



Статья отправлена: 04.06.2017 г.

© Тарасенко В.А.

ЦИТ: ua217-071

DOI: 10.21893/2415-7538.2017-06-3-071

УДК 378.015.31-057.875 : 796

Шуст О.М., Конопляник О.В.

ПІДВИЩЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ У СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, 68 Десантників 10, 54003

Shust O.M., Konoplyanik O.V.

INCREASING OF VALUE-MOTIVATIONAL FACTORS AMONG STUDENTS FOR SELF-EXERCISE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Petro Mohyla Black Sea National University,
Mykolayiv, 68 Desentnykiv 10, 54003

Анотація. Питання підвищення в студентів мотивації до занять фізичною культурою та спортом є актуальним та затребуваним як з наукової так і з практичної точки зору. У статті розкрито проблему відсутності бажання й мотивації у студентів до самостійних занять фізичними вправами, що значно впливає на загальний стан здоров'я та призводить до погіршення їх фізичного розвитку. Висвітлюється розбіжність ціннісно-мотиваційних чинників у студентів жіночої та чоловічої статі до фізкультурно-спортивної діяльності. Визначено зовнішні та внутрішні фактори, які мінімізують у студентів бажання й лімітують інтерес самостійно займатися фізичними вправами. Запропоновано механізм актуалізації ведення здорового способу життя серед студентської молоді через поширення викладачами фізичної культури та тренерами спеціальної фізкультурної освіти під час проведення розминки з фізичного виховання. Це розширить знання студентів про роль й місце фізично-оздоровчих вправ у житті кожної людини не лише під час навчання, а і поза закладом освіти.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь, мотивація, спорт, студенти, фізичне виховання, фізична культура.

Abstract. The question of raising students' motivation in physical culture and sport are important and popular from both scientific and practical point of view. The problem of lack of will and motivation of students to self-exercise, disclosed in the article, is greatly affects to the overall health and leads to the depravation of their physical development. It is clarified the discordance of value-motivational factors among male and female students to sports activities. Determined external and internal factors that minimize students' desire and interest in limiting themselves to exercise. The mechanism of actualizing of necessity of healthy lifestyle among students through the spreading of physical culture through teachers and trainers of special physical education during the warm-up physical education. This will expand



the students' knowledge about the role and place of physical exercise and health in everyone's life, not only during training but also outside the educational institution.

Keywords: health, healthy lifestyle, youth, motivation, sports, students, physical education, physical culture.

Вступ. Останнім часом в Україні погіршилися соціально-економічні, екологічні, фінансові, культурні умови життя. Відповідно, така ситуація негативно впливає як на фізичне так і на психоемоційне становлення та самопочуття не лише студентської й учнівської молоді, а й всього населення країни. Окрім того, значний вплив на саморозвиток та самовдосконалення людини є малорухливий спосіб життя більшої частини населення, що є результатом відсутності або недостатнього ціннісно-мотиваційного підґрунтя до самостійного заняття фізичною культурою та спортом. Таким чином, важливою задачею перед науковцями є висвітлення в наукових доробках важливості й необхідності занять фізичними вправами та спортом громадянами країни для підвищення загального тону організму і підтримки власного здорового фізичного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання відносно ведення активного й здорового способу життя серед студентської та учнівської молоді є доволі актуальним і затребуваним як з наукової так і з практичної точки зору. В умовах сучасних реалій, дослідниками була проведена значна науково-дослідна робота з визначенням чинників підвищення мотивації щодо активізації рухливого способу життя студентської молоді. Важливим науковим доробком у даному напрямі є праці А. Ефремова [2], Д. Дзензелюка [1], С. Довженка [2], Є. Жуковського [3], Н. Корж [4], Т. Кочеткова [2], О. Марченко [5], О. Повара [6], І. Сапегіна [2] та ін., в яких розкривається тематика ставлення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності та визначаються причини, що є перепонами та лімітують інтерес особи до ведення здорового способу життя й фізично-оздоровчої активності.

Формулювання мети статті та завдань. Проблема підвищення в студентів мотиваційно-ціннісних орієнтацій у сфері фізичного виховання та спорту є надзвичайно актуальною й важливою, особливо в останній період поширення кризових трансформацій у країні. У даному дослідженні важливим уявляється комплексне визначення факторів, що впливають на зміну динаміки мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самостійних занять спортивною діяльністю як запоруки підтримки здорового фізичного стану людини.

