

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ДО ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Маслак О. В, студ.; Савчук О. В., викл.

Сумський державний університет
vipaleksis96@gmail.com, SavchukEV@yandex.ua

Вступ. Погіршення стану здоров'я молоді сьогодні є однією з найглобальніших проблем як в Україні, так і в усьому світі. Побутовий комфорт та стрімкий розвиток науково-технічного прогресу займають одну з основних позицій в переліку причин, що призводять до поступового рухового «застою» серед населення. Дослідження останніх років свідчать про погіршення показників здоров'я молоді під час навчання у вищих навчальних закладах (Л. П. Долженко, 2004, О. Благій, Є. Захаріна, 2006, В. Земцова, 2006, Е. Косинський, 2011.).

Загальновідомо, що здоров'я та навчання прямо пропорційно залежать одне від одного. Тобто швидкість засвоєння знань та можливість їх реалізації студентською молоддю обумовлені перш за все їх способом життя. Будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона є більш мотивованою [1]. Мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей. Збіг цих початків активності приводить особистість до збагнення змісту заняття конкретною діяльністю й допомагає виникненню системи цілей, спрямованих на оволодіння її предметом [2, с. 88].

Мета: сформувати систему підходів, які впливають на формування мотиваційних стимулів у підвищенні рухової активності студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад матеріалу дослідження. У ході дослідження мотиваційних пріоритетів здобувачів вищої освіти, серед

студентів III та IV курсів ННІ права СумДУ було проведено анкетування. У ньому взяли участь 80 осіб (40 юнаків та 40 дівчат, 6 із яких відносяться до спеціальної медичної групи). Анкетування показало, що заняття з фізичного виховання пропускають 35 % студентів. Дівчата відвідують заняття набагато частіше, ніж юнаки (25 % дівчат ніколи не пропускають заняття, в той час як таких юнаків лише 10 %). На наш погляд, таке співвідношення обумовлено тим, що хлопці частіше відвідують саме спортивні секції за межами університету і тому вважають, що цих фізичних навантажень їм достатньо. Кількість дівчат же переважає серед тих студентів, які мають звільнення від занять фізичним вихованням за станом здоров'я (25 % дівчат, 12,5 % юнаків).

Поліпшення фігури займає перше місце серед переліку причин, які спонукають студентство до фізичного самовдосконалення як у дівчат (42 %), так і у юнаків (35 %). На другому місці виявилось бажання щодо покращення стану здоров'я та підтримання оптимальної фізичної форми. Студенти ж спеціальної медичної групи вказують на те, що пріоритетним для них є саме турбота про здоров'я (83,3 %).

За допомогою опитування було також виявлено ряд причин, які знижують бажання студентів фізично самовдосконалюватися, а, отже, і регулярно відвідувати університетські заняття з фізичного виховання. Передову позицію серед таких причин займає брак часу та низька фізична підготовленість (57,5 % серед дівчат, 50% серед юнаків), оскільки сьогодні розклад основних та додаткових занять розробляється не завжди раціонально. Усі студенти мають різні показники стану здоров'я і врахувати можливий рівень навантаження для кожного студента при плануванні розкладу досить важко. На другому щаблі знаходиться нерозуміння здобувачами вищої освіти цінності систематичного фізичного навантаження для зміцнення здоров'я та підтримки оптимальної фізичної форми (17,5 % серед дівчат, 17,5 % серед юнаків). Третє місце «посіла» відсутність бажання займатися (15 % серед дівчат, 17,5 % серед

юнаків). Проте, на нашу думку, цей фактор є одним з головних. Несвідоме ставлення до фізичної культури породжує ряд причин, які посіли перші позиції в опитуванні. На останньому щаблі опинилася така причина, як відсутність музичного супроводу під час інститутських занять із фізичного виховання (10 % серед дівчат, 15 % серед хлопців).

Знання причин, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, є одним з найважливіших факторів, який лежить в основі формування механізму мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення.

Так, існує декілька способів мотивувати здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами: можливість продуктивного проведення часу у спілкуванні з іншими людьми; зацікавленість новою справою (можливим майбутнім хобі); демонстрація позитивних наслідків фізичних навантажень (привабливе та здорове тіло); модернізовані форми проведення секційних занять; наслідування особистого кумира (спортсмена, кіноактора) тощо.

Неабияке значення у формуванні мотиваційної бази для студентів до фізичного самовдосконалення має застосування методів «позитивного прикладу» та «переконання». Вони полягають у тому, що викладачами роз'яснюється техніка виконання, місце фізичних вправ у житті людини, а також наводяться приклади видатних людей (не обов'язково спортсменів), в житті яких підтримка здорового способу життя, регулярні фізичні вправи або ж спорт відіграв одну з вирішальних ролей на шляху до світового визнання.

Ще одним шляхом спонукання фізично пасивних людей до занять фізичними вправами може бути залучення до спортивно-масової роботи, тобто участь студентів у різноманітних спортивних змаганнях, акціях, академіадах як у стінах ВНЗ, так і на рівні міста, області, країни.

На нашу думку, досягти бажаних результатів можна саме шляхом комплексного використання усіх вищеперерахованих способів мотивації. Проте справді продуктивна робота в даному випадку не можлива без докладання спільних зусиль:

як з боку викладачів, так і з боку студентів. Окрім цього необхідно повністю виключити фактори, які навіть при максимумі зусиль із обох сторін можуть сповільнити досягнення успіху у вирішенні цього питання. До таких факторів належать: недостатнє забезпечення студентів методичною літературою; планування навчального процесу нехтуючи побажаннями студентів; емоційна бідність навчального матеріалу, що викладається.

Висновки. Отже, процес формування мотивації студентів вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення є нелегким та вимагає кваліфікованого підходу. Мотивація з'являється лише тоді, коли зовнішні мотиви й цілі занять фізичною культурою є оптимальними для здобувача вищої освіти і коли він відчуває задоволення від самого процесу та його умов. Тобто основним завданням викладачів із фізичного виховання є активне сприяння формуванню такої мотивації у студентської молоді шляхом використання цілісного механізму підходів.

Визначені нами підходи щодо формування мотивації до фізичного самовдосконалення допоможуть сформувати методично правильну навчальну програму й виховну роботу як на заняттях із фізичного виховання, так і в спортивних секціях. Робота у даному напрямі передбачає урахування причин, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, інтересів та побажань студентської молоді, що допоможе їм усвідомити значення занять фізичною культурою, сприятиме фізичному та професійному вдосконаленню.

Література

1. Андреева В. Г. Соціальна психологія / В. Г. Андреева. – М., 2005. – 432 с.
2. Бергина Р. Н. Мотивационно–ценностное отношение студентов к физическому воспитанию/ Р. Н. Бергина // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Луганск, 2012. – С. 88–92.