

РОЛЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Дмитро ДЗЕНЗЕЛЮК

Житомирський національний агроекологічний університет

Анотація. Розглянуто основні аспекти проблеми формування мотиваційних орієнтацій до занять фізичним вправами студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Розкрито й обґрунтовано роль впливу інтересів на формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами. У роботі досліджуються основні фактори, які сприяють формуванню мотиваційних орієнтацій щодо занять фізичними вправами за допомогою педагогічних методів анонімного анкетування й тестування. Отримані ж дані дають підставу стверджувати, що студенти ставляться до свого здоров'я з недостатньою увагою, а відвідування заняття фізичної культури має формальний характер.

Методи дослідження: аналіз літератури, педагогічний експеримент, анкетування, тестування, математичний аналіз.

Ключові слова: мотиви, самостійна робота, студенти, здоров'я, фізичне виховання.

РОЛЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Дмитрий ДЗЕНЗЕЛЮК

*Житомирский национальный
агроэкологический университет*

Аннотация. Рассмотрены основные аспекты проблемы формирования мотивационных ориентаций к занятиям физическим упражнениями студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. Раскрыта и обоснована роль влияния интересов на формирование позитивной мотивации к занятиям физическими упражнениями. В работе исследуются основные факторы, которые способствуют формированию мотивационных ориентаций относительно занятий физическими упражнениями с помощью педагогических методов анонимного анкетирования и тестирования. Полученные же данные дают основание утверждать, что студенты относятся к своему здоровью с недостаточным вниманием, а посещение занятия физической культуры несет формальный характер.

Методы исследования: анализ литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование, математический анализ.

Ключевые слова: мотивы, самостоятельная работа, студенты, здоровье, физическое воспитание.

THE ROLE OF STUDENT'S MOTIVATION TO PHYSICAL EXERCISES IN CLASSES IN HIGH EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Dmytro DZENZELUK

Zhytomyr National Agroecological University

Annotation. The paper analyses the main aspects of motivational orientations formation for students physical exercising at physical education lessons. It also reveals the role of interest effect in the process of forming positive motivation to exercise. The author analyzes the main factors that contribute to the formation of motivational orientations as to exercise. With the use of psychological and pedagogical methods anonymous survey and testing had been conducted. The results obtained give reasons to prove that students don't pay necessary attention to their health, just visit physical training lessons to get a credit on this subject.

Research methods: analysis of literature, pedagogical experiment, surveys, testing, mathematical analysis.

Keywords: motives, independent work, students, health and physical education.

Постановка проблеми. Про позитивний вплив фізичних вправ відомо всім. Дедалі частіше цей факт набуває особистого характеру в умовах сучасних реалій, в якому гіпокінезія та психічне виснаження характерне для більшості громадян України різної вікової групи. Це пов'язано насамперед з малорухомих стилем життя, яке є наслідком недостатньо розвиненого мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів активно-позитивного ставлення до планових і до самостійних занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна науково-дослідна робота була проведена з вивчення мотиваційної сторони й інтересів навчальної діяльності студентів. Необхідно зауважити, що процес формування основних показників особистості студента можна розкрити лише за умови аналізу мотивів, які визначають навчальну й соціально-громадську діяльність та її результативність [21, 22, 23, 24].

Ціннісні орієнтації не виникають у людей зненацька, а формуються впродовж певного періоду усього процесу соціалізації особи як фундаментом свідомості. Необхідність розширювати виховну та спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання є однією з актуальних проблем фізичного виховання у вишах. Велике значення має формування потреби у студентів до фізичного самовдосконалення. Тому насамперед необхідно приділяти увагу вивченню ціннісно-мотиваційних орієнтацій студентської молоді та їхньому впливу на формування інтересу до занять фізичними вправами [11, 14].

Науковці виявили статеві розбіжності в мотивації. Для студентів чоловічої статі характерні більш високий рівень прагнень і перевага орієнтації на успіх і формування гарної статури. У студентів жіночої статі більш виражені пізнавальні мотиви й орієнтація на оволодіння знаннями й уміннями [3, 4, 5]. Було виявлено розходження в мотивах занять фізичними вправами у студентів. Як видно з табл. 1, для жінок більш значущим є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, а для чоловіків – формування власної статури.

