent years, the problem of motor activity of students is very acute to the specialists of the Ukrainian branches related to human health, since the number of diseases that are the result of hypokinesia has increased significantly.

Key words: formation of motivation, physical culture, physical self - improvement, students, psychological health.

Постановка проблеми. Фізкультурно-оздоровча діяльність (ФК) складається з двох частин. Фізична діяльність поєднує фізичну культуру, фізичне виховання спорт та фізична рекреація, тому, що вони мають загальні мотиви і цілі. Які пов'язані із здоров'ям людини.

Найважливішим з цих елементів є фізичне виховання. Воно покликане збуджувати у студентів потреби і інтерес до занять фізичною культурою і спортом, сприяти глибокому усвідомленню психофізіологічних основ фізичного розвитку і зміцненню здоров'я.

Другою невід'ємною частиною соціального життя студентської молоді є спортивна діяльність, яка найяскравіше відображує здатність людини максимально проявити свої фізичні та духовні можливості, досягти найвищого спортивного результату. Підготовка до цієї діяльності вимагає великої цілеспрямованості, довгих років важкої праці, відмови від багатьох радощів життя, а спортивна боротьба за перемогу в більшості змагань проходить на межі людських можливостей, що призводить до надмірних фізичних та психологічних навантажень.

Важко зрозуміти, що саме керує людиною, яка йде на це якщо не знати особливостей її внутрішніх спонук, тобто мотивації. Якщо у студента, як у спортсмена буде сформована цілеспрямована мотивація до спортивного вдосконалення, активного творчого ставлення до самовдосконалення і почуття відповідальності, це полегшить перенесення навантаження та дозволить більш ефективно мобілізувати ресурси організму. Заняття спортом – це складна діяльність, яка вимагає від людини багато фізичних і психічних сил, часу, дорогого інвентарю та обладнання. Через це більшість студентів обирають простіші та доступніші фізичні вправи.

Однак, як свідчить педагогічний досвід, у більшості випадків фізична активність студентів регламентується, насамперед, програмними вимогами до предмету «фізичне виховання», а не внутрішніми потребами самих студентів. Однією з важливих проблем навчального процесу є виховання в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів і спонукань. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання та ідеали. На думку педагогів і психологів, прояви інтересу неможливі поза діяльністю людини, яка детермінує його появу та розвиток. Водночас уся діяльність людини вагомо визначається інтересами, які з'являються в процесі життєдіяльності. Отже, інтерес є важливим чинником для особистості та діє як важливий суб'єктивний фактор, який сприяє успішній реалізації психічних процесів, доцільному виконанню діяльності.

Інтерес породжує сильну й відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи вони матеріальні, чи духовні, тобто інтереси виступають як усвідомлення необхідності реалізації потреб, що породжує до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб. Надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу є необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молоді. Найцікавішою є робота, яка вимагає постійного напруження, тому що легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання важкості навчально-тренувальної діяльності – важлива умова інтересу до неї. Проте інтерес підвищується лише тоді, коли ця важкість посилюється та її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко спадає.

Аналіз літературних джерел. Одна з головних особливостей людини – активне ставлення до навколишнього світу, причому форми виявлення цієї активності дуже різноманітні. Це широкий спектр дій, учинків особистості. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має конкретну основу. Формуючою та спрямовуючою основою будь-якої активності виступає мотив, що спонукає до дії, вчинку. Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Один з основних таких факторів – нестача вільного часу.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих потреб та інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному й духовному вдосконаленні. З одного боку, вільний час – фактор, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності. Недостатність вільного часу негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання. Тому важливим завданням є формування в студентів навичок самостійної й раціональної організації вільного часу. Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі виконання фізичних вправ.

Стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. Це потребує дотримання державної політики й вироблення Концепції фізичного виховання студентської молоді відповідно до соціальних та економічних змін, що відбуваються в Україні.

