

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВНТУ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У даній статті визначено особливості мотивації до факультативних занять з фізичної культури у студентів ВНТУ в умовах дистанційного та змішаного навчання

Ключові слова: мотивація, фізична культура, студент, технічний ЗВО.

Abstract

This article identifies the features of motivation for elective classes in physical education for students of VNTU in terms of distance and blended learning

Keywords: motivation, physical culture, student, technical university.

Однією з найважливіших проблем сьогодення є проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Це одна з найбільш кількісних груп у соціальній структурі населення, об'єднана певним віком, специфічними умовами праці і життя.

На початковому етапі навчання у ЗВО студенти опиняються в нових соціальних і психофізіологічних умовах, а часто і в новому кліматичному середовищі. Адаптація до комплексу нових чинників, специфічних для вищої школи, є складним багаторівневим соціально-фізіологічним процесом і супроводжується значною напругою компенсаторно-приспособних систем організму студентів. Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами при подоланні важких ситуацій. Нові умови життя, нові знайомства, велика кількість навчальної інформації, посилення ритму життя створюють додаткові навантаження на інтелектуальну і емоційну сфери студентів.

У зв'язку з тим, що продуктивність навчання і здоров'я студента взаємообумовлені (чим міцніше здоров'я, тим ефективніше проходить процес навчання), успішна адаптація студентів до нових умов навчання у ЗВО можлива лише при їх орієнтуванні на збереження та зміцнення свого здоров'я, що в свою чергу можливо лише при відвідуванні занять з фізичної культури та спортивних секцій.

Однак, протягом останніх років система фізичного виховання зазнала певних змін, які призвели до виключення у більшості ЗВО дисципліни «Фізична культура» з обов'язкових і стала позакредитною, факультативною. Це стало однією з ключових причин, які призвели до зниження мотивації у студентів до відвідування факультативних занять з фізичної культури.

Разом з цим, у зв'язку з погіршенням епідеміологічної ситуації в Україні та м. Вінниці, пов'язаної із запобіганням захворювання на коронавірус, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19), у Вінницькому національному технічному університеті (ВНТУ) відбулися зміни у графіку та організації освітнього процесу у поточному навчальному році. Для реалізації освітнього процесу в дистанційній формі стало необхідним використовувати електронну систему управління освітнім процесом і підтримки методичної та наукової роботи JetIQ VNTU. Все це поставило дисципліну «Фізична культура» ще у більш складні умови та вимагало змін в процесі формування інтересу до занять фізичною культурою і призвело до перегляду ставлення щодо проведення навчальних занять. На даному етапі необхідним є вміло та ефективно організувати навчально-виховний процес студентів, який сприятиме всебічному фізичному розвитку та забезпечувати необхідний рівень працездатності, психологічної стійкості та здоров'я.

В умовах дистанційного навчання заповнити дефіцит фізичної рухової активності студентів, сприяти більш ефективному відновленню організму, підвищенню фізичної та розумової працездатності допоможуть самостійні заняття. Щоб підвищити мотивацію студентів до регулярних

самостійних занять необхідно надати їм необхідний достатній об'єм інформації щодо збереження та зміцнення здоров'я, а також про методи та засоби фізичної культури.

З метою визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою було проведено опитування студентів 1-3 курсів ВНТУ, в результаті якого було виявлено, що 57% опитуваним подобаються заняття з фізичного виховання, 19% не подобаються і 24% байдуже. Високий відсоток студентів, яким не подобаються заняття з фізичного виховання, свідчить про те, що мотиваційному фактору приділяється недостатньо уваги.

Студентів, які брали участь у дослідженні, за даними опитування, в залежності від їх ставлення до фізичної культури і рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно можна розподілити на чотири типологічні групи за часом, який витрачається на заняття фізичними вправами і спортом:

1. Студенти, які не проявляють фізкультурно-спортивної активності. Витрати їхнього часу на заняття фізичним вправами становить не більше 1 години на тиждень (12,6% опитаних).

2. Студенти з недостатньою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу на заняття фізичним вправами складають 4-6 годин на тиждень (55,4% опитаних).

3. Студенти з оптимальною фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу на заняття фізичним вправами складають від 6 до 8 годин на тиждень (21,3% опитаних).

4. Студенти з відносно високою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу на заняття фізичним вправами перебільшують 8 годин на тиждень (10,7% опитаних).

Аналіз отриманих даних свідчить, що суттєвий вплив на рівень фізкультурно-спортивної активності, в тому числі і на відвідування факультативних занять з фізичної культури мають такі фактори як: бажання підвищити фізичну підготовленість, оптимізація ваги, покращення статури, можливість відновлення і підвищення працездатності та ін. Найменший відсоток (15,3%) припадає на бажання виховувати силу волі та характер.

Перешкоджають формуванню мотивації і активному ставленню до занять з фізичної культури такі внутрішні фактори як: все одно немає заліку, дисципліна факультативна, дистанційне навчання, не вистачає часу, відсутність потреби, шкідливі звички тощо.