Виклад основного матеріалу статті. Значна кількість науково-дослідницьких доробків науковців з питань поширення знань про фізичну культуру та спорт серед студентів зводяться до висновку, що на сьогодні, на студентську молодь впливає певна кількість як внутрішніх так і зовнішніх факторів, що призводять до зниження бажання та мотивації до занять фізичною культурою не лише самостійно, а й під час навчання в закладах освіти.

До зовнішніх факторів можна віднести умови життя студентів; матеріальне забезпечення; стосунки в сім'ї; власний спосіб життя; вплив негативних чинників (алкоголь, наркоманія, тютюнопаління) на самостановлення; стосунки з друзями та знайомими; тощо. Внутрішні фактори, як правило, є результатом



впливу зовнішніх, що призводять до формування бажання, цілей, інтересу та мотивації молоді особи до саморозвитку; ведення здорового способу життя; піклування про власне здоров'я і т.д.

До того ж, наявність причин й психоемоційного характеру теж мають відповідний вплив на формування ціннісного ставлення до фізичної культури, серед них: стреси; незадоволення собою; недостатня кількість уваги до себе; пригніченість; низька громадська активність. Тобто, ціннісні орієнтири, наявність мотивації та зацікавленості до підтримання фізичного здоров'я у студентської молоді є результатом взаємовпливу зовнішніх та внутрішніх факторів на свідомість молоді особи, що і в подальшому формують соціальну й фізичну активність людини. Як зазначає з цього приводу Є. Жуковський, що спільність стійких цінностей, дій та поведінки особистості відповідає певній ієрархії та виражає спрямованість особи, що і являє собою мотивацію [3].

У дослідженні Н. Корж надається перелік основних причин (у відсотковому відношенні від 1% до 100%), що стають на заваді ведення здорового способу життя студентами, а саме: власні лінощі – 64,25%; потреба у додаткових витратах – 49,6%; відсутність теоретичних знань – 29,3%; брак вільного часу – 37,3% [4, с. 170 - 171]. Вищенаведені дані свідчать про наявність у суспільстві проблеми фізичного становлення студентів, які знаходяться на стадії соціалізації у доросле життя. Тому, наразі актуальним завданням є науковий пошук механізмів активізації інтересу у студентів до самостійних занять фізичними вправами й ведення здорового способу життя.

Важливим пунктом у підвищенні мотиваційно-ціннісних орієнтацій у студентської молоді до занять спортом є заняття фізично-оздоровчою діяльністю під час навчання у вишах. Так, одну із основних ролей у цьому напрямі відіграють викладачі та тренери з фізичної культури та спорту, основним завданням яких є формування позитивної мотивації та сталого інтересу до занять фізичними вправами не лише під час навчання у ВУЗі, а й поза ним. Відповідно, закладене підґрунтя надасть поштовх до самостійних тренувань, ведення здорового способу життя студентами та підвищення їх спортивної активності.

Доречно зазначити, що наявні ціннісно-мотиваційні чинники у студентів жіночої та чоловічої статі до фізкультурно-спортивної діяльності різняться між собою. Так, для студентів чоловічої статі присутній більш вищий рівень мотивації до самостійних занять фізичною культурою та спортом задля формування гарної статури, та можливо, досягнення успіху в спортивній сфері. У свою чергу, студентам жіночої статі більше притаманні пізнавальні мотиви задля зміцнення власного здоров'я. Вищевказане твердження можна підтвердити й результатами соціологічного дослідження, проведеного науковцем Д. Дзензелюком, у якому представлені мотиваційні розбіжності до занять фізичними вправами у студентів чоловічої та жіночої статі. Отже, щодо мотиву зміцнення здоров'я та фізичної статури, то у чоловіків - 38,8%, а у жінок – 37,7%; мотив спортивного вдосконалення – у чоловіків – 1,9%, а у жінок – 1,1% [1, с. 52]. Як бачимо, різниця між показниками невелика, та все ж таки вона існує. У студентів чоловічої статі більше приваляють мотиви й



високий рівень прагнень мати гарну постанову та фізичну статуру, а в студентів жіночої статті, навпаки, більше вираженні мотиви пізнавального характеру. Отже, жінки більш схильні до самостійних занять спортом задля підтримання власного здоров'я, а чоловіки – для покращення власної фізичної статури.

