

ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ДОЗВІЛЛЯ

Алексова Тетяна, Осінов Віталій

Бердянський державний педагогічний університет

Анотації:

Стаття присвячена дослідженню мотивації студентів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у вільний від навчання час. Виявлено, що переважна більшість студентів лише частково задоволені організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у вищому навчальному закладі, половину така діяльність влаштовує, але третина не задоволені взагалі. Причинами, що перешкоджають займатися студентам рекреаційною діяльністю у вільний час є брак часу, велике навчальне навантаження та відсутність оздоровчо-рекреаційних груп, які б їх зацікавили.

Ключові слова:

студенти, мотивація, оздоровчо-рекреаційна діяльність, вищий навчальний заклад, анкетування, вільний час.

This article is devoted to the study of motivation of students to employments by a health-recreational physical activity in their free time. Revealed that the vast majority of students are only partly satisfied with the organisation of health and recreational activities in higher education, half of this activity satisfied, but one third are not satisfied at all. The reasons preventing students to engage in recreational activities in their free time is lack of time, a large teaching load and the lack of health and recreational groups that they would be interested.

students, motivation, health and recreational activities, higher educational institution, questioning, free time.

Стаття посвящена исследованию мотивации студентов к занятиям оздоровительно-рекреационной двигательной активностью в свободное от учебы время. Выявлено, что подавляющее большинство студентов лишь частично удовлетворены организацией оздоровительно-рекреационной деятельности в высшем учебном заведении, половину такая деятельность устраивает, но треть не удовлетворены вообще. Причинами, которые препятствуют студентам заниматься рекреационной деятельностью в свободное время являются: нехватка времени, большая учебная нагрузка и отсутствие оздоровительно-рекреационных групп, которые бы их заинтересовали.

студенты, мотивация, оздоровительно-рекреационная деятельность, высшее учебное заведение, анкетирование, свободное время.

Постановка проблеми. Термін «дозвілля» означає переважно вільний від роботи час, незайнятий час, гуляння. Фактично більшість дефініцій «дозвілля» визначають його як вільний від праці час, час відпочинку. Близьким за значенням до терміну «дозвілля» в літературі використовується термін «хобі», що означає захоплення чимось, улюблене заняття для задоволення своїх культурних потреб на дозвіллі [2, 4]. Але, слід зазначити, що у вітчизняній літературі проблемам дослідження дозвілля людини як періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних і громадських обов'язків, а також задоволення фізіологічних потреб (сон, харчування тощо) приділяється надзвичайно мало уваги. Хоча складність і багатогранність дозвілля як специфічної сфери людської діяльності зумовлює наявність найрізноманітніших його функцій великої кількості.

Дозвілля – це не тільки розваги і спілкування, але й певною мірою соціальна гра, в якій відсутність навичок призведе в майбутньому, до того, що людина вважатиме себе вільною від обов'язків у вільний час. Спектр дозвіллевих послуг для сучасної молоді обмежений в основному неорганізованими дворовими групами, барами й дискотеками та комп'ютерними центрами, форми діяльності у яких часто деструктивні в культурному, психічному та фізичному аспектах. Спортивні секції та художні колективи охоплюють лише 15% молоді, крім того, ці форми діяльності займають незначну частину в структурі їх вільного часу [5].

III. Науковий напрям

Така ситуація виникає із-за відсутності, так званої, системної дозвіллевої політики у вищих навчальних закладах, не розроблені нові, адекватні вимогам часу і тенденціям розвитку суспільства методики оздоровчо-рекреаційної діяльності для студентської молоді.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане за темою науково-дослідної роботи кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології Бердянського державного педагогічного університету «Моніторинг стану фізичного здоров'я студентів з різним рівнем рухової активності в період навчання у педагогічному вузі» (2016–2017 рр.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми дослідження свідчить, що більшість студентської молоді крайнє негативно відноситься до позанавчальних форм фізичного виховання, що й обумовлює, поміж науковців, пошук інноваційних підходів до планування та організації таких занять, розробки програмно-методичного забезпечення, що в сукупності сприятиме підвищенню інтересу студентів [1, 3, 5].

Мета дослідження – вивчення мотивації студентів до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період дозвілля.

Завдання дослідження: на основі анкетування проаналізувати мотиви студентів Бердянського державного педагогічного університету до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою анкетування студентів Бердянського державного педагогічного університету, ми намагалися визначити, як молодь проводить свій вільний від навчання час, які фактори спонукають їх до рухової активності, встановити з якою метою студенти хотіли б займатися фізичними вправами, які причини заважають їм займатися та який ефект бажають вони отримати від подібного роду занять.

