

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).13

Кетова Н.В.

канд. пед. наук, Національний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглядаються проблеми підвищення інтересу і способи залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Визначається, що у питаннях мотивації студентської молоді значну роль грають такі якості особистості викладача, як співчуття, доброзичливість, чуйність, справедливість, цілеспрямованість. Викладач зобов'язаний стежити за своїм зовнішнім виглядом та підтримувати себе в спортивній формі, мати до кожного студента свій підхід, і найголовніше – бути зацікавленим у своїй роботі.

Також визначається, що організація нормальної життєдіяльності студентської молоді, що вступають в нове самостійне доросле життя, залежить від умов й традицій того навчального закладу, в якому вони навчаються. На сучасний стиль життя й поведінку студентів в значній мірі впливають житлові й побутові умови, фінансові можливості, матеріальний достаток, організація навчання й відпочинку, режим та якість харчування. Велике значення мають міжособистісні відносини, що складаються в студентському середовищі, мотиви діяльності молоді.

Ключові слова: Фізична культура, здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт, фізичне виховання, фізична підготовка, мотивація.

Ketova N.V. The problem of forming the motivation of student youth in the field of physical culture. The article considers the problems of increasing interest and ways to involve students in physical culture and sports. It is determined that in matters of motivation of student youth such qualities of the teacher's personality as compassion, benevolence, sensitivity, justice, purposefulness play a significant role. The teacher is obliged to monitor their appearance and keep themselves in good shape, to have their own approach to each student, and most importantly - to be interested in their work.

It is also determined that the organization of normal life of student youth entering a new independent adult life depends on the conditions and traditions of the educational institution in which they study. The modern lifestyle and behavior of students is greatly influenced by living and living conditions, financial opportunities, material prosperity, organization of education and recreation, diet and quality of food. Of great importance are the interpersonal relationships that develop in the student environment, the motives of youth. The implementation of these functions is through the solution of some tasks: to gain experience in the creative use of physical culture and sports to achieve life and professional goals, providing general and professional physical training, which determines the psychophysical readiness of students for future professions, forming motivational and value attitude of students to physical culture, attitude to a healthy lifestyle, physical self-improvement and self-education, the need for regular exercise and sports, mastering the scientific and practical foundations of a healthy lifestyle and physical culture, mastering the system of practical skills and abilities to ensure the preservation and strengthening of health, mental well-being, development and improvement of psychophysical abilities and personal qualities, self-determination in physical culture, formation at students of understanding of a role of physical culture in development of the person and preparation for professional activity; development of personality and its preparation for professional activity

Key words: Physical culture, health, healthy way of life, sports, physical education, physical training, motivation.

Постановка проблеми. У зв'язку з швидким поширенням захворювання COVID-19 питання про збереження та зміцнення здоров'я в період масової самоізоляції дуже актуальне. Студенти, які знаходилися на вимушеній самоізоляції, пристосовуються до нової форми дистанційного навчання, яка вплинула на структуру навчального заняття, стиль викладання й спосіб життя в цілому.

Це супроводжується великою емоційною напругою, порушенням режиму роботи (велика кількість часу проводять перед монітором комп'ютера) й відпочинку, збільшенням обсягу харчування й максимально зниженою руховою активністю. Фактор, який рухає людину займатися фізичною культурою, особливо в період самоізоляції, для реалізації рухової активності, називається мотивацією.

Численні дослідження фахівців в галузі фізичного виховання студентської молоді показують взаємозв'язок рівня здоров'я учнів з рівнем рухової активності, зниження якої пов'язано з малорухливим способом життя, а також з інтенсифікацією навчального процесу в вузі.

Виклад основного матеріалу дослідження. «Фізична культура» як предмет в установах вищої професійної освіти повинна виконувати виховні, соціальні, розвиваючі і освітні функції. Реалізація цих функцій відбувається через рішення деяких завдань: набуті досвіду творчого використання засобів фізичної культури й спорту для досягнення життєвих й професійних цілей, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність студентів до майбутньої професії, формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення й самоосвіта, потреба в регулярних фізичних вправах та заняттях спортом, оволодіння науково-практичними основами здорового способу життя та фізичної культури, оволодіння системою практичних навичок й умінь, що забезпечують збереження й зміцнення здоров'я, психічного благополуччя, розвиток й вдосконалення психофізичних здібностей й особистісних якостей, самовизначення у фізичній культурі, формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовки до професійної діяльності; розвитку особистості й підготовки її до професійної діяльності тощо [2].

Мотивація до фізичної активності – це особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального

рівня фізичної підготовленості і працездатності [3].

У нових обставинах сформувати здорову, гармонійно розвинену особистість – головна мета дисципліни «Фізична культура», що включає мотивування студентів до ведення здорового способу життя.

Студенти – це майбутнє нашого суспільства, тому так важливо зберегти й зміцнити їх здоров'я, це запорака благополуччя країни, що визначає її трудовий, економічний й політичний потенціал.

