

ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Доповідач: Стасюк Р. М., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Сучасна практика показує, що фізична культура для більшості людей ще не стала особистою цінністю, не знаходить належного місця в їхньому способі життя. Особливістю життя сучасного суспільства є зниження рухової активності (гіпокінезія) і м'язових витрат (гіподинамія), що призводить до швидкого розвитку втоми в процесі діяльності та супроводжується зниженням функціонального стану організму [3].

Оснoву спонукальнoї сили рухової активності людини становить, насамперед, біологічна потреба в русі. Еволюція цієї потреби, норм і способів її задоволення на рівні індивідів і соціальних груп багато в чому визначає фізичну культуру особистості і суспільства. Фізична культура людини може розглядатися як якісна характеристика особистості, обумовлена певним рівнем її фізичного розвитку та освіти, усвідомленням способів досягнення цього рівня. Фізична культура має прояв у різноманітних видах фізкультурно-спортивної діяльності та спонукається сферою потреб та мотивації. На сучасному етапі розвитку науки склалися об'єктивні передумови, що сприяють успішному теоретичному розгляду проблем сфери потреб та мотивації [2, 4].

Проблеми потреб у фізкультурно-спортивної діяльності розглядав у своїх роботах М.А. Арвісто [1]. Його дослідження дозволили виділити три ранги ціннісних орієнтацій студентів у фізкультурно-спортивній діяльності: фізичний, соціальний та інтелектуальний. Нами було проведено дослідження, метою якого було підтвердити або спростувати дані М.А. Арвісто. Дослідження проводилися серед студентів 1–4 курсу (17–21 рік), чоловіків і жінок окремо. Отримані дані підтвердили тезу, висловлену М.А. Арвісто. Деякі відмінності даних, отриманих у чоловічої і жіночої статі, можна пояснити відмінностями пріоритетів, різною психо-фізіологічною організацією і пріоритетом раціональної (у чоловіків) та емоційної (у жінок) основи в мотивації тієї чи іншої діяльності. Крім обробки статистичних даних, це дослідження виконує ще одне важливе завдання: під час його проведення перед студентами ставилося питання “Навіщо особисто Я займаюся фізичною культурою?” Це допомагає усвідомити й продумати власну мотивацію. Завдяки проведеному

дослідженню стають яснішими аспекти зацікавленості молоді в заняттях фізичною підготовкою. При роботі зі студентами необхідно враховувати відмінності у мотивації студентів різної статі, так само стають зрозумілішими провідні мотиви фізичної діяльності молоді. Таким чином, головною метою проведення даного дослідження було виявлення способу активації мотивації заняттями фізичною культурою серед студентів. Крім того, проведене дослідження не тільки демонструє статистичну залежність затребуваності аспектів мотивації, а й актуалізує проблему перед самими учасниками опитування.

Подальші розробки в даному напрямі повинні проводитися з метою підвищення рівня мотивації кожного студента, посилення позицій фізичної культури та здоров'я у свідомій діяльності. Необхідно підвищувати зацікавленість студентів у їх власному здоров'ї, наочно демонструвати, що здоров'я – найвища цінність, яка дана нам природою, і повинно підтримуватися постійно.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности / М.А. Арвисто. – М.: Мысль, 1971. – 169 с.
2. Арвисто М.А., Чесноков А.С. Охваченность населения СССР занятиями физической культурой / М.А. Арвисто, А.С. Чесноков // Физическая культура и советский образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 180–193.
3. Верховцев К.Н. Структура физкультурно-спортивных потребностей различных социально-демографических групп городского населения / К.Н. Верховцев: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Тюмень, 2001. – 8 с.
4. Кудрявцева Н.Ф. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью / Н.Ф. Кудрявцев: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1996. – 24 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 99-100.