Таблиця 1

Мотиви занять фізичними вправами у студентів

Стать	Мотив зміцнення власного здоров'я (%)	Мотив отримання заліку (%)	Мотив спортивного вдосконалення (%)
Чоловіки	38,8	59,3	1,9
Жінки	37,7	61,2	1,1

Ураховуючи дані табл. 1 та власні дані, отримані шляхом педагогічного спостереження, анкетування та бесіди, можна дійти висновку, що студенти чоловічої статі в окремих випадках мають більшу мотивацію в досягненні поставленої мети на відміну від студентів жіночої статі [7]. Але один показник який домінує як у чоловіків, так і у жінок над усіма мотивами на сьогоднішній день, – це мотив необхідності отримання заліку [18, 20]. Під час аналізу практичних матеріалів роботи не виникає сумнівів, що вивчення впливу ціннісних орієнтацій молоді на формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами не втрачає своєї актуальності. Роботу виконано згідно з планом НДР Житомирського національного агроекологічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. Мета дослідження – експериментально обґрунтувати вплив мотивації на формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1. Виявити складові мотиваційних орієнтацій, формування котрих сприятиме формуванню позитивного інтересу до фізичних вправ.

2. Узагальнити, проаналізувати та дослідити результати анонімного анкетування й на основі тих результатів виявити вагомість мотиваційних орієнтацій студентської молоді.

3. Дослідити чинники, які сприяють вихованню позитивного ставлення до фізичного вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз літератури, анкетування, педагогічне тестування, математичний аналіз.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету. У дослідженні брало участь 1399 студентів восьми факультетів: агрономічного, технологічного, ветеринарної медицини, лісового господарства, економіки та менеджменту, обліку й фінансів, екологічного та інженерно-технічного.

Результати дослідження. Життєвий досвід переконливо свідчить про те, що у міру розвитку конкуренція за робоче місце зростає. Конкуренція за вакантне місце досить значна і високими є вимоги не тільки до професійних знань і умінь працівника, але також до стану здоров'я і відповідних особистісних фізичних якостей. На плечі молодого спеціаліста кладеться великий обсяг завдань і він в згідно зі сучасними вимогами мусить виконувати їх вчасно та якісно [2, 6, 17, 19]. До цього майбутнього фахівця необхідно готувати вже на лавах вишу. Виходячи з викладеного, ми провели педагогічне дослідження. За допомогою педагогічних методів анкетування і тестування було простежено мотиви студентів до занять фізичними вправами. За змістом анонімної анкети передбачалося з'ясувати думку студентів про їхнє здоров'я, ставлення до предмета "Фізичне виховання" й інтерес до використовуваних інноваційних форм і змісту занять з фізичного виховання. Також в анкеті використано батарею питань для визначення мотивів, якими керуються студенти, займаючись фізичним вихованням, їхнього впливу на зміцнення здоров'я.

В анкетному опитуванні взяли участь студенти 1–4 курсів (1399 осіб). Результати анкетування показали, що більшість студентів 1–4 курсів оцінили стан свого здоров'я на оцінку "добре". При цьому хлопці 1 курсу оцінили стан свого здоров'я вище, ніж хлопці 2 курсу (68% – 1 курс, 53% 2 – курс). У дівчат самооцінка свого здоров'я нижча, (1 курс – 54%, 2 курс – 58%). На жаль, студенти спиралися тільки на суб'єктивну думку власного досвіду й порівняння з друзями. Але на практиці 27% студентів, котрі оцінюють свій стан здоров'я як "добре", належать до групи фізичної реабілітації з хронічними хворобами. Тому, ґрунтуючись на отриманих даних та їхньому аналізі, можна дійти висновку, що студенти недостатньо володіють інформацією про здоровий спосіб життя, стан здоров'я, фізичну підготовленість. Через це на запитання анкети "джерело інформації про стан здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичну підготовленість" студенти відповіли таким чином: 59% – з телебачення; 16% – друзів, 14% – інтернет, 11% – інше джерело. Аналізуючи отримані дані, можна дійти висновку, що інформованість молодих людей стосовно стану здоров'я та шляхів його підвищення досить мізерна чи дещо хибна.

