

## ОСНОВНІ ЕТАПИ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Школа Олена, Фоменко Олена*

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

### **Анотації:**

У даній статті наведено і проаналізовано потреби в руховій активності студентів у процесі навчання та мотивація, що до неї спонукають.

### **Ключові слова:**

студенти, мотивація, потреби, рухова активність.

In this article the necessities of students are analyzed during studies in leisure motive activity and reasons which induce to her.

students, reasons, necessities, motive activity.

В даній статті проаналізовані потреби в руховій активності студентів у процесі навчання та мотивація, які до неї спонукають.

студенты, мотивация, потребности, двигательная активность.

**Постановка проблеми.** З проблемою потреб, інтересів і мотивації тісно зв'язана задача формування у студентів усвідомленого відношення до стану свого здоров'я і як однієї з умов повноцінного його розвитку.

Як вказано в нормативних документах, на які спирається сучасна система освіти в вищих навчальних закладах зазначено, що основними завданнями є створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку; виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик.

Згідно опитування студентів Харківської гуманітарно-педагогічної академії є різноманітні засоби, що використовуються в самостійних заняттях з фізичного виховання й поліпшують їх здоров'я: прогулянки, заняття фізичними вправами, самомасаж та інше.

Привертає увагу аналіз мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами. Аналіз наукових та науково-методичних літературних джерел свідчить про різні тлумачення сутності мотивації студентів до занять. У визначенні мотивації існують різні етапи [1]. Основу етапів мотивації студентів становлять:

- потреби,
- нахили,
- переконання,
- ідеали.

Але щоб виникла мотивація, необхідно усвідомити потреби, які їх породжують. У процесі нашої експериментальної роботи зі студентами мотивацію визначено як сукупність причин, що зумовлює їх діяльність, яка спрямована на їх фізичний розвиток - головного стимулу до самостійних занять фізичними вправами.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001), а також згідно з науково-дослідною роботою, яка виконується за кошти держбюджету на 2013-2014 рр. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003).

**Мета дослідження** - викликати інтерес до фізичного самовдосконалення, до самостійних, регулярних і систематичних занять фізичними вправами, що забезпечують саморозвиток студентів, формування мотивації, спонукає їх до конкретних форм

## I. Науковий напрям

---

діяльності чи поведінки, створює потребово-мотиваційну сферу, яка стимулює студентів до оволодіння необхідним набором теоретичних знань, практичних умінь, рухових навичок, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я.

**Завдання дослідження** - визначити потреби студентів у руховій активності та мотивацію, що до неї спонукає.

**Результати дослідження.** Одне з таких завдань полягає у встановленні реальної рухової активності студентів першого та другого курсів. Для цього було проведене анкетування студентів та студенток. До опитування запрошували тільки тих студентів, які не ставлять перед собою мети бути спортсменом певної кваліфікації, а вважають за краще у вільний час самостійно займатися руховою активністю в оздоровчих цілях. Зміст рухової активності складає широкий спектр оздоровчих фізичних вправ. У всіх студентів виявилися популярними наступні види рухової активності: прогулянки, фітнес, футбол, плавання, спортивні ігри, самомасаж, лижні гонки, шахи та шашки та інше.

Як показують проведені нами дослідження різні види рухової активності є рушійною силою для підвищення мотивації студентської молоді до самостійних занять фізичним вихованням в ВНЗ і є задатком для подальшого здорового способу їх життя.

Далі ми виявили дійсну регулярність використання студентами тих або інших видів рухової активності, наскільки стійкий характер вона має та з'ясували, як часто вони самостійно займаються тими або іншими видами рухової активності в оздоровчих цілях.

Встановлення нами реальної рухової активності студентів у час дозвілля, визначає необхідність виявлення потреб, які належать до тієї чи іншої форми, того чи іншого виду фізичної рекреації, тобто спонукальних сил, стимулюючих їх до занять тими або іншими видами чи видами спорту.

Потреба, інтереси, мотивація служать основою будь-якій активності людини, обумовлюють її зміст і спрямованість. Ці складові системи мотивацій і враховувалися нами при аналізі результатів анкетного опитування студентів.

Для опитування були підібрані студенти першого та другого курсів, що самостійно займаються різними видами рухової активності. Їм пропонувалося відповісти на запитання: «Як часто ви бажаєте займатися конкретними видами рухової активності?» При цьому метою було виявити, наскільки стійкі їхні потреби в певному виді рухової активності.

Аналіз цих даних дозволяє виявити, що потреби студентів можуть бути виявлені не одним видом та формою активності. Наприклад, 23% студентів бажають займатися прогулянками, 22% - фітнесом, 18% - футболом, 15% - плаванням, 12% - спортивними іграми, 10% - самомасажем (рис. 1). Жоден студент не виявив потреби займатися лижним спортом, шахами та шашками.

