

УДК 159.943:796.011.3-057.875

Ушкаленко О.А.

МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто проблему низького рівня мотивації студентської молоді щодо застосування засобів фізичної культури і спорту в повсякденному житті. Визначено негативні та позитивні мотиви, що характеризують структуру мотивації студентів, також виявлено види та форми рухової активності, які вони хотіли б використовувати. Теоретично обґрунтовано шляхи для підвищення мотивації студентів до занять у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: мотивація, студенти, здоров'я, фізичне виховання.

Постановка проблеми. В умовах негативної динаміки рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних програм на перший план висувається проблема фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного здоров'я [3, 4]. Тому формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності й позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Для підвищення ефективності фізичного виховання у вищій школі необхідне глибоке розуміння чинників формування інтересу та ступеня задоволеності тими чи іншими формами занять фізичною культурою, умов формування мотивів фізкультурної діяльності студентів, врахування типологічних відмінностей у мотиваційних структурах. Продумана й цілеспрямована навчальна та виховна робота обов'язково породжує зустрічний процес – самовиховання [2, 7, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Накопичений досвід різних інновацій у науці, теорії й практиці фізичного виховання здійснює великий внесок у навчальні технології вищих освітніх установ, а також формує основу для узагальнення отриманих результатів та розробки на цій основі сучасних інноваційних технологій напряму "Фізичне виховання". Сучасні оздоровчі технології дають реальну можливість значно підвищити його ефективність. Але, на жаль, більшість студентів фізичну культуру сприймають досить помірковано і дещо скептично. Серед студентів як перших, так і старших курсів зустрічається небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті. Залучення студентської молоді до здорового способу життя треба починати з формування у неї мотиваційних засад. Водночас, аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1] виявив цілу низку проблем, які вказують на відсутність чіткої концепції щодо формування у студентів мотиваційних засад здорового способу життя. Недостатня на сьогодні дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді й обумовили вибір напряму дослідження.

Мета роботи – аналіз та узагальнення структури мотивації занять фізичною культурою в студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та спеціальної літератури, порівняння різних поглядів на досліджувальну проблему, соціологічні методи дослідження (анкетування).

Результати дослідження. Існують два види мотивів процесу навчання: 1) пізнавальні, що призводять до виникнення інтересу до навчання, і надалі – до успішного засвоєння знань, умінь і навичок; стійкі мотиви переходять в інтереси; 2) соціальні мотиви.

На підставі пізнавальних і соціальних мотивів, що організовують і керують діяльністю студента з фізичної культури, формується ціннісно-мотиваційне ставлення до свого здоров'я, як до цінності. Активність діяльності в цьому напрямі викликана потребою в ній і є вищим, відносно неї, рівнем. Характер активності визначається й опосередковується вищими життєвими цінностями. Але коли діяльність студента-першокурсника на рівні світогляду ще не сформувалася, коли не склалася ще сама особистість і її вищі життєві потреби в самовираженні й самоствердженні, активність може й не виступати в ролі визначення діяльності з фізичної культури.

У зв'язку з цим, на наш погляд, головним у формуванні мотивів і в усвідомленні значущості фізичної активності й духовного зростання для даної вікової групи є метод переконання. Основним змістом цього методу є формування стійкого інтересу до певної рухової діяльності, теоретичне

обґрунтування значущості з повним її усвідомленням в аспекті формування особистості студента, розширення світогляду, виявлення індивідуальних духовних потреб у самоствердженні, самовираженні, у виконанні громадського обов'язку й орієнтації на поповнення спеціальних знань і навиків [6].

Основою мотиву діяльності студентів є їх різноманітні потреби. Внаслідок осмислення й переживання первинних потреб (природних) і вторинних (матеріальних і духовних) у людини виникають спонукання до дій, за допомогою яких ці потреби задовольняються. Одна й та сама діяльність може бути причиною різноманітних мотивів одночасно, зовнішньо однакові дії можуть реалізовуватися за допомогою різних мотивів [9]. Відповідно до розробленої А.К. Марковою методики, розрізняють такі ступені загального ставлення студентів до фізкультурної діяльності: негативне, позитивне усвідомлене, позитивне відповідальне.

Позитивними мотивами студентів до занять фізичною культурою є поліпшення самопочуття, зміцнення стану здоров'я та підвищення фізичного стану, спілкування з друзями, розвиток фізичних якостей, добра статура, розвиток вольових якостей особистості. Усе це сприяє підвищенню успішності в навчанні, підвищенню спортивних результатів, підвищує авторитет та робить привабливими самі заняття.

