

Хасанов Марсель Хазійович – доцент, професор кафедри фізичного виховання навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ, заслужений працівник фізичної культури та спорту України, заслужений тренер України;
Чорноштан Марина Сергіївна – студентка навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ

СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ДІВЧАТ-СТУДЕНТОК

Розглянуто проблеми зміцнення здоров'я дівчат-студенток, зокрема результати вивчення їх мотиваційної сфери. Окреслено шляхи підвищення мотиваційних переконань щодо занять фізичними вправами. Проаналізовано способи впливу на свідоме ставлення до занять через поінформованість студенток щодо спрямування фізичних занять.

Ключові слова: мотивація; фізичний стан; фізичне виховання; організм; функція; здоровий спосіб життя.

Рассмотрены проблемы укрепления здоровья девушек-студенток в частности, результаты изучения мотивационной сферы. Определены пути повышения мотивационных убеждений относительно занятий физическими упражнениями. Проанализированы способы влияния на сознательное отношение к занятиям через осведомленность студенток о направленности физических занятий.

Ключевые слова: мотивация; физическое состояние; физическое воспитание; организм; функция; здоровый образ жизни.

The research took into consideration the problems of improving the state of health of female students and the results of the motivational studies. It produced an outline about the ways to increase the motivation for doing the physical exercises and analyzed the possibility of influencing the attitude towards exercising, depending on the prevailing knowledge about physical exercises and their orientation.

Keywords: motivation; physical condition; physical education; body; function; healthy lifestyle.

Чучасний стан функціонування вищої освіти свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення, є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров'я студенток як невід'ємної складової здоров'я нації загалом, що є особливо важливим для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молодшої дівчини повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження й продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності та професійної діяльності [1].

Важливим напрямом діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студенток під час навчання й виховання, упровадження технологій, що зберігають здоров'я, у навчально-виховний процес, спонукання студенток до заняття фізичною культурою та спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності. На розв'язання цих завдань спрямовані статті Конституції України, концептуальні положення законів України «Про освіту» (1991 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.), «Про захист населення від інфекційних хвороб» (2000 р.), «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (2001 р.), «Про вищу освіту» (2002 р.), «Про Загальнодержавну програму підтримки молоді» (2003 р.), «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їхнього шкідливого впливу на здоров'я

населення» (2005 р.), укази Президента України «Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України» (2000 р.), «Про Національну доктрину розвитку освіти» (2002 р.), «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури спорту» (2004 р.), «Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки» (2008 р.), «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» (2006 р.).

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної й трудової активності молоді, задоволення її моральних, естетичних і творчих запитів. Фізична культура є необхідною складовою забезпечення здорового способу життя дівчат-студенток. Долучення студентської молоді до цінностей фізичної культури має стати одним із перспективних напрямів роботи вищих навчальних закладів. Формування в студенток вищих навчальних закладів мотивації до занять фізичною культурою і спортом пояснюється, насамперед, необхідністю залучити молодь до здорового способу життя, роз'яснити значення фізичної культури як ефективного засобу гарного самопочуття, високої розумової й фізичної працездатності, профілактики захворювань тощо.

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, надання переваги шкідливим звичкам на протигагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм молодого покоління. Найбільш вразливою частиною є дівчата-студентки, особливо на початковому етапі навчання. Невисока рухова активність, збільшення навчального навантаження, відносна свобода студентського життя – це низка труднощів, з якими стикаються дівчата. Залежно від віку й місця навчання майже 76 % молодих дівчат віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля. Серед дівчат віком 18–24 роки 50 % осіб мають незадовільну фізичну підготовку. Тому постає питання щодо всебічної активізації занять

фізичними вправами та спортом як генеруючого чинника здорового способу життя студентської молоді.

Здоров'я та благополуччя нинішніх студенток є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Тому ця проблема потребує вивчення мотивів, інтересів і потреб молодих дівчат у заняттях фізичними вправами для поліпшення стану їх здоров'я.

Одним із чинників формування здорового способу життя є фізична культура. Студентки повинні мати мотивацію на збереження й підтримання здоров'я. Велике значення у формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою цієї категорії осіб відіграє мотивація. Поняття мотивації в людини, за загальним визнанням, включає в себе всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, або диспозиції, ідеали тощо. У найбільш широкому сенсі мотивація іноді визначається як детермінація поведінки загалом.

Мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом потреби, що виникає в людини. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу є багатоетапним: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань у сфері теорії й методики фізичного виховання, інтенсивних занять спортом.

«Позитивна мотивація до занять фізичними вправами» – це сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, що спрямовують і регулюють усвідомлені дії до досягнення оптимальної психофізичної організації особистості відповідно до її цілей та потреб суспільства [2]. Основними мотивами до занять фізичною культурою та спортом у вищому навчальному закладі є: оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі. Також мотиви занять фізичною культурою і спортом умовно поділяють на загальні та

конкретні. Загальні – це бажання займатися фізичною культурою загалом. До конкретних належать бажання займатися будь-якими видами спорту або конкретними фізичними вправами.

Необхідно встановити спонукання, якими керуються дівчата в своїх учинках, бажаннях під час навчальної та позакласної діяльності, для з'ясування мотивації студенток у сфері фізичного виховання й визначення шляхів її формування. Мотиваційна сфера складається з ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Вищезазначені спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, тому знання їх допоможуть викладачеві диференційовано впливати на мотивацію дівчат до фізичного самовдосконалення. Недостатня мотивація діяльності студенток пов'язана з низкою факторів – це умови проживання молоді, навколишнє середовище, сімейне виховання.

