

Ю. В. СМОЛЯКОВ (викладач)

Донецький національний університет економіки та торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Для всебічного і особистісно-орієнтовного розвитку підлітка необхідна фізична культура, тому чим більше можливостей навчальна діяльність надає активності і самостійності учнів, тим більший інтерес вона викликає.

Ключові слова: *фізична культура, мотивація, самооцінка, самовдосконалення.*

Постановка проблеми. Проблема підвищення низького рівня мотивації до занять фізичною культурою у молоді набуває важливого значення і направляє на пошук нових організаційних форм, засобів та методів, що дозволяють більш ефективно реалізовувати належний напрям в вузах.

Будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Під зовнішніми факторами розуміється будь-яка зовнішня причина, яка викликає ту чи іншу діяльність. Для виникнення активної та ефективної діяльності різні стимули повинні викликати мотиви.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви перебувають в залежності від зовнішніх спонук, які сприяють або не сприяють здійсненню активної діяльності. Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які в свою чергу породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними.

Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане і найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви, але в багатьох випадках діють неусвідомлені спонуки. Проте незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети [3].

Аналіз досліджень і публікацій. М.Я. Віденський, який вивчав питання формування у студентів вищих навчальних закладів потреби фізичного удосконалення, вважає цей напрямок принципово важливим у вирішенні завдань фізичного виховання. Він бачить мету цього виховання у досягненні суб'єктом фізичного удосконалення, тобто такого стану, який спонукає людину шляхом регулярних занять фізичною культурою домагатися всебічного розвитку. Основою реалізації студентами цієї мети виступає самовиховання, зрозуміле в тій позиції, що визначає ставлення людини до свого фізичного розвитку і стану здоров'я. Крім цього, автор розширив тлумачення проблеми предметного змісту потреби такими сферами як відпочинок, релаксація, спілкування, виділив внутрішні й зовнішні фактори. Серед зовнішніх факторів провідне місце надається особистості викладача фізичного виховання, методів викладання, змісту матеріалу, умовам і ситуаціям занять, а також впливу оточення. З внутрішніх факторів автор виділив мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, установки і ставлення, серед яких на перше місце поставлено самооцінку[7].

А.П. Внуков розглядає проблему формування у студентів потреби фізичного самовдосконалення з психолого-педагогічних позицій. У своїх роботах він показує, що фізичне самовдосконалення в умовах вузівського навчання є необхідністю. Єдність навчальних та позанавчальних занять фізичними вправами сприяє соціальному та професійному становленню особистості, раціональній організації навчання, побуту і відпочинку студентів. Потреба фізичного самовдосконалення формується успішніше у тих студентів, у яких краща освіченість і вищий рівень розвитку інших потреб [6].

А.В. Царик обґрунтував процес формування потреби фізичного вдосконалення як специфічний елемент виховання людини. В основу вивчення передумов активних занять

фізичною культурою і спортом покладено розгляд усвідомленої потреби людини в цих заняттях, як основної спонукальної сили. Автором виявлені компоненти, які сприяють формуванню потреби фізичного вдосконалення:

- умови і можливості для занять фізичною культурою і спортом;
- розуміння людиною їх доцільності;
- особиста участь у процесі занять;
- позитивні емоції, що викликаються заняттями (відчуття радості, піднесений настрій, бадьорість);
- впевненість у необхідності занять фізичною культурою і спортом; вироблення звички щоденно займатися фізичними вправами. [4].

Мета статті - науково обґрунтувати і визначити ефективні засоби формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів.

Завдання статті:

1. Визначити умови, що впливають на формування у студентів потреби до занять фізичною культурою.
2. Визначити мотиви, що викликають інтерес до занять фізичною культурою у студентів.

Результати дослідження. На основі теоретичного аналізу ми встановили, що студенти хочуть, щоб освітня установа сприяла, насамперед, комунікативної культури, включаючи впевненість у взаєминах з людьми, вміння добре говорити і легко висловлювати свої думки, мати власну думку. Разом з тим студенти цінують обстановку, що викликає позитивні емоції і можливість формувати свою тілесність.

Багато студентів не сприймають фізичне виховання як навчальну дисципліну, яка має своє науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності. Вони не набувають досвіду її творчого використання. Для багатьох студентів фізична культура асоціюється з діяльністю чисто механічного характеру.

Провідними факторами, що стимулюють інтерес студентів, є покращення якості та змісту занять з фізичної культури. Це складається з ефективності і цілеспрямованості занять, фізичного навантаження, самостійності, вимогливості, індивідуального підходу, гарної організації, особистості викладача, його зацікавленості в роботі і відносини до студентів, динамічності, емоційності, новизни вправ, Забезпеченість спортивним інвентарем, добре обладнання місць занять, зустрічі з ветеранами спорту, видатними спортсменами, популярні лекції, фізкультурно-масові заходи грають для них велику роль у формуванні інтересів. Коли студенти бачать і цінують досягнуті результати, відчувають задоволення від самої діяльності, переживають радість від пізнання нового - у них зміцнюється віра у можливості фізичного вдосконалення.

Для залучення студентів до занять варто звернути увагу на їхні уподобання у виборі форм занять та їх змісту. Побудова навчального процесу в рамках нормативного підходу, де важливі чисто зовнішні показники, а не самі студенти, викликає небажання займатися фізичним вихованням і нерозуміння сутності занять.