Виявлено, що 37 % студентів лише частково задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі, майже половину 48% така діяльність влаштовує, та 15 % не задоволені взагалі. На думку респондентів, це пов'язано з низкою причин, основними з яких є:

- відсутність урахування інтересів студентів у видах рухової активності, що культивуються у вищих навчальних закладах у позаакадемічний час;
- недостатня кількість кваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, які б володіли інноваційними технологіями організації фізичного виховання студентської молоді;
- відсутність належної матеріально-технічної бази для проведення різного роду оздоровчо-рекреаційних занять;
- недостатній рівень популяризації різновидів занять оздоровчою руховою активністю.

Досліджуючи відношення студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності встановлено, що не приймають участі в рекреаційних заходах 20 % дівчат та 21 % юнаків, лише третина дівчат 32% та трохи менше юнаків 27 % участь приймають.

Отже, отримані дані дають нам змогу встановити, що все ж таки більшість студентської молоді займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, але у них існують певні перепони для систематичних занять. Зумовлені вони, як нам вбачається, у недостатньому рівні фізичної культури студентів, браку в них знань, умінь, навичок самоорганізації, відсутності раціоналізації вільного часу, та низькому рівні здоров'я більшості студентів.

Також ми дослідили структуру вибору студентською молоддю рекреаційно-оздоровчих занять. Отримані в ході анкетування результати показують, що на організацію вільного часу досить суттєво впливають гендерні ознаки.

Переважає більшість 56% молоді вважає, що завдяки оздоровчо-рекреаційним заняттям покращується стан здоров'я, настрої та самопочуття. Підвищення фізичної працездатності як ефект від рекреаційно-оздоровчих занять зазначили 5 % опитуваних, 17 % вважають такі заняття ефективними для нормалізації маси тіла, а 6 % респондентів вони підви-

III. Науковий напрям

щують самооцінку. Проте, перевага надається лише тим видам рухової активності у вільний час, які не потребують значних витрат та спеціального обладнання.

Для більш глибокого розуміння чинників, що сприяють залученню студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності у вільний час доцільно звернутися до аналізу їх мотиваційних установок. За результатами даного соціологічного дослідження нами було виявлено основні мотиви, які спонукають студентську молодь до оздоровчої діяльності, серед них пріоритетне значення мала рухова активність.

Встановлено, що у ієрархії мотивів до рекреаційно-оздоровчої діяльності, як у дівчат, так і у хлопців переважає підтримання гарної форми тіла (дівчата 15%, хлопці 13 %) та майже на рівні покращення здоров'я (13 % хлопців та 14% дівчат).

Відносно інших мотивів відповіді дівчат та юнаків розподілились в однаковій послідовності, але з різним співвідношенням кількості виборів респондентів: активний відпочинок (12 %), розширення кола спілкування (10%), емоційне задоволення (10 %).

У ході анкетування нами було отримано також інформацію про Причини які заважають студентам займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю. Найбільш значущими, як наголосили дівчата і хлопці були брак часу 28 % та 20% відповідно, що в свою чергу пов'язано з великим навчальним навантаженням. Суттєвою перешкодою для 9 % дівчат та 7 % хлопців стали брак коштів на спортивну форму та оплату занять.

Також цікавим було те, що деякі дівчата і хлопці не володіють відповідними знаннями для проведення фізкультурно-оздоровчих занять та не мають друзів з якими такі заняття можуть відвідувати. Досить мала кількість студентів вказала на такі причини як відсутність підтримки з боку родини та бажання займатися. На нашу думку, це означає, що саме в цих студентів немає вагомих причин, які б заважали їм займатися оздоровчою діяльністю у вільний час. Подальший аналіз показників підтвердив наше припущення про те, що студенти не усвідомлюють значущості виховної роботи в аспекті ефективного використання вільного часу.

Обробка результатів питання «Що спонукає вас займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю?» дала нам змогу встановити, що на вибір респондентів в першу чергу, впливає навчальна дисципліна «фізичне виховання» (43 %), також великий відсоток (21 %) займають поради друзів і знайомих.