В анкеті студентам було також поставлено питання: «Як Ви бачите заняття з фізичного виховання (форми)?» на яке переважна більшість студентів вибрала відповідь «спортивні секції», заняття за планом із фізичного виховання, таку відповідь дав дуже малий відсоток студентів. Студенти ЖНАЕУ самостійно, урахувавши дані анонімного анкетування й неформальної бесіди, майже не займаються спортом.

«Причини, які заважають студентам займатися фізичними вправами», на їхню думку це – відсутність бажання (лінь) – 38%, відсутність компанії – 19%, бажання відпочити з друзями (кафе, бар) – 33%. Тобто причини недбалого ставлення до свого здоров'я досить багатогранні, які спостерігаються у відсутностей до занять фізичними вправами. Особливо це простежується у студентів 1-го курсу (59% хлопців і 38% дівчат). На другому курсі цей відсоток збільшується. Причини, які обмежують студентів у заняттях фізичною культурою, як свідчать відповіді анонімних анкет, це – брак часу й особиста недисциплінованість. Основна мотивація студентів Житомирського національного агроекологічного університету до занять фізичними вправами, як свідчать анкетні відповіді, це, передусім, – "необхідність отримання заліку", яка домінує у чоловіків і жінок. Мотив "розвиток фізичних якостей" у чоловіків переважає над показниками жінок, "зміцнення здоров'я" – хлопці – 31%, дівчата – 49%, «цікаве проведення вільного часу», на жаль – один з останніх факторів мотивації студентів до занять фізичними вправами.

Про необхідність занять фізичного виховання студенти частково розуміють, починаючи з другого курсу навчання. З аналізу складання нормативних вимог з фізичного виховання бачимо, що студенти першого курсу мають низький рівень фізичного розвитку. Але на другому курсі ситуація змінюється у чоловіків і жінок на краще. Студенти пристосовуються до занять, розуміють значення систематичних занять фізичною культурою (наскільки це дозволяє навчальний процес із фізичного виховання – 4 години на тиждень, секційні та самостійні заняття), що відповідає висновкам роботи В.М. Лисяка (2009).

Постійною потребою для людини можуть стати заняття фізичною культурою і спортом лише при комплексному підході до їх формування, цілеспрямованому використанні всіх об'єктивних і суб'єктивних чинників [1].

Згідно з приведеними даними, основними напрямками роботи щодо формування потреби фізичного вдосконалення є наслідування; ознайомлення студентів з роботою їх власного організму; висвітлення ролі фізкультурно-спортивної діяльності з провідною діяльністю студентів [8, 9, 10]. Найнадійнішим засобом формування у студентів потреби фізичного вдосконалення, на нашу думку, є оперативне інформування про поточні результати та стан окремих систем організму (серцево-судинної, дихальної тощо). Така зворотна інформація та її аналіз із боку викладача сприяє значному підвищенню інтересу й активності студентів під час самостійних занять фізичною культурою, дозволяє вести самоконтроль за динамікою розвитку рухових умінь і навичок [12, 13, 15, 16].

Таким чином, основними показниками сформованості у студентів потреби фізичного вдосконалення є такі:

- якість знань із фізичної культури;
- активність на обов'язкових заняттях із фізичного виховання;
- регулярність виступів у спортивних змаганнях;
- уміння самостійно займатися фізичними вправами;
- участь у фізкультурно-масовій і спортивній роботі;
- рівень фізичної підготовленості тощо.

Дотримуючись вище наведених вище шляхів підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами на заняттях із фізичного виховання, ми не тільки досягнуто позитивного ставлення молодих людей до фізичних вправ, але й матимемо змогу вплинути на рівень здоров'я, поліпшуючи настрій, розвинемо потребу в активному відпочинку і тим самим вплинемо на поліпшення стану здоров'я населення України.

Висновок. Під час аналізу анкетних відповідей, спостерігається така закономірність: студенти Житомирського національного агроекологічного університету не мають сталої, сформованої мотивації до фізичної культури та спорту. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях упродовж усього терміну навчання у виші. Необхідно розглянути питання про зміну обов'язкових занять на заняття за бажанням, продумати час для занять фізичною культурою і спортом згідно з навчальним розкладом, ураховуючи форми навчання з інших навчальних дисциплін.

