

Жуковський Є.І.
викладач фізичного виховання
Житомирський державний університет ім. Івана Франка

Формування у студентів мотивації до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності

У статті охарактеризовано мотивацію студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Виявлено за допомогою анкетування основні мотиви занять фізичними вправами і з'ясовано диференціацію їх за статевою ознакою. Виділено шляхи підвищення рівня мотивації студентів, спрямованої на формування у них внутрішньої потреби займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, як для особистісного розвитку, так і для професійної роботи із школярами.

У сучасних умовах гуманізації й демократизації суспільства одним із важливих завдань професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є формування у них стійкої мотивації до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Адже стійка мотивація – це шлях до успішного вирішення у майбутній професійній діяльності виробничих завдань, це вміння приводити наявні умови у відповідність до вимог, які впливають із мети, змісту навального процесу та власного бачення проблем навчання [3, с. 184].

Зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності конкретизується через мотивацію, яка включає в себе мотиви, інтереси та ціннісні орієнтації. Мотивація визначає не тільки здійснювану діяльність, але й передбачає подальший розвиток її у бажаному напрямку [1, 173-175]. Через це навчальний процес, побудований за вимогами, що впливають із мети навчального процесу дає можливість розвивати особистісні властивості майбутніх фахівців фізичної культури, спрямовує на індивідуальні досягнення у педагогічній праці.

Мотиваційна сторона навчання і виховання цікавила багатьох дослідників. Роботи науковців (Т. Круцевич, І. Алексейчук, І. Добровольська,

О. Начата, О. Захаріна та інш.) показують, що мотивація у значній мірі впливає не тільки на напрям діяльності, а й на її результати. Тому для кращого розуміння спонукаючих причин діяльності конкретної особистості у галузі фізичного виховання звернемося до аналізу потреб, мотивів, які можуть використовуватись у сфері фізичного виховання.

Мета дослідження: вивчити та зробити аналіз основних мотивів занять студентів фізичними вправами та виділити шляхи покращення рівня мотивації їх до вироблення внутрішньої потреби займатися самостійно оздоровчими фізичними вправами.

Виходячи з цих вимог, нами розроблено анкету для студентів з метою виявлення мотивів їхніх занять фізичними вправами. В експерименті взяли участь 182 студенти КГ та 182 ЕГ випускних курсів Житомирського державного університету імені Івана Франка, Львівського державного університету фізичної культури, Луцького інституту розвитку людини, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ).

У результаті анкетування з'ясовано диференціацію мотивів за статевою ознакою. Так, більшість дівчат хочуть розвинути гнучкість, а хлопці – силу, швидкість, витривалість, завоювати авторитет серед ровесників (КГ – 31,4%, ЕГ – 31,6%), стати професіоналами (КГ – 21,7%, ЕГ – 19,6%).

Під час аналізу результатів ми звернули увагу, що студенти, здебільшого, хочуть бути красивими, сильними й успішними, і лише деякі з них акцентують увагу на здоров'ї (КГ – 9,1%, ЕГ – 7,6%), тобто молоді люди живуть «сьогоднішнім днем» і не думають про майбутнє. Через це постало завдання підвищити рівень та характер мотивації студентів, спрямованої на необхідність кожного турбуватися про своє здоров'я.

Навчання студентів контрольної групи проходило за навчальним планом та програмою підготовки за напрямом бакалавр. Студенти експериментальної групи навчалися на основі впровадження розробленої нами структурно-логічної моделі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів з урахуванням проведеного тестування з оцінки мотивацій студентів.

Одним із сучасних і перспективних підходів до реалізації моделі підготовки майбутніх спеціалістів організовувати самостійні заняття учнів оздоровчими фізичними вправами є технологічний підхід, адже нова технологія (система організаційно-методичних, навчально-виховних, матеріально-технічних та інших впливів на навчальний процес) створює умови для розкриття творчого потенціалу того, хто вчиться, шляхом удосконалення мотивів до навчання [7, с. 53]. Однак кожен студент буде самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю тоді, коли у нього сформована позитивна позиція до фізичної культури, тобто він має внутрішню потребу займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, яка спонукає його на задоволення своїх помислів. Тому ми й прагнули у практичній діяльності сформувати у студентів стійкий інтерес до фізичної культури.