Негативні мотиви – це мотиви відмови студентів від занять спортом та фізичною культурою: немає бажання, часу, місця де займатися, не дозволяє стан здоров'я, утомленість, побоювання мати безглуздий вигляд, лінощі.

У цьому плані важливим є самооцінка студентами свого місця в системі цієї діяльності, що виступає як відносно стійке структурне утворення, і є центральним компонентом Я-концепції особистості. Самооцінка виконує регуляторну й захисну функцію, впливаючи на поведінку, діяльність і розвиток особистості. Рівень досягнень людини, як і самооцінка, істотно впливають на її діяльність і поведінку. Занижена самооцінка робить поведінку людини невпевненою, залежною, обмеженою певними рамками, жорсткими стереотипами, непродуктивними налаштуваннями.

Найважливішою складовою навчальної діяльності є її мотиваційний показник. І. А. Зимня, визначаючи зовнішню структуру навчальної діяльності, на перше місце ставить мотивацію, після чого нею виділено: навчальну ситуацію з постановкою завдань і їх вирішення за допомогою певних засобів; контроль з боку викладача, який поступово переходить у самоконтроль; оцінку викладача, що поступово переходить у самооцінку студента [5].

Досліджуючи характер мотивації студентів, ми виходили з припущення, що формування їх позитивного ставлення до занять фізичними вправами, з метою зміцнення здоров'я та підвищення їхнього фізичного стану, можливе лише за наявності й об'єднання мотивів діяльності та ціннісної орієнтації як сукупності причин, що зумовлюють цю діяльність. Завданням нашого дослідження було виявлення мотивів до занять фізичною культурою в студентів I курсу Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка (СумДПУ). Було проведено анкетування, в якому взяли участь 83 студенти фізико-математичних спеціальностей (де $\frac{3}{4}$ становлять юнаки), та 61 студент філологічного факультету (де $\frac{3}{4}$ становлять дівчата). Всього в дослідженні взяло участь 144 студенти. За результатами дослідження середній сумарний результат щодо наявності кількості позитивних мотивів на обох факультетах був визначений на таких рівнях: 70% – бажають покращити стан свого здоров'я та підвищити рівень фізичного стану; 59% – бажають підвищити рівень фізичної підготовленості; 55% – мати добру статуру. Лише 13,1% студентів-першокурсників вважають, що фізична культура сприяє підвищенню успішності в навчанні. Що стосується поліпшення самопочуття, то 30,1% студентів мають таку позитивну мотивацію, спілкування з друзями теж мотивує 24,8% студентів, розвиток вольових якостей позитивним мотивом вважають 11,7% респондентів, підвищення спортивних результатів – 7,6% студентів, 11,6% приваблюють самі заняття, 6,5% студентів вважають позитивним мотивом підвищення авторитету серед друзів. Аналіз результатів опитування, окремо по факультетах та спеціалізаціях, щодо наявності позитивної мотивації до занять фізичною культурою студентів першого курсу подано в табл. 1.

Як видно з табл. 1, кількість студентів I курсу, які бажають поліпшити самопочуття за допомогою занять фізичною культурою, складає: математичного факультету – 34,0%, філологічного – 26,2%; які вважають засобом спілкування з друзями: математичного факультету – 27,0%, філологічного – 22,7%; засобом розвитку рухових якостей особистості вважають: математичного факультету – 67,9%, філологічного – 50,1%; покращити стан здоров'я: математичного факультету – 69,3%, філологічного – 70,7%; мати добру статуру бажають: математичного факультету – 48,9%, філологічного – 61,1%; надалі розвинути вольові якості: математичного факультету – 13,1%, філологічного – 10,3%; вважають засобом підвищення успішності в навчанні: математичного факультету – 10,7%, філологічного – 15,5%; бажають підвищити спортивні результати: математичного факультету – 8,0%; філологічного – 7,3%; приваблюють самі заняття: математичного факультету – 13,0%, філологічного – 10,2%; вважають засобом підвищення авторитету серед одногрупників: студенти математики – 5,2%, філологи – 7,8%.