Існують зовнішні й внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ. Зовнішні фактори: поради батьків, поради викладача, відвідування змагань, поради друзів, телепередачі й преса. Внутрішніми факторами можна вважати знання, переконання, бажання й пошук причин, що заважають реалізувати мету [3].

Об'єктивними зовнішніми причинами можна вважати відсутність груп за інтересами, неспроможність оплачувати заняття. До внутрішніх причин, що спричиняють нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу. Процес підвищення мотивації в студенток до занять фізичною культурою слід розглядати всебічно. Почати варто із *сімейного виховання, що відіграє значну роль у формуванні фізкультурно-спортивних інтересів молодих дівчат*. Залучаючи дитину до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про її здорове майбутнє [4].

Вплив телебачення на формування мотивів до занять фізичною культурою. Телебачення має широку глядацьку аудиторію і тому може стати дієвою силою відносно залучення студенток до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Роль преси. У більшості дівчат мотиви занять фізичною культурою більшою мірою пов'язані із самовдосконаленням організму й оздоровленням. Дівчата шукають інформацію в пресі, що сприяла б досягненню мети (самовдосконалення для поліпшення здоров'я, фігури), з огляду на що, такої інформації в пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Вплив студентського виховання. Викладацька діяльність повинна бути спрямована на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є складна й кропітка робота з формування щиро зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами вдосконалення себе як особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, що найбільшою мірою відповідатиме індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, покликаних сприяти ефективному формуванню в студентів грамотного ставлення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потребнісно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення [5].

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання викладачам фізичної культури рекомендовано:

реалізовувати диференційований підхід на уроках фізичної культури;

враховувати інтереси студенток при виборі фізичних вправ, включених до програми фізичної культури в навчальному закладі, відвести більше годин варіативного компоненту й адаптувати програму з фізичної культури до інтересів студенток конкретного навчального закладу;

під час проведення занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними та привабливими для дівчат;

використання змагальницького методу на уроці фізичної культури часто знижує зацікавленість особливо в дівчат. У зв'язку з цим необхідно розробити низку стимулів, що сприяли б підвищенню мотивації.

Формування мотивації до занять фізичними вправами в студенток вимагає зусиль. Ефект цих зусиль проектується на майбутнє, тому не кожна молода людина може вирішити це самостійно. З огляду на це, необхідним є спрямування системи виховання й освіти у вищих навчальних закладах на формування мотивації в студенток до занять фізичними вправами. Майстерне поєднання фізкультурно-спортивної мотивації з широкими професійними мотивами забезпечить узгодженість зовнішніх і внутрішніх факторів, які й будуть сприяти формуванню в зазначеної категорії осіб потреби фізичного вдосконалення.

Таким чином, для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення дівчат-студенток до фізичної культури у вищих навчальних закладах необхідно:

удосконалювати ціннісне ставлення до фізичного виховання, зокрема шляхом використання диференційованого підходу на заняттях, можливого завдяки вивченню мотивації й комплексної діагностики індивідуальних та особистісних якостей студенток, що дає змогу визначити їх схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності. Крім цього, слід застосовувати діяльнісний підхід, що полягає в залученні всіх студенток до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності, що дасть їм можливість знайти сферу діяльності, яка більшою мірою відповідатиме її фізичному розвитку, інтересам і здібностям;

сприяти досягненню максимальної відповідності між структурою фізкультурно-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі та спрямованістю, змістовністю процесу професіоналізації, що полягає в підготовці студентки до майбутньої професійної діяльності. Забезпечення взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця спрямоване на ціннісне розуміння занять

фізичною культурою як однієї з способів успішного виконання соціальних і професійних функцій [6];

ураховувати специфічні особливості навчання предмета «Фізична культура» відмінні від інших дисциплін у вищому навчальному закладі. З огляду на це, постає необхідність займатися фізичними вправами в позанавчальний час;

збільшувати кількість занять фізичною культурою за рахунок залучення студенток до фізкультурно-спортивної діяльності спортивного клубу вузу. Систематичні заняття фізичною культурою й спортом сприяють активному формуванню фізичної культури особистості;

розкривати зміст психолого-педагогічних впливів і ситуацій на основі конструктивної педагогічної взаємодії (тренер-викладач – студент), зокрема під час теоретичних і практичних занять, науково-методичних семінарів і конференцій, що сприятиме активізації в студенток переоцінки колишнього мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою. Адже за допомогою розширення діапазону знань щодо фізкультурно-спортивної діяльності, її ціннісного призначення для особистості й суспільства можливе зміщення акцентів у студенток з традиційної адміністративної спрямованості фізкультурно-оздоровчої діяльності на її оздоровчий, виховний, освітній та професійно-розвиваючий потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костенко М. П. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні / М. П. Костенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К. : Наук. світ, 2003. – С. 12–17.
2. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976 – 159 с.
3. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 20 с.

4. VI Конгрес педіатрів України: професійний діалог про найважливіше / Ю. Г. Антипкін, Р. А. Моїсеєнко, Н. В. Хайтович // Здоров'я України – XXI сторіччя : Медична газета. – 2009. – № 24/1. – С. 8–10.

5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : [навч. посіб.] / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навч. л-ри, 2008. – 504 с.

6. Смірнов О. Ф. Шляхи удосконалення фізичного виховання молоді / О. Ф. Смірнов, В. В. Строкатов // Фізична культура, спорт і здоров'я : зб. наук. пр. – Харків : ХаДІФК, 1998. – С. 68–72.