На початковій стадії формування позитивного ставлення до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, на наш погляд, можна користуватися фронтальним та груповим методами, а далі повинен бути тільки індивідуальний підхід на рівні переконань та самостійного прагнення до занять фізичними вправами.

Щоб подолати протиріччя між «популярними мотивами» і «бути здоровим», «почуватися краще», «довше прожити», студентів орієнтували на подальшу життєдіяльність людини, як-от: послідовно і систематично шукали аргументи, факти, докази для переконання молодих людей у важливості кожного заняття і в цілому фізичної культури. Адже тільки фізично здорова людина може бути конкурентоспроможним працівником, бути прикладом особистої фізичної культури для своїх вихованців.

Нами встановлено, що внутрішні мотиви займають провідне місце у структурі позитивного ставлення особистості до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Формування мотивів відбувається під впливом внутрішніх факторів (бажання, захоплення, інтереси і переконання особистості) і зовнішніх (умови, в яких проживає людина). Вивчення мотивів занять молодих людей фізкультурною діяльністю, фактів і методів, які сприяють їх формуванню,

здійснює позитивний вплив на залучення людей до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Формуючи позитивну позицію, ми враховували популярні мотиви студентів, яких є багато. Сукупність стійких мотивів поведінки і дій людини, які мають певну ієрархію та виражають спрямованість особистості, становлять мотивацію [5, с. 12-14]. Під мотивацією як властивістю особистості розуміємо систему цілей, потреб та мотивів, що зумовлюють поведінку людини і її трудову діяльність [4, с. 251]. Вона сприяє появі життєво важливої особистої позиції до якихось фактів, подій, діяльності. Позиція студента у нашому випадку може бути позитивна, байдужа чи негативна. Практика свідчить, що компромісне вирішення питання може бути здійснене тоді, коли викладач зуміє на основі власних здоров'язберігаючих мотивів сформувати мотиви дій студента. Наприклад, студент розуміє цінність занять фізичними вправами, виконує їх під керівництвом викладача на заняттях, а сам їх не виконує (немає часу, є важливіші справи, не цікаво, «не збираюся бути спортсменом»). У такому випадку ми використали поради С. М. Сінгаєвського, а саме: з'ясували причину небажання займатися самостійно, аналізували мотиваційну сферу, щоб виявити стійкі позитивні мотиви до будь-якої діяльності, навіть якщо вона не стосується фізичної культури (більшість молодих людей захоплюється музикою). Питання вирішуються позитивно, якщо мотивацію до самостійних занять фізичними вправами внести у діючу стійку мотивацію до музики. Але під час розв'язання цього питання повинен бути врахований особистий інтерес студента до виконання фізичних вправ на рівні бажань (гарна постава, сила, пластика, гнучкість) та на рівні засобів задоволення (атлетична та ритмічна гімнастика, аеробіка тощо). Людину переробити не можна, якщо вона цього не захоче, тому ми прикладали можливі зусилля, щоб студенти захотіли займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, тобто формували у них «здоров'язберігаючий» мотив [8, с. 245].

Мотивація стає ефективнішою у поєднанні зі стимулюванням – спеціальною діяльністю викладача, спрямованою на підвищення активності

студентів. Стимулом може виступати як оцінка, так і залік, подяка, особисте ставлення, відзнака словом.

Ще одним із критеріїв, на який ми звернули увагу під час формування мотиваційного компонента, є інтерес до фізичної культури в цілому. Він виступає як спонукальний механізм пізнання, без спрямованості якого не може розвиватись і формуватись особистість майбутнього фахівця фізичної культури. Якщо інтерес сформувався і став життєвою потребою, він може активізувати пізнавальні процеси людини у певному виді діяльності [6, с. 70-71].