Таблиця 1

Кількість студентів першого курсу СумДПУ, які мають позитивні мотиви до занять фізичною культурою, % (n=144)

Види мотивів	Групи фізико-математичного факультету (83)			Групи філологічного факультету (61)		
	мат.	фіз.	інф.	англ.	нім.	фран.
Поліпшення самопочуття	33,2	29,3	39,6	36,2	18,4	24,1
Спілкування з друзями	26,6	21,0	33,4	18,6	28,4	21,1
Розвиток рухових якостей особистості	68,4	69,4	65,8	48,8	38,5	63,1
Бажання мати добру статурау	56,0	49,4	41,2	48,6	61,6	73,2
Покращення стану здоров'я	65,5	66,1	76,4	81,0	51,4	79,6
Розвиток вольових якостей особистості	8,9	16,4	14,1	12,2	10,3	8,4
Підвищення успішності в навчанні	9,9	14,1	8,1	18,4	16,2	11,9
Підвищення спортивних результатів	10,1	6,5	7,4	4,4	9,8	7,6
Привабливість самих занять	3,8	14,2	21,1	6,7	14,4	9,6
Підвищення авторитету серед одногрупників	4,0	6,4	5,4	6,4	8,0	9,1

У табл. 2 подано мотиви негативного ставлення студентів СумДПУ до занять фізичною культурою.

Таблиця 2

Кількість студентів першого курсу СумДПУ, які мають мотиви відмови від занять фізичною культурою, % (n=144)

Види мотивів	Групи фізико-математичного факультету, (n=83)			Групи філологічного факультету, (n=61)		
	мат.	фіз.	інф.	анг.	нім.	фран.
Немає значення	20,0	7,1	-	4,1	-	-
Немає часу	15,0	21,4	20,8	12,5	4,3	8,6
Немає де займатися	10,0	7,1	4,1	-	4,3	-
Не дозволяє стан здоров'я	20,0	7,1	-	4,1	4,3	13,0
Втомленість після навчальних занять	20,0	7,1	4,1	-	13,0	-
Побоювання мати безглуздий вигляд	5,0	-	-	-	-	-
Лінь	25,0	21,4	8,3	-	4,3	4,3
Велика зайнятість побутовими справами	10,0	-	16,6	8,3	-	3,3

Так, заняття фізичними вправами взагалі не мають значення для студентів: математичного факультету – 9,1%, філологічного – 1,4%. Немає часу для занять відзначили студенти: математичного факультету – 19,1%, філологічного факультету – 11,7%. Мотивують, що немає, де займатись: на математичному факультеті – 7,1%, на філологічному – 1,5%. Не дозволяє стан здоров'я, зазначають студенти: математичного факультету – 9,1%, філологічного факультету – 7,2%. Стан стомленості після навчальних занять негативно впливає на заняття фізичними вправами студентів математичного факультету – 10,4%, філологічного – 4,3%. У той же час не бажають мати безглуздий вигляд на математичному факультеті – лише 1,7%, на філологічному – 0%. Поряд із цим, лінощі заважають займатися фізичними вправами студентам математичного факультету – 18,3%, філологічного – 2,9%. Займатися фізичною культурою і спортом заважає загальна втомленість студентів: на математичному факультеті – 1,7%, філологічному – 5,8%. А, в свою чергу, велика зайнятість побутовими справами негативно впливає на бажання займатися фізичним вихованням студентів: математичного факультету – 8,9%, філологічного – 3,9%.

За результатами опитування студентів I курсу СумДПУ було виявлено види та форми рухової активності, які вони хотіли б використовувати. Аналіз результатів опитування студентів подано в табл. 3.

Потреби студентів СумДПУ І-го курсу в заняттях різними видами і формами рухової активності, % (n=144)

Види та форми активності	Потреби занять					
	регулярно		іноді		ніколи	
<i>Види активності</i>	юн.	дів.	юн.	дів.	юн.	дів.
Легка атлетика	25	16	25	22	48	12
Лижний спорт	-	15	28	25	62	10
Плавання	21	23	19	17	60	9
Східні та вітчизняні види боротьби	13	8	39	-	46	42
Футбол	26	15	32	20	13	50
Шашки-шахи	5	10	10	7	75	33
Теніс	26	13	18	19	44	18
Спортивні ігри	28	15	30	19	40	16
Оздоровча гімнастика	5	32	10	15	56	3
Туризм	11	5	34	8	40	37
<i>Форми активності</i>						
Ранкова гімнастика, пробіжка	53	31	27	13	15	6
Гартування	21	-	38	8	35	42
Самомасаж	-	15	30	25	57	10

Аналіз даних засвідчує, що потреби студентів можуть бути виявлені не одним видом та формою активності, наприклад, 84% студентів бажають регулярно займатися ранковою гімнастикою, 43% – спортивними іграми, 39% – тенісом, 41% – легкою атлетикою та футболом, 44% – плаванням та 21% гартуванням, 21% – східними й вітчизняними видами боротьби, і тільки 15% студентів бажають регулярно займатися шахами-шашками та 37% – гімнастикою. Потреби займатися лижним спортом та самомасажем були виявлені тільки у 15% дівчат.