## I. Науковий напрям

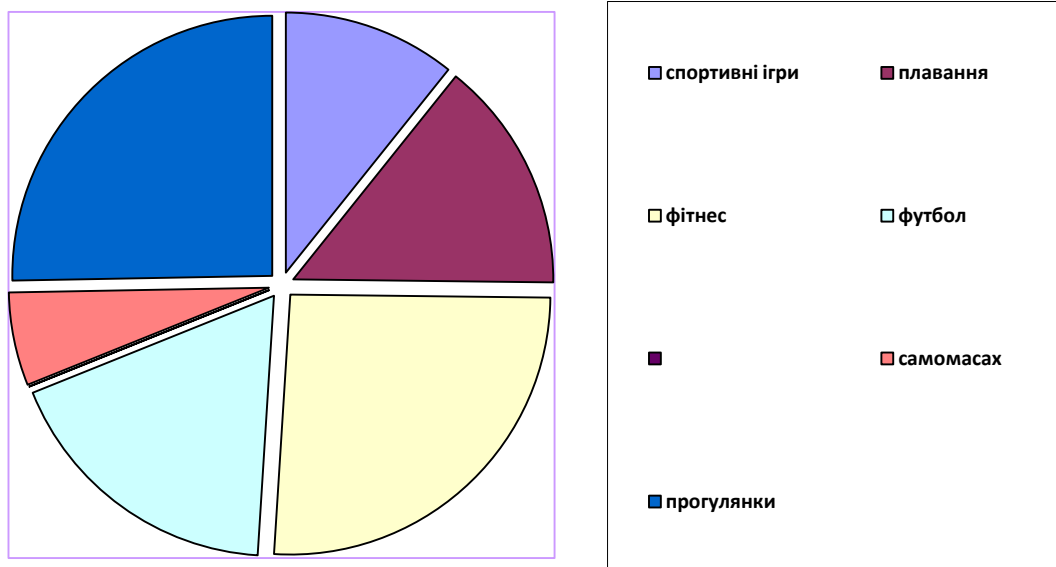


Рис.1. Потреба студентів в руховій активності різних її видів

Причому рівень потреб у руховій активності студенток значно нижче, ніж у студентів. Це пояснюється тим, що дівчата більш цікавляться «культурно-досуговими» потребами (театр, кіно, дискотека тощо).

Також аналіз результатів анкетування студентів дозволив виявити, що регулярно лише 37% бажають займатися різними видами рухової активності.

Після виявлення потреби студентів у тих чи інших видах і формах рухової активності їм задавалися наступні питання: «Чому студенти віддають перевагу тим чи іншим видам і формам рухової активності?» Інакше кажучи, ми виявляли мотивацію до занять.

Отже, рівень прояву мотивації до занять тими чи іншими видами і формами рухової активності у студентів і студенток також опинився різним. Для з'ясування цього їм пропонувалося відповісти на питання: «Що приваблює Вас у самостійних заняттях фізичними вправами?»

Виявлення взаємозв'язку між мотивацією та потребами до самостійних занять, а також між мотивацією, потребами і певними видами рухової активності дозволяє сказати, що реальні самостійні заняття студентів тим чи іншим видом рухової активності, визначаються різною мотивацією. Характерно, що потреби в руховій активності можуть визначатися також різною мотивацією. При цьому співвідношення між потребами, мотивацією і реальною руховою активністю у студентів різної статі виявляються не однаково.

Аналіз результатів опитування, дозволяє виявити, що поліпшення самопочуття, активності та настрою є головним мотивом до занять фізичними вправами як у студентів, так і студенток:

1. Мати хорошу статуру більше зацікавлені студентки, а розвивати фізичні якості - студенти.

2. Спілкування з друзями більш приваблює студенток, а підвищити спортивні результати - студентів.

3. Розвиток вольових якостей та інтерес до занять майже однаковий у всіх.

4. Зміцненням здоров'я більш зацікавлені студенти. Але не всі студенти першого курсу, нажаль, вважають, що фізичні вправи сприяють успішності навчання.

### Висновки.

1. Оздоровча рухова активність повинна викликати потребу та інтерес до регулярних й

## I. Науковий напрям

---

систематичних занять фізичною культурою, фізичного самовдосконалення.

2. Розуміючи під метою окремі вияви фізкультурно-рекреаційної діяльності, ми помічаємо, що виконання фізичної культури студентами неможливо без усвідомленої мотивації особистості на задоволення своїх потреб.

3. Основними етапами, що характеризують структуру мотивації студентів до самостійних занять при формуванні рекреативної культури, є:

- мотивація рекреативного плану (зняття розумової напруги, оздоровлення, зниження кількості загострень при хронічних захворюваннях, покращення загального самопочуття);

- прагнення до фізичної досконалості згідно стандартам, що пропонують засоби масової інформації;

- рекреація як засіб емоційної розрядки та мобілізації до навчання з метою підготовки до майбутньої професійної діяльності;

- можливості розширення спілкування з одногрупниками.

**Перспективи подальших досліджень** передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем організації самостійних занять студентів.

### Література:

1. Гончаренко М.С. Формування здорового способу життя школярів та студентської молоді в умовах навчального закладу // Сучасний стан, проблеми і перспективи формування здорового способу життя студентської молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / М.С. Гончаренко, М.А. Удовенко. - ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008. - С.23-26.

2. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб.: «Интер», 2003. - 352 с.

3. Ротерс Т.Т. Ритм - домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять / Т.Т. Ротерс // Вісник Луганського національного пед. ун-ту ім. Т. Шевченка: пед науки. -2005. - № 109. - С. 211-215.

4. Формування здорового способу життя української молоді і перспективи. - К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. - 250 с.

5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов / А.Г. Фурманов. - Минск, Тесей, 2003. - 528 с.

6. Цибіз Г.Г. Рухова активність та морфофункціональний розвиток // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту: Матеріали ІХ міжнарод. наук. конф. / Слобожанський науково-спортивний вісник / Г.Г. Цибіз, М.М. Гусаченко та ін. - Х: ХДАФК, 2007. - № 12. - С.243-245.