

Стасюк Р. М., Левковец О. Г., Песоцький С. М.
Сумський державний університет

ОБГРУНТУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯКА НАПРАВЛЕНА НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ

Опрацьовано напрямки формування особистості студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом на основі проведеного нами анкетування. Розкрито можливості змін у побудові особистості та культурі студентів із ростом рівня спортивних здобутків. Помічено, що заняття спортом є прийомом підняття соціальної активності студентів. В роботі було доведено, що фізична культура та спорт не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру.

Ключові слова: фізична культура, студент, мотивація, особистість, здоров'я.

Стасюк Р.Н., Левковец О. Г., Песоцкий С.Н. Обоснование двигательной активности, направленной на формирование мотивации в процессе занятий физическим воспитанием студентов. Обработано направления формирования личности студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом на основе проведенного нами анкетирования. Раскрыты возможности изменений в построении личности и культуре студентов с ростом уровня спортивных достижений. Замечено, что занятия спортом являются приемом повышения социальной активности студентов. В работе было доказано, что физическая культура и спорт не только влияет на здоровье человека, на его физическое совершенствование, является средством повышения социальной активности, но и влияет на другие стороны жизни студентов, на черты характера.

Ключевые слова: физическая культура, студент, мотивация, личность, здоровье.

Stasuk P., Levkovec O., Pesockii S. Ground of the motive activity sent to forming of motivation in the process of engaging in P.E of students. Directions of forming of personality of students treat under influence of employments a physical culture and sport on the basis of the questionnaire conducted by us. A physical culture comes forward as integral quality of personality, as condition and pre-condition of effective educational-professional activity, as the generalized index of professional culture of future specialist and as an aim of саморазвумия and self-perfection. She characterizes free, conscious self-determination of personality, on the different stages of vital development among the great number of values chooses, masters those that for her most, meaningful. Analysing the range of problems of this theme on the base of the Sumy state university a questionnaire was conducted among the students of 1th and 4th courses. A questionnaire consisted of 43 questions and envisaged anonymity. In general 74 students of 1th course took part in a questionnaire, among them 69 by a woman and 5 sex of men, and 72 students of 4th course - 65 girls and 7 youths. In a robot possibilities of changes are exposed in the construction of personality and culture of students with the height of level of sport achievements. It is noticed that going in for sports are the reception of raising of social activity of students. It was shown that a physical culture and sport not only influence on the health of man, on his physical perfection, is the means of increase of social activity, but also influences on other parties of life of students, on character traits.

Key words: physical culture, student, motivation, personality, health.

Постановка проблеми. Поняття «культура» можна визначити як ступінь розкриття потенційних можливостей особистості в різних областях діяльності. Культура представлена в результатах матеріальної та духовної діяльності людини; він пізнає культуру, зафіксовану в духовних і матеріальних цінностях, діє в соціальному середовищі як носій культурних цінностей, створює нові цінності. Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві [1, 4]. Фізична культура - органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна область. Разом з тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Фізична культура впливає на життєво важливі сторони індивіда, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності і навколишнього середовища. Фізична культура задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Деякі автори вважають, що у своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність [5]. Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових вмінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральне, естетичне, інтелектуальний розвиток. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в душі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості [2, 3].

Метою даного дослідження було визначити та дослідити особливості формування мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша

діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально – психологічних, естетичних завдань. Фізична культура - основа соціально-культурного буття індивіда, основоположна модифікація його загальної та професійної культури. Як інтегрований результат виховання і професійної підготовки вона проявляється у ставленні людини до свого здоров'я, фізичним можливостям і здібностям, в способі життя і професійної діяльності і постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтації і в їх практичному втіленні. Фізична культура виступає як інтегральна якість особистості, як умова та передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мету саморозвитку та самовдосконалення. Вона характеризує вільне, свідоме самовизначення особистості, яка на різних етапах життєвого розвитку з безлічі цінностей обирає, освоює ті, які для неї найбільш, значущі. Аналізуючи проблематику даної теми на базі Сумського державного університету було проведено анкетування серед студентів 1-го та 4-го курсів. Анкета складалась з 43 питань та передбачала анонімність. Взагалі в анкеті взяли участь 74 студенти 1-го курсу, серед них 69 жіночої та 5 чоловічої статі, і 72 студенти 4-го курсу – 65 дівчат та 7 юнаків.

За результатами анкети необхідність фізичного виховання при отриманні вищої освіти визнали 53% опитаних. 48% студентів вважають, що частина занять з дисципліни «Фізична культура» повинні бути обов'язковими, а частина факультативними. Майже всі 98% погодились, що фізичне виховання сприяє фізичному розвитку, оздоровленню людини та заняттю спортом. 49% першокурсників відчувають позитивний вплив власної фізичної підготовки на працездатність. Однак інші 51% зазначили, що їх фізична підготовка негативно впливає на працездатність, 5% студентів четвертого курсу розділяють цю думку, а 57% студентів 4-го курсу не визнають впливу взагалі. 90% опитаних вважають найбільш доцільним проводити заняття з фізкультури після інших занять за розкладом. 37% зазначили необхідність проводити заняття 1 раз на тиждень, 30% – 2 рази.