Ми поділяємо позицію науковців, які визначають інтерес як один із головних мотивів навчальної діяльності. Адже примушування викликає опір, а процес фізичного виховання стає стомлюючим, безрадіним, коли цей інтерес відсутній. Стійкий інтерес до занять фізичною культурою сформувати не просто. Необхідна планомірна праця викладача протягом усього навчання у ВНЗ [7, с. 296].

Щоб сформувати стійкий інтерес до фізичної культури, треба врахувати наявність трьох компонентів:

1. Знання у певній галузі фізичної діяльності;
2. Практична робота у цій діяльності;
3. Емоційне задоволення, яке відчуває людина під час одержання знань і перевірки їх на практиці.

У процесі проведення експериментальної роботи ми з'ясували, що інтерес до фізичної культури може виникнути навіть від одного компонента – емоційного задоволення, а далі треба розвивати й інші, щоб виробити стійкий інтерес. Дослідження показало, що отриманню ефективного результату при формуванні інтересу в студентів до фізичної культури сприяє використання таких прийомів:

1. новизна, різноманітність методів та способів організації занять;
2. наявність конкретних і доступних завдань навчання;
3. забезпечення чіткого розуміння суті й значення навчального матеріалу по частинах і в цілому;
4. використання нетрадиційних методів;

5. постійне спонукання до самостійних занять фізичними вправами;
6. контроль за досягненнями;
7. використання засобів заохочення [2, с. 19].

Таким чином, формування позитивної позиції до самостійних занять фізичними вправами дуже складне і пов'язане з такими процесами, як пізнавальний інтерес, ставлення, прагнення.

Зазначимо: на початку експерименту за результатами опитування було встановлено, що у більшості студентів-випускників експериментальної і контрольної груп до систематичних занять фізкультурною діяльністю були майже однакові мотиви: хочуть розвинути фізичні якості (дівчата: гнучкість, граціозність; хлопці: рухові якості, швидкість, силу, витривалість), стати професіоналом. Після впроваджені нами моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів частина студентів експериментальної групи змінила свої мотиви. Провідними стали такі мотиви: хочу бути здоровим, щоб довше прожити (0,51) розвинути фізичні якості (0,17); стати професіоналом (0,9). А у контрольній групі мотиви до самостійних занять оздоровчими вправами майже не змінилися: спостерігаються незначні розходження у початкових і кінцевих результатах опитування.

Рівні сформованості мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів ми перевірили за допомогою тестових та творчих завдань, які включали різний рівень складності: низький, середній, високий.

Відомо, що коли у людини є інтерес до занять фізичними вправами, тоді вона й буде активно займатися цією роботою, бо ж інтерес – це свого роду спонукальний механізм, без якого не може формуватись особистість майбутнього вчителя фізичної культури. Тому ми й використали це питання для перевірки знань низького рівня, а саме: виконати тестове завдання з чотирма варіантами відповіді, з яких правильною є одна (під завданням розташований бланк, у якому необхідно позначити правильну відповідь знаком X), а також завдання тестового характеру без варіантів відповідей.

Завдання середнього рівня (правильно розставити етапи формування мотивів систематично займатися фізичною культурою та пояснити різницю між мотивом та мотивацією) спрямовані на перевірку рівня знань та вмінь студентів правильно визначити мотиви у школярів, щоб виробити у них внутрішню потребу займатися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Завдання високого рівня складності відображало творчий характер і давало можливість майбутньому вчителю фізичної культури продемонструвати свої знання і вміння виходу зі складної ситуації на уроці, зокрема під час організації або перевірки самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Результати перевірки рівнів сформованості мотиваційного компонента подано у табл. 1.