Рівень потреб у руховій активності у студенток значно нижчий, ніж у студентів юнаків. Це пояснюється тим, що дівчата більше цікавляться "культурно-дозвільними" потребами (театр, кіно, дискотека). При порівнянні структури мотивації відвідування занять з фізичного виховання між дівчатами та юнаками виявлено певні відмінності. У дівчат переважають такі мотиви в структурі мотивації відвідування занять з фізичного виховання: отримання залікової оцінки, зміцнення та збереження здоров'я, формування гарної статури.

У юнаків переважають наступні мотиви: активізація фізичної працездатності, зняття втоми і поліпшення настрою.

Висновки

Ефективність проведення занять з фізичної культури неможлива без усвідомленої мотивації особистості на задоволення своїх потреб. Мотиви занять фізичною культурою та відмови від них не однакові в студентів і залежать від спеціальності й особистого менталітету, що існує в окремій академічній групі. Основними напрямками позитивної мотивації, які характеризують структуру мотивації студентів, є: бажання зміцнити стан свого здоров'я, мати хорошу статуру; поліпшення загального самопочуття; розвиток фізичних якостей особистості; можливість розширення спілкування з друзями.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці і впровадженні в практику фізичного виховання диференційованих навчальних програм, спрямованих на врахування та задоволення мотиваційних засад студентів.

Використані джерела

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.:Альфа, 2009. – 335 с.
2. Бондар О. І. Екологія людини. Навчальний посібник / О. І. Бондар, І. В. Корінько, В. М. Ткач. – К.: Х., ДЕІ-ГТІ. 2005. – 116 с.
3. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К.:УБС НБУ, 2012. – 270 с.
4. Ермакова Н. В. Здоров'я студентів – комплексна соціально-медична проблема / Н. В. Ермакова // Здоров'я студентів: сб. тез. междунар. науч.-практ. конф. – М., 1999. – С. 13-14.

6. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. – Львів: НФВ "Українські технології", 2004. – Т.3. – С. 131-135.
7. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин // 2-е изд., исп. И доп. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
8. Канищева О. П. Формирование здорового образа жизни студентов первого курса технических вузов / О. П. Канищева, Н. П. Ефименко // "Восток-Россия-Запад. Формирование, укрепление и сохранение здоровья: Физическая культура, спорт, туризм": Сб. матер. междунар. симпозиума. – Красноярск: Сиб. ГАКУ, 2008.
9. Левченко Е. С. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 /Е.С.Левченко. – М., 2007.– 22 с.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и ее воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. – М.: Педагогика, 1983. – 64 с.

Ushkalenko O.

MOTIVATIONAL BASES OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

The article deals with the problem of low students' motivation as for applying the facilities of physical culture and sports in everyday life. To increase the effectiveness of physical education in the high school it is required to deeply understand the factors of interest formation and the level of satisfaction with various forms of physical training, physical conditions of students' motivation, taking into consideration the typological differences in motivational structures. There are two kinds of motives in the process of learning cognitive and social ones. On the basis of cognitive and social motives, that organize and manage the activity of students in physical culture, value-motivational attitude to their health as a value is formed. Data analysis shows that the needs of students can be found not only with the type and form of physical activity. The level of needs in motor activity of she-students is much lower than that of he-students. This is because girls are more interested in the "entertainment" needs (theater, cinema, disco). Comparing the structure of motivation in the attendance of physical education sessions there have been found some differences between girls and boys. Girls dominate in the structure of such motives in physical education as: getting record-assessment, strengthening and maintaining the health, forming a good physique. Boys dominate in the following motives: strengthening the physical performance, removing the fatigue and improving the mood. There have also been determined negative and positive motives that characterize the structure of students' motivation. The main areas of positive motives that characterize the structure of students' motivation are: the desire to strengthen their health and increase the adaptive capacity; to improve the overall health; to have a good physique; to develop the physical qualities of personality; to have the possibility of expanding communication with friends. There have been discovered the types and forms of physical activity the students would like to use in physical education.

Key words: motivation, students, health, physical education.

Стаття надійшла до редакції 10.09.2015 р.