Утвердження концепції дало б змогу оптимізувати фізичне виховання молоді, суттєво покращити здоров'я й працездатність студентської молоді, визначити об'єкт фізичного виховання, його ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, методичне, інформаційне, кадрове, матеріально-технічне, медичне, фінансове забезпечення та міжнародні зв'язки в цій галузі.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів із високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них, окрім глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці.

У зв'язку з цим у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» перед університетами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, покращенню їхнього фізичного й

психічного здоров'я. У розв'язанні цього завдання велике значення має фізичне виховання. Тому формування в студентів університетів потреби фізичного вдосконалення розглядається як один із перспективних напрямів їхньої діяльності.

Метою роботи є аналіз теоретичних основ формування мотиваційно – цінностного становлення студентської молоді до занять фізичною культурою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження та опитування, анкетування, методи експериментних оцінок.

Викладення осного матеріалу дослідження. Аналіз програми з фізичного виховання для університетів свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на розв'язання завдань фізичного вдосконалення студентів з урахуванням специфіки їхньої майбутньої діяльності. Така спрямованість знайшла вирішення в професійно-прикладній фізичній підготовці, яка є складовою частиною змісту навчальної програми, навчально-методичних посібників і підручників. У той же час низький рівень рухової підготовленості, розвитку в студентів психофізичних і вольових якостей гальмує їхнє особистісне зростання.

Подолання зазначеної однобокості й раціональне використання засобів фізичної культури й спорту в процесі навчання в університеті можливе, на нашу думку, за умови формування в студентів стійкої потреби фізичного вдосконалення. При такому підході відкриваються широкі можливості в підвищенні рухової активності студентів, фізичної підготовленості та розвитку в них базових фізичних якостей. Крім того, пізнання закономірностей і механізмів формування в студентів потреби фізичного вдосконалення сприятиме вихованню в них звички до самостійних занять фізичними вправами.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускників університетів є: отримання знань і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації й методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення й фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами й методами фізичної культури; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки та вміння застосовувати їх на практиці; сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовки до її професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях і фізичними вправами, і спортом; формування системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду життя; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників університету до життєдіяльності та обраної професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання. Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних із ними знань для наступної успішної професійної діяльності. Як навчальна дисципліна "Фізичне виховання" забезпечує реалізацію мети й завдань, передбачених програмою. Для проведення практичних занять із фізичного виховання студенти повинні розподілятися на навчальні відділення – основне, спеціальне та спортивне. Розподіл на навчальні відділення проводиться на початку навчального року на всіх курсах з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної й спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховують студентів, віднесених до основної та підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки й у групи з видів спорту. Як правило, це практично здорові, але фізично недостатньо підготовлені студенти. В основному відділенні навчальний процес передбачає комплексне розв'язання таких завдань: зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню й усебічному гармонійному розвитку організму; формування системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, у сімейному фізичному вихованні; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на фізичне вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; оволодіння системою практичних умінь і навичок, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; здатності до виконання державних тестів та нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Інтерес породжує сильну й відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи вони матеріальні, чи духовні, тобто інтереси виступають як усвідомлення необхідності реалізації потреб, що породжує до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб. Надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу є необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь.

Найцікавішою є робота, яка вимагає постійного напруження, тому що легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання важкості навчально-тренувальної діяльності – важлива умова інтересу до неї. Проте інтерес підвищується лише тоді, коли ця важкість посилюється та її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко спадає. Важливим фактором виникнення інтересу є позитивна атмосфера в колективі, новизна навчального матеріалу. Рівень інтересу до фізичної культури в студентів невисокий. 50–60 % молоді має середній або вищий від середнього інтерес до фізичного виховання та спорту. Причому в жінок рівень інтересу загалом нижчий, ніж у чоловіків.