З метою підвищення ефективності фізкультурно-спортивної діяльності актуальним стає вирішення пріоритетності вибору форм занять фізичними вправами в університеті. Значний інтерес студенти проявляють до спеціалізованих і секційних занять з обраного виду спорту (40,1%). Певна частка студентів вважають найбільш придатною формою заняття фізичними вправами з групою сподвижників, наприклад, у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт, спортивні ігри і т. п.), є однією із значних мотивацій до відвідування спортивних споруд. Спільні заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню комунікації між соціальними та статевими групами у позанавчальний час (29,3%). Незначна кількість студентів бажає використовувати самостійну форму занять (12,4%).

Результати дослідження показують, що чим старшим стає студент, тим менш систематичними стають його заняття фізичним вправами і спортом, а частина студентів зовсім припиняють такі заняття.

Таблиця 1. Систематичність занять фізичними вправами та спортом студентів 1-3 курсів

Курс \ Категорія	Спортсмени	Фізкультурники	Не займаються
1 курс	17,5%	56,6%	25,9%
2 курс	15,3%	61,1%	23,6%
3 курс	11,1%	45,8%	43,1%

Мотивація до фізичної активності - особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не миттєвий, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

З огляду на все вище сказане, найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичною культурою є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. Про сприятливу дію на організм фізичних вправ відомо давно. В даний час його можна розглядати у двох взаємозалежних

напрямах: формування здорового способу життя та зменшення вірогідності захворювань, в тому числі і професійних, а також лікувальний вплив фізичних вправ.

Існуюча організація навчального процесу з фізичного виховання у ВНТУ не забезпечує в повній мірі необхідної основи для ефективного формування фізичної культури студентів і одержання ними неспеціальної фізкультурної освіти, а здатна лише вирішувати задачі фізичної підготовки до оцінювання фізичної підготовленості і рекреації студентів.

Очевидними можуть бути такі шляхи формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою:

- повернення заліку з дисципліни фізична культура;
- покращення спортивної інфраструктури та матеріально-технічної бази кафедри фізичного виховання;
- введення в навчальний процес теоретичного і методико-практичного розділів програми з фізичної культури у обсязі 4 год/тиждень на 1-2 курсах і 2 год/тиждень на 3-4 курсах;
- використання нових форм занять і інформаційних технологій, активних методів тощо;
- організація самостійного вивчення студентами у позанавчальний час теоретичного розділу програми шляхом використання комп'ютерних сайтів;
- проведення індивідуальних бесід і консультацій під час занять у спортивних секціях або клубах за спортивними інтересами.

Таким чином, визначені нами особливості формування мотивації до занять фізичною культурою допоможуть в організації, проведенні та змісті факультативних занять у ВНТУ, врахують специфіку професійної діяльності студентів та їх інтереси, а також зорієнтують студентів на усвідомлене ставлення до занять фізичною культурою, збереження і зміцнення власного здоров'я, сформують потребу в повсякденних фізичних вправах, сприятимуть фізичному та професійному вдосконаленню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету (НТКП ВНТУ–2020) : збірник доповідей. – Вінниця : ВНТУ, 2020., с 782-785.

2. Овчарук, В. Г., Овчарук, В. В. (2012). Формування здоров'язберігаючого середовища для студентів ВНЗ. Режим доступу: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/13657> (Ovcharuk, V. H., Ovcharuk, V. V. (2012). Formation of health-saving environment for students of higher educational establishments. Retrieved from: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/13657>)

3. Овчарук В. В. Аналіз ставлення студентів ВНТУ до здорового способу життя та фізичного виховання / В. Овчарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць - Випуск 17. - Вінниця, ВДПУ, 2014., с 230-235.

4. Овчарук В. В. Особливості рухової підготовленості студентів факультету електроенергетики та електромеханіки ВНТУ / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук. // науковий журнал «Молодий вчений». – 2015. – №7. – С. 63–66.

5. Овчарук В. В. Педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання/ В. Овчарук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія 15. – випуск 12 (106)., 2018., с.67-73.

6. Овчарук В. В. Адаптація змісту освіти з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням професійної специфіки студентів технічного профілю / В.Овчарук // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон 2019. – Випуск LXXXVI – С. 175-179.

7. Овчарук В. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.07 / Василь Володимирович Овчарук ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.– Вінниця, 2019. – 291 с.

8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский / под. общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса :Наука и техника, 2008. – 556 с.

9. Севрюк М. П. Залучення студентів технічних ЗВО до занять фізичною культурою і спортом з метою формування здорового способу життя / М. П. Севрюк, А. Т. Ціпов'яз, Т. І. Лошицька [та ін.] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проб. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 73 – 80.

10. Сирвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сирвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии : материалы реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.

Овчарук Віра Григорівна — мастер спорта Украины, старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, ovcharukvira@gmail.com.

Овчарук Василь Володимирович — к. пед. н., завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Іскра Богдан Ігорович – студент ФФЕЕМ, група 1ЕМ-20б, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Ovcharuk Vira G. — senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, ovcharukvira@gmail.com..

Ovcharuk Vasyl V. — Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Iskra Bohdan I. – student FPEEM, group 1EM-20b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.