На основі проаналізованих власних спостережень, отриманих у процесі педагогічної бесіди та фізично-оздоровчої діяльності зі студентами I-IV курсів ВНЗ гуманітарного напрямку навчання протягом останніх навчальних років, автором було встановлено, що велику роль у лімітації мотивації студентів до фізичної культури є й особисте бажання притримуватися принципів здорового способу життя. Адже турбота про власне життя розпочинається з бажання самого студента турбуватися про своє здоров'я та фізичний розвиток. Було встановлено, що недостатнє бажання та знижена мотивація до занять фізичною культурою в студентській молоді є результатом вузького розуміння принципів «фізкультурної освіченості» та важливості фізичної культури для загального стану здоров'я.

Для формування внутрішньої потреби й стимулювання ціннісно-мотиваційних чинників у студентів до самостійних занять фізично-спортивною культурою, автором запропоновано проводити перед початком заняття з фізичного виховання «спеціальні освітні розминки» задля розуміння спортивно-фізкультурної термінології, підвищення рівня оздоровчої освіти та самооцінки власних отриманих спортивних результатів. Такі розминки сприятимуть формуванню у студентів власного розуміння потрібності фізично-оздоровчої діяльності у їх житті та спрямованні на виробленні необхідності кожної особи самостійно піклуватися про свій стан здоров'я та розвитку. Окрім того, посилення внутрішньої потреби у студентів до самостійних занять спортом спонукає їх до задоволення власних прагнень і формує стійкий інтерес до особистого фізичного розвитку.

Висновки. Таким чином, у процесі визначення механізмів підвищення мотиваційно-ціннісних чинників у студентській молоді до самостійних занять фізичною культурою та спортом було встановлено, що на сьогодні, сучасні реалії в нашій країні помітно впливають на саморозвиток та самопочуття молодого покоління. Визначено, що сукупність нестабільних зовнішніх (умови життя, стосунки в сім'ї, фінансова забезпеченість родини, відносини з друзями, тощо) та внутрішніх (бажання, власні захоплення, впевненість в собі, тощо) факторів призводять до мінімізації у студентів бажання та інтересу до самостійного заняття спортом і ведення активного способу життя. Відповідно, така ситуація потребує пошуку оптимальних механізмів активізації самостійної фізичної активності студентів поза навчальним процесом. Акцентовано увагу на тому, що важливу роль у процесі формування у студентів позитивного ставлення до фізично-оздоровчих вправ відіграють викладачі з фізичного виховання та тренери. Під час занять фізичною культурою у ВНЗ важливим є розтлумачення для студентів спортивно-фізкультурної термінології та фізкультурної освіти для кращого усвідомлення важливості фізичних занять не лише під час навчання, а й поза закладом освіти.

Подальші наукові дослідження з даної тематики потребують визначення



комплексних методів залучення молоді до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами та спортом для досягнення професійних спортивних здобутків.

Література:

1. Дзензелюк Д. Роль мотивації студентів до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Спортивна наука України, 2013. – № 6 (57). – С. 50 - 55.

2. Ефремова А.Я., Сапегіна І.О., Довженко С.С., Кочеткова Т.М. Формування мотиваційної сфери до здорового способу життя і занять фізичною культурою у майбутніх інженерів залізничного транспорту. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://www.sworld.com.ua/index.php/uk/physical-education-and-sport-411/physical-education-physical-education-different-groups-411/11761-411-0803>

3. Жуковський Є.І. Формування у студентів мотивації до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/12800/1/%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2.pdf>

4. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять // Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Дніпропетровськ, 2016. - 269 с. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://www.infiz.dp.ua/joomla/images/docum/spec-rada/zah0014-2016-12-17-dissert-01.pdf>

5. Марченко О.Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – №2. – С. 82 - 84.

6. Повар О. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, 2012. – №. 1 (17). – С. 50 - 55.

Стаття відправлена: 08.06.2017 р.

© Шуст О.М., Конопляник О.В.

ЦИТ: ua217-029

DOI: 10.21893/2415-7538.2017-06-3-029

УДК 165.2

Карачунский В.А.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ МЕХАНИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДВИЖЕНИЯ

Karachunskiy V.A

BIOLOGICAL SENSE OF MECHANICAL FORM OF MOVEMENT

Приазовский государственный технический университет,

Мариуполь, ул. Университетская 7, 87500

Priazovskij gosudarstvennyj tehniceskij universitet, Mariupol', ul. Universitetskaja 7, 87500

Аннотация. С биологической точки зрения источником представлений о