Варто зазначити, що в значній частині молоді інтерес до фізичної культури відсутній або навіть сформувався негативно ставлення до неї. Аналіз спостережень свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується. Це обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише незначна кількість студентів раніше займалась у спортивних секціях. Найчастіше це спортивні ігри, легка атлетика, боротьба. Вибір видів рухової активності обмежувався умовами й можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Значна кількість студентів під час навчання в університеті хотіла би займатись у спортивних секціях. Це створює умови для ефективної навчально-виховної діяльності. Основою збереження й зміцнення здоров'я є ведення здорового способу життя, а саме: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, самостійні заняття фізичними вправами протягом дня, виконання загартувальних процедур, організація харчування. Лише 10–15% студентів дотримуються цих правил. Потрібно зазначити, що більшість серед них – жінки. Занепокоєння викликає той факт, що в значній частині молоді поширені паління та вживання алкогольних напоїв.

Причому в жінок також високою є наявність цих шкідливих звичок, а це вимагає активної профілактичної роботи. Результати спостережень та опитування свідчать, що мотиви занять фізичними вправами респондентів різні. На перше місце студенти ставлять мотив покращення здоров'я. Це можна пояснити обізнаністю студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на стан здоров'я. Значна частина молоді виконує фізичні вправи для підвищення фізичної підготовленості або покращення будови тіла. Потрібно зазначити, що мотив "мати гарну будову тіла" переважає в жінок, а "прагнення підвищити фізичну підготовленість" – у чоловіків. Незначна кількість молоді відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача. Занепокоєння викликає той факт, що значна кількість студентів відвідує обов'язкові заняття, щоб уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Один з основних таких факторів – нестача вільного часу. Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих потреб та інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному й духовному вдосконаленні. З одного боку, вільний час – фактор, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності. Вільний час студента – це та частина позанавчального часу, яка присвячується самоосвіті, суспільній діяльності, відпочинку, заняттям за інтересами, у тому числі й фізичними вправами.

Висновки. 1. Недостатність вільного часу негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання. Тому важливим завданням в університетах є формування в студентів навичок самостійної й раціональної організації вільного часу.

Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі виконання фізичних вправ.

2. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання й спорту невисокий. Протягом навчального процесу в університеті спостерігається тенденція зниження інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Основними мотивами фізичного виховання студентів університетів є бажання мати гарну будову тіла, покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі фактори: поганий стан здоров'я, нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій.

Література

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., 2000 – 512 с (Серия «Мастера психологии»).
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., Питер, 2002 – 508 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу – 3-е издание – СПб., Питер, 2006 – 352 с. – Серия «Мастера психологии».

Reference

1. Davis K. (1993) "Human Behaviour at Work: Organizational Behaviour. 5th. Ed". – New York: Mc Graw – Hill, –p. 42.
2. Minkov E. G. (2007) "Motivaziya: struktura i funkcionirovanie" – Dubna "Feniks", – p. 416.
3. Zebrowski P. T. (1997) "Symbol of symmetrical development: the reception of the AMKA in Poland // The international journal of the history of sport". – Poland. Vol. 8 - #1 – pp. 96 – 110.

Артюшенко А.О.,
д.п.н., професор кафедри спортивних дисциплін
Артюшенко О.Ф.,
к.п.н., професор, завідувач кафедри спорт.дисциплін
Трубенко О.А.,
аспірант

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РІШУЧОСТІ В УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В статті уточнена змістова сутність поняття «рішучість», а також вивчені особливості її прояву в учнів загальноосвітньої школи в процесі занять фізичною культурою. Показано, що це поняття змикається з проблемою вольового розвитку людини. Розповсюджене в даний час розуміння рішучості тільки як окремої вольової якості є, на наш погляд, дуже вузьким і не відображає повною мірою сутність процесу прийняття рішення. Враховуючи важливість проблеми в роботі була здійснена спроба вивчення особливостей прояву рішучості в учнів 8-17 років в залежності від рівня їхнього фізичного розвитку, рухової підготовленості і функціональної рухливості нервових процесів. Для вивчення