Щоб мотивувати студента бути фізично активним, необхідно правильно підібрати до нього загальний й особистісний підходи [2]. Мотиви до фізичної активності зобов'язані не просто закликати студента до фізичної діяльності, але також мати осмислений характер. Тому так важливо правильне, раціональне поєднання практичної діяльності з теоретичною. Теорія розкриває розуміння важливості занять фізичною культурою й спортом, допомагає сформувати у людини бажання отримувати знання для розвитку й оздоровлення свого організму.

Мотивація є важливою складовою того, щоб почати займатися спортом. Дане слово походить від латинського «*move*» («рух», «спонукання») – це психофізіологічний процес, який керує поведінкою, задає її активність й організацію й більшою мірою визначає спосіб життя. Мотиви виникають, коли необхідно задовольнити потреби індивідуума. Реалізація всього цього дасть можливість оптимального росту й нормальному функціонуванню людського організму.

Чому мотивація займатися відсутня серед більшості студентів? Перш за все, це недооцінка дисципліни самими учнями, а також приниження даного предмета в навчальному закладі іншими кафедрами. Внаслідок цього студенти не знають впливу навантаження на мускулатуру, не вивчають способи й методи проведення вправ, не ведуть здоровий спосіб життя протягом всього навчання у вузі.

Дослідники говорять про те, що перераховані вище фактори призводять до того, що близько 60 відсотків випускників не готові працювати з максимальною віддачею, як цього вимагають роботодавці, яким необхідні висококваліфіковані фахівці, здатні швидко пристосуватися до нових умов праці й готові впоратися з великою кількістю завдань [3].

На жаль, не всі вільні змусити себе займатися фізичними вправами, але кожен повинен зрозуміти важливість цієї дисципліни й подолати цей складний шлях.

Процедура формування інтересу складна й має безліч ступенів, починаючи з перших елементарних навичок та знань гігієни й закінчуючи глибокими знаннями в теорії фізичного виховання й інтенсивними тренуваннями.

Слід зазначити різні причини у студентів займатися фізкультурою: задоволені студенти приходять на пари для підтримки стану організму й саморозвитку, не зовсім задоволені відвідують заняття для отримання оцінки або не відвідують зовсім. Деяким фізична культура приносить цілий потік позитивних емоцій та є своєрідним відпочинком, а інші прагнуть займатися тільки певними видами спорту.

У питаннях залучення до занять величезну роль грають такі особистісні якості викладача, як доброзичливість, співчуття, справедливість, чуйність, цілеспрямованість. Викладач зобов'язаний стежити за своїм зовнішнім виглядом й підтримувати себе в спортивній формі, мати до кожного студента свій підхід, і найголовніше – бути зацікавленим у своїй роботі.

Завдання викладача – скласти цікаве й насичене заняття, яке несе в собі безліч корисних знань, які стануть в нагоді в роботі й побуті. Потрібно враховувати те, що не всі студенти здатні впоратися з будь-якої поставленим завданням, в жодному разі не можна тиснути на них, інакше інтерес до предмету одразу впаде; не допускати того, щоб серед студентів, що займаються були спостерігачі, не задіяні в тренуванні.

Якщо викладач впорався із завданням, то учень буде займатися фізкультурою, отримуючи від цього ряд позитивних емоцій; він усвідомлює, що дана дисципліна дуже важлива і потрібна для підтримки здорового фізичного та психічного стану, вдосконалення свого організму, а також буде готовий до різних фізичних навантажень в професії.

Коли студент бачить досягнення, отримані власними силами, він зміцнить віру в користь здорового способу життя; він пізнає нове в процесі роботи над собою; росте мотивація займатися далі, зміцнюється віра в свої сили [1].

Щоб направити молодь на спортивне життя, необхідний ретельний підхід. Як мінімум, потрібні хороші педагогічні умови, які сприяють перекладу ціннісного потенціалу свідомості студентів на більш високий, цивілізований рівень, а також формування позитивної мотивації серед молоді, яка буде впливати на фізичну культуру свідомості.

Викладачу необхідно мати досить великий набір особистісних якостей, що доповнюють вміння навчати фізичним вправам за допомогою формування внутрішньої позиції впевненості в необхідності здорового способу життя у зв'язку з цим, проблема фізичного виховання переходить в площину наукового обґрунтування, становлення й розвитку якісно нових, більш тонких й гнучких відносин спілкування між студентом й викладачем. Мотиви, що пов'язані з соціальним оточенням, виражаються в наслідуванні друзям, кумирам.

Мотиви, що пов'язані з самоствердженням – прагнення довести здатність вести здоровий спосіб життя, мотиви, що пов'язані з почуттям обов'язку й відповідальності або прагненням бути прикладом для когось.