Таблиця 1

Рівні сформованості мотиваційного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів

Рівень сформованості	Контрольна група (182)		Експериментальна група (182)	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Високий	0,13	0,14	0,12	0,31
Середній	0,56	0,58	0,58	0,64
Низький	0,31	0,28	0,3	0,05

Дані дослідження сформованості показника мотивації свідчать, що в експериментальній групі вона змінилася: на початку педагогічного експерименту високий рівень становив 0,12, середній – 0,58, низький – 0,3 і на кінець експерименту високий рівень становив 0,31, середній – 0,64, низький – 0,05, тоді як у контрольній групі на початку експерименту високий рівень становив 0,13, середній – 0,56, низький – 0,31, а на кінець експерименту – відповідно 0,14, 0,58, 0,28. Варто зазначити, що після експерименту студенти ЕГ(частка показника готовності їх становила 0,95), виконуючи тестові

завдання, підтвердили свою готовність у майбутній професійній діяльності виробляти у школярів звичку до самостійних занять оздоровчими фізичними вправами, бо знають основні прийоми формування інтересу до цього виду діяльності (КГ – 0,72). Більшість респондентів (частка показника готовності – 0,64) зуміли правильно розставити етапи формування мотивів систематично займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, розуміють різницю між мотивом і мотивацією (КГ – 0,58). Частина випускників (частка показника готовності – 0,31) засвідчила наявність у них творчого потенціалу, оскільки готові позитивно вирішити проблемну ситуацію під час професійної діяльності (КГ – 0,14).

Тож, аналізуючи дані роботи експериментальної та контрольної груп, бачимо, що експериментальна група має значно вищі показники рівнів сформованості мотиваційного компонента. Так, показник високого рівня зріс на 0,19 (0,31 – 0,12), а показники середнього та низького рівнів зменшилися відповідно на 0,14 (0,64 – 0,78), 0,25 (0,05 – 0,3), тоді як у контрольній групі показник високого рівня збільшився на 0,01 (0,14 – 0,13), а середнього рівня – на 0,02 (0,58 – 0,56), показник низького рівня зменшився на 0,03 (0,28 – 0,31).

Отже, висновки, які одержали у процесі дослідження рівнів мотиваційного компонента, підтвердили наше припущення про те, що важливим фактором у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є мотивація, зокрема формування професійного інтересу в студентів займатися самостійно оздоровчими фізичними вправами.

Подальші дослідження передбачають вивчення інших проблем формування позитивного ставлення студентів до самостійних занять оздоровчими фізичними вправами.

Література

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і

культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 173-175.

2. Білогур В., Корж Н., Сметанін С., Мазін В. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУ до самостійних занять фізичною культурою та спортом / В. Білогур, Н. Корж, С. Сметанін, В. Мазін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 2. – 302 с.

3. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.

4. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.

5. Дубасенюк О.А. Дослідження професійно-педагогічної спрямованості майбутніх учителів / О.А. Дубасенюк // Вісник Житомирського педагогічного університету. — 2000. — № 6. — С. 12—14.

6. Кричфалуший М.В. Вчитель фізичної культури: формування особистості / М.В. Кричфалуший. – Луцьк. Волинська обласна друкарня. – 2000. – 346 с.

7. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры: учебник / под. ред. С.Д. Неверковича.- М. : Физическая культура, 2006. – 528 с.

8. Сінгаєвський С.М. Фізичне виховання – здоров'я школярів: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику»: монографія / С.М. Сінгаєвський. – Кам'янець-Подільський. – 2002. – 312 с.

Жуковський Е.И. Формирование у студентов мотивации к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности

В статье даётся характеристика мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Выявлены при помощи анкетирования основные мотивы занятий физическими упражнениями и установлена дифференциация их за половым признаком. Выделены пути повышения уровня мотивации студентов, направленной на формирование у них внутренней потребности заниматься физкультурно-оздоровительной

деятельностью, как для личного развития, так и для профессиональной работы со школьниками.

Zhukovskiy E.I. Formation of students' self-motivation to sports and recreational activities

In the article, students' motivation to independent sport and fitness activity is defined. On the basis of the survey, the basic motives for going in for physical exercises and sport are determined and their gender differentiation is established. The ways of increasing students' motivation, directed at forming inner need to go in for sport and fitness activity in order to teach their pupils do physical exercises independently, are analysed.