

УДК 796.011.3.035-057.875

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Півень О.П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У роботі розглядаються теоретичні основи мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, як внутрішніх резервів підвищення навчальної та професійної діяльності у вищій школі, визначено мотивацію та рівень інтересу до занять фізичною культурою та спортом студентів університетів, науково обґрунтовано необхідність розробки концепції та програми стимулювання зацікавленості молоді у веденні здорового способу життя, які б передбачали взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу в умовах дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спорт, інтерес, здоров'я, здоровий спосіб життя, навчально-тренувальна діяльність.

Постановка проблеми. Для підвищення ефективності підготовки спеціалістів у ВНЗ необхідно з позицій сучасності розглянути сутність феномену мотивації та обґрунтувати шляхи її корекції, розробити практичні рекомендації вдосконалення процесу підготовки майбутніх спеціалістів. Тому, в наш час виникла необхідність у створенні умов для формування фізичної культури студента, яка є складовою частиною його загальної та професійної культури і найважливішою характеристикою розвитку, способом і мірою реалізації його можливостей і здібностей. Найбільш продуктивним підходом у розробці цієї проблеми є дослідження внутрішніх резервів активності особистості студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним із основних джерел активності особистості є мотивація, яка надає процесу фізичного виховання дійову спрямованість і суб'єктивно значиму цінність у зв'язку з цим формування майбутнього спеціаліста – це, перш за все, проблема виховання мотиваційно-ціннісного ставлення до неї, і на основі цього залучення студентства до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тому, проблема підвищення ефективності занять з фізичного виховання у ВНЗ є однією з важливих складових навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Класифікуючи цілі фізкультурно-оздоровчої діяльності за рівнем суспільної та особистісної значимості, С.В. Барбашов [1] визначає їх як загальні та часткові. А.І. Лубишева [8] – диференціює за просторово-часовою ознакою (далека, середня та близька). Аналіз науково-методичної літератури свідчать про різні тлумачення сутності мотивів. Мотив визначається як «спрямованість активності на предмет» [1], як «спонукальна (збуджувальна) причина дій і вчинків людини» [4], як «усвідомлене спонукання до певної дії» [6], як спонукання до діяльності [4] чи до створення поведінкового акту [2], як сформоване підґрунтя для власного вчинку [5].

У визначенні мотивації існують різні підходи. За Є.П. Ільїним [6] – процес формування мотивів, А. Петровський і М. Ярошевський вважають, що «мотивація збудження, яка викликає активність організму і визначає її спрямованість» [6]. С. Гон-

чаренко визначає мотивацію як систему мотивів чи стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності [4].

Формування потреб фізичного вдосконалення в студентів вищих педагогічних навчальних закладів проаналізовано в дисертаційних роботах, зокрема, С. Бубки [2] й Н. Корж [7]. При цьому аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень свідчить, що проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів університетів до потреби в заняттях фізичними вправами й спортом не була предметом спеціального вивчення. Її актуальність, недостатня розробка, вимоги практики й обумовили вибір теми дослідження.

Мета статті – аналіз, узагальнення та систематизація даних наукових джерел щодо теоретичних основ фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів як внутрішніх резервів підвищення навчальної та професійної діяльності у вищій школі.

Виклад основного матеріалу. Під час вивчення питання формування мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю (ФОД) ми будемо спиратися на визначення поняття «діяльність». Діяльністю можна вважати тільки той процес, який реалізується за рахунок мотивації, сформульований на основі суб'єктивно-суспільних зв'язків, які включають громадсько-значимий предмет [7, с. 18]. 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, ФОД – 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 ФОД є фізична активність людини, яка характеризується ступенем участі залучення людини до сфери цієї діяльності. Основною метою ФОД є досягнення кожною людиною за допомогою всіх форм і видів рухової активності у вигляді організованих і самостійних занять, фізичних вправ в режимі дня, загартування, раціональ-

ного 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. За даними фахівців [5; 7], в різні вікові періоди цілі та мотиви діяльності різні, бо кожна вікова група має свої бажання, смаки та потреби, на базі яких формуються мотиви. Мотиви до занять ФОД студентів значно відрізняються від мотивів інших вікових груп. Психологічним проблемам мотивації ФОД студентів присвячено ряд досліджень, але деякі проблеми поки що саме у цей віковий період людина обирає свій життєвий шлях, який дасть змогу самовизначитися у майбутньому, а тому свій фізичний розвиток співставляє з обраною професією.

Отже, роблячи висновок, ми бачимо, що мотивація спортивної діяльності – це особливий стан особистості спортсмена, який формується в результаті співставлення потреб та можливостей з предметом спортивної діяльності, який є основою для підготовки та реалізації цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого результату.

Фізкультурно-оздоровча діяльність (ФОД) 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 [9].

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. Ці вправи є складовими частинами фактору, який впливає на формування мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності, а також до фізичної рекреації.

Фізична рекреація – це сфера рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні та групові потреби студентів у нерегламентованій фізичній активності, спрямованій на забезпечення оптимального фізичного стану, нормального функціонування організму в конкретних умовах життя. Широкому розповсюдженню цього виду діяльності серед студентів сприяє вільний вибір змісту, часу і місця проведення, вибір суперників, а в основі мотивації до занять знаходиться система внутрішніх спонукальних сил, які задовольняють потребу людини бути здоровою. 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 [10, с. 45].

Однією з важливих проблем навчального процесу в університеті 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 [6; 9; 10]. 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 [3; 8].

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 і 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 університетів 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 сформувалося негативне 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 загартовувальних процедур, організація харчування. Лише 20–30% студентів дотримуються цих правил. Потрібно зазначити, що більшість серед них – жінки.

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.

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.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 1. Одним із факторів низької ефективності занять з фізичного виховання є низька мотиваційна сфера студентів, тому вирішити проблему підвищення ефективності лише пошуків засобів і методів, не вирішуючи інших проблем (соціальних, економічних та ін.), не є можливим.

2. Насичення навчально-освітнього процесу особистісно-орієнтованим змістом в усіх формах і проявах повинно починатися з постановки соціально-значимих і особистісних цілей студентів, оптимальне співвідношення яких у кінцевому результаті визначає методологію побудови і реалізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у вузі, з урахуванням соматотипових особливостей студентів і стану їх потребно-мотиваційної сфери.

3. Аналіз багаточисельних досліджень з фізичного виховання дає основу передбачати, що підсилення мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів можливо за умови інтеграції в практику фізичного виховання спортивно-видових технологій, які підсилюють процеси їх самовиховання.

4. Таким чином, із метою підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів університетів до фізичного виховання та спорту потрібно створити банк даних наукових розробок, виконаних в Україні; упроваджувати програми актуальних напрямів досліджень із фізичної культури й спорту; регулярне проведення конкурсів серед студентів на кращу науково-методичну розробку з фізичного виховання; проведення наукових конференцій і круглих столів із проблем фізичного виховання та спорту серед студентів.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших проблем мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів.

Список літератури:

1. Барбашов С.В. Теоретико-методологические основы личностно-ориентировочной технологии физкультурно-оздоровительной технологии физкультурного образования : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / С.В. Барбашов. – Сиб. ГАФК. – Омск, 2000. – 48 с.
2. Бубка С.Н. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С.Н. Бубка. – Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2014. – 35 с.
3. Васильев И.А. Мотивация и контроль за действием / И.А. Васильев, М.П. Магомед Эминов. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 144 с.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
5. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 279 с.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд. испр. и доп. / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
7. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів спеціальностей до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н.Л. Корж ; Дніпропетровський держ. інститут фіз. культури та спорту. – Дніпро, 2016. – 21 с.
8. Лубышева Л.И. Введение в социологию физической культуры и спорта. Курс лекций. – М.: РГАФК, 1998. – 121 с.

9. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. / А. Маслоу. – 3-е изд. СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
10. Мунтян В.С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов / В.С. Мунтян // Адаптаційні можливості дітей та молоді. – Одеса: ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 223–228.

Пивень А.Ф.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В работе рассматриваются теоретические основы мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, как внутренних резервов повышения учебной и профессиональной деятельности в высшей школе, определена мотивация и уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом студентов университетов, научно обоснована необходимость разработки концепции и программы стимулирования заинтересованности молодежи в ведении здорового образа жизни, которые бы предусматривали взаимосвязь всех компонентов учебного процесса в условиях соблюдения определенной цели, задач, принципов, методов, средств, форм и этапов обучения.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, спорт, интерес, здоровье, здоровый образ жизни, учебно-тренировочная деятельность.

Piven O.P.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

MOTIVATION-VALUE STUDENTS ATTITUDES TO PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITY

Summary

The paper discusses the theoretical foundations of motivational-value treatment of students to sports and recreation activities, both internal reserves to increase educational and professional activities in higher education, defined level of motivation and interest in physical training and sports university students; the necessity of scientific development concept and program to stimulate the interest of young people in healthy lifestyles, which would provide interconnection of all components of the educational process in compliance with defined goals, objectives, principles, methods, tools, forms and stages of learning.

Keywords: students, physical education, sports, interest, health, healthy lifestyle, educational and training activities.