Найкращим місцем для занять 42% вибрали фітнес зал та тренажерний зал. Стадіон та спортзал університету не відповідає потребам студентів. 78% вказали на низький рівень обладнання та недостатність інвентарю. 54% першокурсників погодились, що їх викладач відповідає цим критеріям, як і 49% студентів 4-го курсу.

Задоволені організацією занять з фізичної культури 60% 1-го курсу і 36% 4-го курсу; організація занять не відповідає вимогам 15% та 45% відповідно 1-го та 4-го курсу. 80% вважають навантаження на фізкультуру помірним та задовільним.

Власний стан здоров'я 47% першокурсників оцінюють як задовільний, 26% як гарний та 13% як поганий, 4% як дуже поганий. Приємно, що 60% майбутніх випускників університету мають задовільний стан здоров'я. 75% студентів четвертого курсу використовують у власному житті та в професійній діяльності знання, вміння та навички, що здобули на заняттях з фізичної культури. Бажання приймати участь у змаганнях висловили 89% опитаних. Результати ми представили у вигляді діаграми (Рис.1.) Власний стан здоров'я 47% першокурсників оцінюють як задовільний, 26% як гарний та 13% як поганий, 4% як дуже поганий. Приємно, що 60% майбутніх випускників університету мають задовільний стан здоров'я. 75% студентів четвертого курсу використовують у власному житті та в професійній діяльності знання, вміння та навички, що здобули на заняттях з фізичної культури. В результаті дослідження визначено, що приймаючи участь у змаганнях деякі студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у колективі. У зв'язку з цим та з метою виховання вольових якостей деякі автори рекомендують до програми занять з фізичного виховання включати завдання з додатковими ускладненими вправами. Науковці вважають, що спортивне змагання є найкращим природним стимулом для прояву граничних зусиль: при м'язовій напрузі, при напрузі уваги, при виконанні дій в умовах стомлення, спрямованих на дотримання режиму, на подолання страху й невпевненості. Аналізуючи дані групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту.

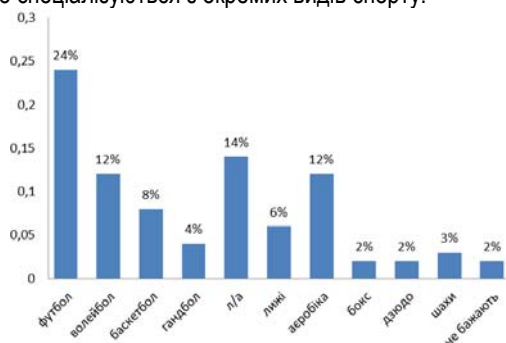


Рис.1. Кількість студентів, що бажають приймати участь у спортивних змаганнях

Як свідчать дослідження, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, шахами. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму. Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, оздоровча аеробіка), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей. Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють поводити за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійності, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є найпродуктивнішими засобами формування соціально – активних

майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утворюючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві. Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання. Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини. Отже, фізичну культуру слід розглядати як особливий рід культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства й особистості. У соціальному житті в системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура виявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічний і загальнокультурний значення, сприяє виникненню такого соціального течії, як фізкультурний рух, тобто спільна діяльність людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури. ні для розвитку культури наступних поколінь. Виходячи з цього, предметом нашого дослідження стали проблеми особистісного становлення молодих людей, життя яких тісно пов'язане з фізкультурно-спортивною діяльністю. За допомогою даних досліджень можна визначити вплив фізичної культури і спорту на процес самопізнання, формування впевненості в собі і в своїх силах. Рік за роком спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а активний інтерес до нього проявляє все більше студентів, що говорить про те, що елемент впливу фізичної культури та спорту на становлення особистих якостей людини безперестанку росте.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Було досліджено вплив фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. Було показано, що фізична культура та спорт не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.

2. При проведенні експерименту з'ясувалося, що під впливом фізичної культури та спорту у студентів формуються особисті якості, які суттєво залежать від вибраного виду спорту, індивідуального, чи командного. Щодо формування рис характеру, то перевагу студенти віддали дисциплінованості та наполегливості під час занять спортом. Більшість студентів відмітили, що їх працездатність та цілеспрямованість значно зросли.

3. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей; З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів, які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально психологічних властивостей.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися питанню вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду спорту та рівня майстерності для організації виховної роботи зі студентами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка і психологія. - № 4. - 1997. - С.41-43.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. / Б.Ф. Ведмеденко. - Київ, 1993. - С. 123-126.
3. Psychological stress and cardiac response in autonomic space as revealed by pharmacological blockades//Psychophysiol. 1997. Vol. 31. № 6. P. 599-608.
4. Kemper H.C. Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. - Mar-Apr. 2001. - Vol. 13, issue 2. - P. 180 - 189.
5. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. - 18 Jun 2012.- Vol. 44, issue 2. - P. 347 - 354.