Для нас було важливо також з'ясувати, які форми занять обрали б студенти для оздоровчо-рекреаційної діяльності. Відповіді на це питання показали, що переважна більшість молоді обрали групові форми занять 67%, дівчата 34%, юнаки 33 %. Це пояснює те, що для молоді дуже важлива компанія та спілкування з друзями. Опитані студенти надали чітке розуміння пріоритетності групових форм організації занять над індивідуальними, що дає нам змогу врахувати цей факт при організації та плануванні для них оздоровчої рухової діяльності. Практично однакова кількість дівчат і хлопців обрали індивідуальні та самостійні заняття 33%, ці види занять, насамперед, найбільш економічні, слід мати лише бажання.

Вільний час займає важливе місце в житті молоді. Це – один із основних засобів формування особистості молодої людини. Вільний час безпосередньо впливає на навчально-виховну сферу, бо в його умовах найбільш сприятливо відбуваються рекреаційно-відновлювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні та психічні напруження.

Слід зазначити, що структура інтересів дівчат та юнаків у вільний час має свої особливості. Досліджуючи види занять у вільний час, яким надає перевагу студентська молодь, встановлено, що більш за все дівчата люблять спілкування з друзями (12%), прогулянки (8%), мають своє хобі та займаються творчою самодіяльністю (8%). Основними видами занять юнаків у вільний час є прогулянки та перегляд відео передач, прослуховування музики (13 %), менший відсоток займають заняття у спортивній секції (8 %), спілкування з друзями (6%), допомога по господарству (3%).

III. Науковий напрям

Як свідчать результати дослідження, дівчата також витрачають свій вільний час на товариські зустрічі, хобі, допомогу батькам по господарству, дискотеки, кінотеатри, комп'ютерні ігри, фізичні вправи та прогулянки по супермаркетам.

Натомість хлопці більш схильні до активного пересування, слухають музику, мають власні хобі, відвідують дискотеки, рідних, ходять до кінотеатрів та читають книги. Зазначимо також, що у молодіжному середовищі переважають особистісні пріоритети (сім'я, друзі), орієнтація на власне комфортне життя.

Молодіжному дозвіллю притаманні суперечливі тенденції: одні заняття мають позитивну спрямованість і ведуть до культурного збагачення, інші – містять негативний потенціал, спричиняють збідніння і одноманітність дозвілля.

Відзначається суттєвий відсоток студентів, як серед хлопців, так і серед дівчат, які обирають пасивні види відпочинку. На тлі загального падіння дозвіллевих уподобань спостерігається радикальне підвищення у залученні молоді до інтернет мережі, на сьогодні цей вид діяльності у вільний час є чи не найпопулярнішим видом занять.

Треба відзначити, що незважаючи на велику різноманітність видів оздоровчої діяльності у вільний час, ступінь участі молоді в багатьох із них дуже низька, і у більшості студентів набір занять під час дозвілля вкрай обмежений. Відзначається, що реальне проведення вільного часу в багатьох студентів – це звичні дії, які не потребують цілеспрямованих зусиль.

По завершенні анкетування нам було цікаво дізнатися скільки вільного часу студенти витрачають на фізичну активність. Встановлено, що 4 % дівчат та 7 % юнаків витрачають на фізичну активність всього декілька хвилин, 24 % дівчат та 20 % юнаків витрачають біля однієї години на добу, 24 % дівчат та 21% юнаків витрачають на це більше години.

Висновки. Отже, виходячи з результатів дослідження можна констатувати, що дозвілля, як частина вільного часу, приваблює нерегламентованістю і добровільним вибором різних форм занять, демократичністю, емоційною забарвленістю, можливістю поєднувати фізичну та інтелектуальну, творчу, споглядальну, виробничу та ігрову діяльність. Однак, як свідчать результати проведеного нами анкетування, всі ці переваги рекреаційної діяльності не стали надбанням та звичним атрибутом способу життя студентської молоді. Значна її частина, дозвілля сприймає як лише пасивний відпочинок тобто звичайне неробство, тобто у багатьох молодих людей просто відсутні навички самоорганізації вільного часу та елементарних основ культури дозвілля.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку передбачають розробку та обґрунтування технології залучення студентів до занять спортом для всіх у вільний час з урахуванням їх інтересів з подальшим впровадженням розробок у навчальний процес факультету фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Список використаних літературних джерел

1. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Є. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.
2. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособ. – Спб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
3. Соверда І. Ю. Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / І. Ю. Соверда ; ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника». – Івано-Франківськ, 2015.– 20 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець ; за наук. ред. Є. Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
5. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / М. Ю. Ячнюк . – Київ, 2016. – 20 с.