Перший курс навчання у вищому навчальному закладі характеризується переходом до нової системи освіти, студенти націлені на отримання знань, необхідних у майбутній професійній діяльності, перевантаженням навчальним матеріалом. Тому перші два курси молоді люди пристосовуються до нових умов, й цей час пов'язаний з втратою фізичного, психічного, а часом й соціального здоров'я. В даний час є велика кількість досліджень соціологічного характеру, що виявляють уявлення й знання молодих людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, їхні потреби в дотриманні норм здорового способу життя й причини, через які студенти не ведуть здоровий спосіб життя. Досить жорстокі вимоги, але під керівництвом наставника, студентам буде легше зрозуміти для себе важливість даної дисципліни. Необхідно використовувати диференційований й індивідуальний підхід до фізичних можливостей й підготовленості студентів спираючись наступні види мотивів:

Оздоровчі мотиви – найсильніша мотивація студентів займатися фізичними вправами полягає в зміцненні свого здоров'я. Зрештою, кожен стає трохи щасливішими, коли йому добре.

Рухові й діяльні мотиви – виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність відновлення, ніж пасивний відпочинок, й задоволення від процесу фізичних вправ.

Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації заснований на бажанні людини бути кращою серед друзів, й через це бажання обіграти себе в спорті буде зростати.

Естетичні мотиви – мотивація студентів полягає в поліпшенні зовнішнього вигляду й враження на оточуючих.

Психологічно-значущі мотиви – спорт істотно впливає на психічний стан молодих людей. Певні види фізичних вправ є засобом нейтралізації негативних емоцій в людині.

Виховні мотиви – заняття фізичною культурою розвивають в особистості навички самоконтролю й самопідготовки.

Творчі мотиви – фізична культура й спорт надають великі можливості для розвитку й дозрівання творчої особистості студентів.

Комунікативні мотиви – людям, що знаходяться в одному співтоваристві й займаються одним й тим же бізнесом, легше знайти спільну мову.

Пізнавально-розвиваючі мотиви – це мотивація, тісно пов'язана з бажанням людини пізнати своє тіло, свої можливості, а потім удосконалити їх за допомогою фізичної культури й спорту.

Професійно-орієнтовані мотиви – група цієї мотивації пов'язана з професійно-орієнтованими студентами, з метою підвищення їх рівня підготовки до майбутньої трудової діяльності.

Адміністративні мотиви – заняття фізичною культурою є обов'язковими в освітніх установах.

Культурні мотиви – ця мотивація купується у підростаючого покоління під впливом засобів масової інформації, суспільства, соціальних інститутів, в процесі формування у індивіда потреби у фізичних вправах.

Студентам складно самим себе мотивувати на спорт під величезним тягарем їх обов'язків. Для цього їм потрібен якісний педагог, сучасна система освіти, що склала певні вимоги до підбору персоналу на посаду викладача: він повинен сформувати суб'єктно-особистісні, а також ціннісні відносини до предмета.

Висновок. В наш час фізичний добробут людства знаходиться на досить низькому рівні, щороку наше життя спрощується, ручна праця замінюється роботизацією. Все менше й менше фізичних навантажень отримує людина, але при цьому зростає кількість розумових зусиль. Людство за весь час свого існування звикло до боротьби за життя (війни, видобуток прожитку, заготівля дров тощо), в нинішній час все більше й більше людей почало «лінуватися», покладаючись на дітища індустріальної революції. Хоча недавно до людей все-таки прийшло розуміння, що фізична культура необхідна. Але в будь-якому випадку потрібно просвіщати всі вікові категорії в області фізичної культури й спорту, адже багато хто має неповноцінну базу знань в даній області, й не повну обізнаність в необхідності вправ для здоров'я.

Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання дітей та молоді, адже це 2 вікові категорії, які представлятимуть весь людський рід, які будуть передавати знання, отримані за все їх життя майбутнім поколінням. А знання про здоровий спосіб життя, одні з найважливіших для людства в сучасних умовах.

Література

1. Абзалова С.В., Ахметшин А.В. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом // "Научный аспект №2-2019" - Гуманитарные науки.

2. Балашов Н.С. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре. Режим доступа: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1587025090>

3. Подоляк, Ю. Г. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] / Ю.Г. Подоляк, А.А. Самохин // Физическое воспитание и спорт в ВУЗах. – 2014. – С.133-136. – Режим доступа: <http://www.sportsscience.org/>

4. Сизова, Н.В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.В. Сизова, Е.П. Семиглазова // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Челябинск. – 2014. – 65 с. – Режим доступа: <http://izron.ru/>

Reference

1. Abzalova SV, Akhmetshin AV Increasing the motivation of students to engage in physical culture and sports / "Scientific aspect -2012-2019" - Humanities.

2. Balashov NS Motivation of student youth to play sports in physical education classes. Access mode: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1587025090>

3. Podolyak, Yu. G. The problem of students' motivation to engage in physical culture [Electronic resource] / Yu. Podolyak, AA Samokhin // Physical education and sports in universities. 2014. P.133-136. Access mode: <http://www.sportsscience.org/>

4. Sizova, NV Formation of students' motivation to engage in physical culture and sports / NV Сизова, Е.П. Семиглазова // Collection of scientific works on the results of the international scientific-practical conference [Electronic resource]. Chelyabinsk. 2014. 65 p. Access mode: <http://izron.ru/>