Наведені дані дають підставу стверджувати, що більшість студентів несерйозно ставляться до свого здоров'я, не використовують можливості занять фізкультурою і спортом для його зміцнення, не розвивають інтерес до спорту під час навчання і на старших курсах. Головне завдання викладача фізичного виховання – сформувати позитивний мотив, інтерес і сталу потребу в заняттях фізичними вправами.

Матеріали анкетування та дані тестування студентів було узагальнено і враховано при визначенні шляхів удосконалення фізичного виховання та зміцнення здоров'я студентів для їхньої конкурентоздатності в умовах ринкової економіки. При правильному використанні ціннісних орієнтацій студентів на заняттях фізичної культури можна підвищувати ефективність усього вишівського навчання.

Підвищення інтересу до фізичної культури і спорту має виховний характер, котрим слід скористатися викладачам фізичного виховання вишів України, особливо з тією ситуацією, що склалася в напрямку здоров'я населення України, у тому числі й студентів вишів.

Список літератури

1. *Водолажский Г. Г.* Воспитание устойчивого интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями / *Водолажский Г. Г.* // Материалы научной конф. по физическому воспитанию детей и подростков. – М., 1986. – С. 13–15.

2. Перспективи реформування предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України III–IV рівнів акредитації : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2004. – 192 с.
3. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / Сичов С. // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 4. – С. 22–26.
4. Ареф'єва Л. П. Формування гуманістичної позиції майбутнього вчителя фізичної культури як домінанта ціннісно-смыслового розуміння педагогічного процесу/ Ареф'єва Л. П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 11. – С. 70–73.
5. Коровка О. А. Шляхи формування життєвих цінностей в умовах модернізації освіти / Коровка О. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2008. – № 11. – С. 105–110.
6. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" від. 01.09. 1998 р. № 963а/98.
7. Ведмеденко Б. Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять : монографія / Ведмеденко Б. Ф. – К.; Чернівці, 2002. – 468 с.
8. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів : дис.... канд. пед. наук. / Сичов С. О. – К.; 2002. – 193 с.
9. Виленский Г. К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / Виленский Г. К., Каповский Г. К. // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №10. – С. 39–42.
10. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Гнітецький Л. В. – Луцьк, 2000. – 23 с.
11. Жилко Ю. С. Формирование потребностей в физическом совершенствовании у студентов пединститутів : автореф. дис....канд. пед. наук / Жилко Ю. С. – Рига, 1988. – 24 с.
12. Динаміка інтересів, мотивацій та свідомого ставлення студентів до фізичного виховання / С. Костюк, П. Постовий, Л. Стайкіна [та ін.]// Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 36–37.
13. Куланин Б. Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодёжи : автореф. дис.... канд. пед. наук. / Куланин Б. Д. – М. : 1984. – 21 с.
14. Свіргунець Є. М. Реалізація положень Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" в університеті / Свіргунець Є. М., Третько В. В., Кисельов В. Д. // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2001. – № 5. – Ч. 3. – С. 7–14.
15. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Зайцев Г. К. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 21.
16. Петров О. П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью : автореф. дис....канд. пед. наук / Петров О. П. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.
17. Лотоненко О. В. Педагогічна система формування у студентської молоді потреб в фізичній культурі : дис... д-ра. пед. наук. / Лотоненко О. В. – Краснодар, 1998. – 360 с.
18. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / Бальсевич В.К., Запорожанов В. П. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
19. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1985. – С. 3–8.
20. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 325с.
21. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 232 с.

22. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека/ Г. Л. Апанасенко // Наука в олимп. спорте. Спец, выпуск, 1999. – С.56–60.
23. Балбенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою / С. Ю. Балбенко // Фізичне виховання дітей і молоді. – К. : Здоров'я, 1982. – Вип. 9. – С. 7–9.
24. Петровский В. В. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами / Петровский В. В., Круцевич Т. Ю. – Світоч, 1997. – №4. – С.22.

Стаття надійшла до редколегії 26.03.2013