Дівчата віддають переваги вправам для зміцнення постави, на розтяжку, хотіли б займатися шейпінгом, фітнесом, стрейчингом, атлетичною гімнастикою. Юнаки обирають єдиноборства, спортивні ігри, плавання.

Як зазначає І.Д. Бех [1], застосування на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну – потребнісну – сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності. Виходячи з результатів досліджень І.Д. Бека, вчителям необхідно враховувати, що на уроках фізичної культури умовно розрізняють чотири типи учнів.

Перший тип – активно-діяльнісний, що характеризується високим рівнем мотивації щодо поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Із такими дітьми робота повинна бути спрямована на вибір із наявних цінностей найбільш соціально й морально значущих із метою їх удосконалення, а також практична допомога у підтримці цих цінностей.

Другий тип – раціонально-орієнтований, якому притаманний невисокий рівень мотивації на поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Тут робота повинна спрямовуватись на допомогу в удосконаленні та розвитку наявних знань і умінь щодо зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Третій – індиферентний тип, що відзначається низькою мотивацією і тому основною спрямованістю є орієнтація на формування інтересу до занять фізичними вправами в процесі навчання на основі використання нових емоційно привабливих засобів.

Четвертий – пасивний тип учнів, який характеризується відсутністю мотивації до поліпшення здоров'я і здорового способу життя. До цих учнів застосовуються індивідуальний і диференційований підхід в залученні їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1].

Одним з класичних методів залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом є наявність у програмі вузів трьох основних аспектів:

- освітнього, який має на увазі повідомлення завдань, розподіл окремих завдань, залучення студентів до аналізу та виправлення помилок при виконанні рухів;
- виховного, який передбачає вирішення завдань загального виховання і розвитку фізичних якостей. Це загальні вимоги до будь-якій сфері педагогічної діяльності, що підсилюються тим, що в руховій діяльності індивіда особистісні якості проявляються особливо яскраво;
- оздоровчого, що характеризується поступовим зростанням навантаження, щільності уроку і самоконтролю за нею.

Так як основний мотив у студентів - це своєчасна атестація з занять фізичною культурою. Через цей мотив також можливо приступити до формування оздоровчих мотивів. Проте варто обережно підходити до оцінювання успішності. Студенти зі слабкою фізичною підготовленістю відчують психологічну напругу, яке виражається в пасивному відношенні до занять, відчуження від фізичної культури взагалі.

Слід відзначити відсутність у студентів спеціальних знань про способи рухів, фізичному навантаженні, особливості впливу певних видів навантаження на організм людини, яке тісно корелює з невмінням планувати самостійні заняття фізичними вправами і здійснювати самоконтроль в процесі їх проведення. Фізкультурні знання є потужним засобом педагогічного впливу на мотиваційно-потребностную сферу студентства. Знання становлять раціональну основу переконання студентів, а загальноосвітня спрямованість занять є способом впливу на формування у студентів потреби в заняттях фізичними вправами у вільний час. Існує специфічна, сторона знань, яка обґрунтовує реальний особистісний та соціальний зміст занять. Знання впливають через такі компоненти мотивації, як переконання і потреби, в сукупності з ними воно утворює спільне когнітивно-мотиваційну ланку системи залучення студентства до занять фізичною культурою.

У процесі формування потреби до занять фізичною культурою можна виділити три фази:

- 1) формування знань, стосовно до конкретного явища- це вербальні знання, вони не застосовуються у власних заняттях, швидко зникають;
- 2) формування практичних умінь;
- 3) формування культурної потреби.

На даному етапі в багатьох навчальних закладах основна увага приділяється не заняттям, а зовнішнім кількісними показниками рівня фізичної підготовленості, виконання нормативів і вимог, що веде до утворення шкідливих мотивів, пов'язаних з отриманням заліку (актуальних).

Висновки. Таким чином, збереження інтересу до рухової активності відповідає психології сучасної молоді. Оскільки здоров'я і навчання студентів взаємопов'язані і взаємозумовлені, то важливо підтримати інтерес і позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, у фізичному самовдосконаленні. Для цього слід зміщувати акцент уваги з нормативних показників фізкультурно-спортивної діяльності і як можна частіше різноманітніти практичні заняття шляхом включення в них сучасних засобів фізичної культури і форм занять.

Список використаної літератури

1. Бех І.Д. Виховання особистості / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1990. – С. 13-21
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 1976. – С. 15-18.
4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов,

З.Н. Вяткина и др. ; [под ред. Б.А. Ашмарина]. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

5. Физическое воспитание: учебник / под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова и др. – М. : Высш. шк., 1983. – 391 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових і педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2008. – 270 с.

7. Щербань П.М. Формування духовної культури особистості / П.М. Щербань // Рідна шк. – 1999. – № 7-8. – С. 28.

Стаття надійшла до редакції 02.10.2012.

Ю. В. Смоляков. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Для всестороннего и личностно-ориентированного развития подростка необходима физическая культура, поэтому чем больше возможностей учебная деятельность предоставляет для проявления и развития активности и самостоятельности учащихся, тем больший интерес она вызывает.

Ключевые слова: *физическая культура, мотивация, самооценка, самосовершенствование.*

Yu.Smolyakov. Motivation of Students for Physical Training.

Physical training is an integral part of comprehensive and person-oriented development of teenagers. The more opportunities training provides for the development of students' activity and independence, the more interesting and motivating for them it is.

Keywords: *physical education, motivation, self-esteem, self-improvement.*