

Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У сучасному суспільстві фізична культура і спорт посідають найважливіше місце в формуванні особистості студентської молоді. Важливою проблемою є формування мотивації студентів до занять фізичною культурою. У статті розглядаються різні способи формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів для розвитку здорового способу життя.

Ключові слова: спорт, фізична культура, мотивація, формування мотивації, здоров'я.

Abstract

Physical culture and sport take the major place in formation of the identity of student's youth in modern society. An important problem is the formation of students' motivation for physical education. The article discusses various ways of formation of motivation to physical education and sports activities in students for developing a healthy lifestyle.

Keywords: sports, physical education, motivation, health.

Проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я залишається важливою і актуальною в усі часи. І можна з упевненістю сказати, що важливу роль займає формування мотивацій до заняття фізичною культурою і спортом. Всім відомо, що в даний час здоров'я молоді, за статистикою, погіршується як через екологічні, так і через ряд соціальних проблем в суспільстві. Про це свідчить звернення молодого покоління в різні здоровоохоронні організації, з серцево-судинними, інфекційними та іншими хронічними захворюваннями, які є причинами відсторонення молоді від здорового способу життя та спорту.

Студенти, особливо на початковому етапі навчання в освітніх установах, є досить вразливими для надбання різних дисфункцій організму, так як стикаються з різними проблемами в навчанні, адаптації. Рухове навантаження зменшується і, як наслідок, настає ряд проблем зі здоров'ям. Боротьба з цими проблемами криється в одному рішенні – занятті фізичною культурою, яка певний час була є невід'ємною частиною навчання у ВНЗ. Але, на жаль, не вся студентська молодь розуміє користь цих занять.

Для найкращого розуміння користі фізичної культури і найкращого досягнення спортивних результатів необхідно сформувати ряд мотивацій.

Мотиваційний підхід до формування особи дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення у того, хто займається таких потреб, які найбільш сприятливі для його здоров'я, фізичного розвитку і вдосконалення [3]. Тому, цілком природно, що мотивація залучення індивіда до занять фізичними вправами і спортом грає первинну роль.

Таким чином, з упевненістю можна сказати, що проблема мотивації до занять фізичною культурою є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді. Мотивація – це співвідношення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [1, 4].

Мотивації – це психічна адаптація особистості. Вона залежить і від ряду психологічних чинників особистості. Не кожна людина може змусити себе займатися спортом. З упевненістю можна сказати, що формування мотивацій - це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти і усвідомити, зрозуміти всю серйозність діяльності, перш ніж приступати до заняття спортом. Чим більш значуща для суб'єкта будь-яка діяльність, тим краще його результативність.

Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичною культурою, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в

регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Студент повинен усвідомлювати всю важливість занять спортом, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викоринити ряд фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями серцево-судинної та інших систем. Також важливим критерієм у формуванні мотивації є рухова активність.

Ще одним з важливих критеріїв є побудова правильного плану занять. Вони не повинні бути однакові, а повинні включати в себе виконання різних вправ, щоб не виникала як фізична, так і психічна втома. Відповідно, необхідно враховувати здібності кожного студента до заняття тим чи іншим видом вправ, тому що у кожного різний фізичний стан. Мотивації до занять фізичної культури поділяються на загальні і приватні. До приватних можна віднести бажання студентів займатися фізичною культурою взагалі, до загальних відноситься бажання займатися улюбленим видом спорту.

Дієвими заходами підвищення рухового режиму молоді до належних норм можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [3]. Мотиви відвідування занять фізичної культури у студентів можуть бути різні: в основному, ті студенти, які задоволені заняттями, ходять на них заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, а ті, хто не задоволений – відвідують їх заради заліків та щоб уникнути неприємностей через прогули і борги

На жаль, з кожним роком стає все більше студентів, не задоволених заняттями фізичною культурою. Причини цього можуть бути різні, але, однією з головних є відсутність мотивації і усвідомлення важливості і необхідності занять фізичної культури і спортом.

Тому, потрібно використовувати індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів спираючись на наступні види мотивів:

1. Оздоровчі мотиви. Цей вид дає можливість зміцнення свого здоров'я і профілактиці захворювань, надаючи сприятливий вплив фізичних вправ на організм.

2. Рухомо-діяльнісні мотиви. При заняттях фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, в першу чергу серцево-судинної і дихальної. Це благотворно впливає на організм і поліпшує фізичний стан.

3. Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації дозволяє поліпшити спортивні досягнення людини і отримати задоволення від своїх позитивних результатів.

4. Естетичні мотиви. Зовнішній вигляд для студентів – це один з головних мотивів. Більшість осіб хочуть виглядати красиво і справляти враження на оточуючих.

5. Комунікативні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом спілкування як між викладачем і студентом, так і між студентами є невід'ємною частиною процесу.

6. Пізнавально-розвиваючі мотиви. Під час занять фізичною культурою студент прагне пізнати свій організм, свої можливості і, звичайно ж, поліпшити їх за допомогою заняття спортом.

7. Творчі мотиви. Заняття фізичною культурою і спортом дають безліч можливостей для розвитку і виховання творчої особистості.

8. