

Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді.

Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту, відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки й перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінка в навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури й спорту; залишковий принцип її фінансування. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання молоді відповідно до соціальних та економічних змін, що відбуваються в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Зазначимо, що питання формування мотивів, потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуті в дослідженнях В. Ареф'єва, Боляха Євгеніуша, О. Бубела, Л. Волокова, Л. Волкова, Г. Іванова, В. Щербини та ін. [1; 5; 10]. Формування потреб фізичного вдосконалення в студентів вищих педагогічних навчальних закладів проаналізовано в дисертаційних роботах, зокрема, С. Бубки й О. Куца [2; 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.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність змісту, засобів і методів формування мотиваційно-ціннісного ставлення до потреби фізичного вдосконалення в студентів університетів у процесі занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як свідчать дані, близько третини студентів мають відхилення у фізичному розвитку та здоров'ї. Тому, незважаючи на те, що в університетах питанню фізичної культури й спорту завжди приділяється значна увага, перед нами також стоїть завдання подальшого покращення мотиваційно-ціннісного ставлення до системи фізичного виховання студентської молоді.

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.

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.

Мета дисципліни “Фізичне виховання” в університеті – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти – “бакалавр” і “спеціаліст”.

Фізичне виховання здійснюється відповідно до програм зі студентами 1–4 курсів і проводиться у формі навчальних занять, самостійних занять фізичними вправами, масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів у позанавчальні й вихідні дні.

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, навчанні, 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.

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної й фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку й реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Усе це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою в університеті, де закладаються основи професійної підготовки.

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.

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.

У педагогічному словнику інтерес визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, що пов'язано, як правило, із позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до опанування тієї чи іншої діяльності. Інтерес завжди вибіркового, що спонукає особу звертати увагу на об'єкти, пізнавати їх чи виконувати певну дію [4]. Інтерес має першочергове значення у виконанні будь-якої діяльності людини: він підвищує пізнавальну активність людини, є стимулом до надбання знань, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є чинником творчого ставлення до праці.

На думку педагогів і психологів, прояви інтересу неможливі поза діяльністю людини, яка детермінує його появу та розвиток [6; 9; 11]. 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 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 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 сформувався 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.

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.

Одна з головних особливостей людини – активне ставлення до навколишнього світу, причому форми виявлення цієї активності дуже різноманітні. Це широкий спектр дій, учинків особистості. Спільною основою, що об'єднує всі види активного ставлення індивідуума до реальної діяльності, є те, що дії людини виникають не спонтанно. 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. Вільний час студента – це та частина позанавчального часу, яка присвячується самоосвіті, суспільній діяльності, відпочинку, заняттям за інтересами, у тому числі й фізичними вправами.

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.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 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.

Таким чином, із метою підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів університетів до фізичного виховання та спорту потрібно розробити й упровадити “Паспорт здоров'я” студента; розробити та реалізувати концепцію фізичної культури та спорту; створити банк даних наукових розробок, виконаних в Україні; упроваджувати програми актуальних напрямів досліджень із фізичної культури й спорту; регулярно 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; розробити конкурси з фізичних вправ для студентів, які мають відхилення в стані здоров'я.

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / [В. Г. Ареф'єв, Євгеніуш Болях, О. Ю. Бубела та ін.] ; Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту ; Укр. акад. наук ; Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Л. : [б. в.], 2005. – 296 с.
2. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / С. Н. Бубка. – К., 2001. – 18 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Вільчковський Е. С. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
4. Гончаренко С. І. Український педагогічний словник / Гончаренко С. І. – К. : Либідь, 1997. – 374 с.
5. Іванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти : навч. посіб. / Іванова Г. Є. – Луцьк : [б. в.], 1999. – 80 с.
6. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения / Коменский Я. А. – М. : Педагогика, 1982. – Т. I. – С. 544.
7. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : дис. д-ра пед. наук : 13.00.02 / А. С. Куц. – К., 1997. – 400 с.
8. Матяшов В. С. Студенческий лагерь отдыха и спорта / Матяшов В. С. – Л. : Вища шк., 1980. – 174 с.
9. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. – Л. : ЛОНМЮ, 1996. – 220 с.
10. Щербина В. Г. Композиційні вправи як засіб управління розвитком творчих здібностей студентів художньо-графічного факультету : навч.-метод. посіб. / Щербина В. Г. – Кривий Ріг : [б. в.], 1998. – 90 с.
11. Янушкевич Ф. Технология обучения в системе высшего образования / Янушкевич Ф. – М. : Высш. шк., 1986. – 136 с.

Анотація

У статті 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. Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність змісту, засобів і методів формування мотиваційно-ціннісного ставлення до потреби фізичного вдосконалення в студентів університетів у процесі занять фізичною культурою. Результати спостережень та опитування свідчать, що рівень інтересу студентів до фізичного виховання й спорту невисокий. Протягом навчального процесу в університеті спостерігається тенденція зниження інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Мотиви занять фізичними вправами респондентів різні. На перше місце студенти ставлять мотив покращення здоров'я. Це можна пояснити їх обізнаністю 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.

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

Олег Повар. Мотивационно-ценностное отношение студентов университетов к физическому воспитанию и спорту. *В статье определены 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 способа жизни, которые бы предусматривали взаимосвязь всех компонентов учебного процесса в условиях соблюдения определённой цели, заданий, принципов, методов, средств, форм и этапов учёбы. Задача исследования – теоретически обосновать эффективность содержания, средств и методов формирования мотивационно-ценностного отношения к необходимости физического совершенствования студентов университетов в процессе занятий физической культурой. Результаты наблюдений и опросов свидетельствуют, что уровень интереса студентов к физическому воспитанию и спорту невысокий. На протяжении учебного года в университете наблюдается тенденция к снижению интереса студентов к физическому воспитанию и спорту. Мотивы занятий физическими упражнениями респондентов разные. На первое место студенты ставят улучшения здоровья.*

Это можно объяснить информированностью студентов о позитивном влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Значительная часть молодёжи выполняет физические упражнения для повышения физической подготовленности или улучшения структуры тела. Нужно сказать, что мотив “иметь красивое тело” преобладает у женщин, а “желание улучшить физическую подготовленность” – у мужчин.

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

Oleg Povar. Motivational-Value Attitude of Students at Universities Towards Physical Education and Sport. In the article motivation and level of interest towards physical education classes and sport among students is defined, scientifically is grounded the necessity of conception development and program stimulation of youth interest in leading healthy lifestyle that would foresee interconnection of all the components of studying process under conditions of observance definite aim, tasks, principles, methods of formation of motivational-value attitude towards necessity of physical improvement among students of universities in during classes of physical culture. Results of observations and questionnaires show that the level of interest among students in physical education and sport is not high. During an academic year at the university occurs a tendency towards decreasing of students interest in physical education and sport. Motives of doing physical exercises among respondents are different. The first place students are giving to health improvement. This can be explained by the fact that students are well informed about positive influence of physical exercises for increasing of physical proficiency and body structure improvement. The motive “to have better body” predominates among women and “desire to improve physical proficiency” predominates among men.

Key words: students, university, physical education, sport, independence, initiative, interest, health, healthy lifestyle, study-training activity.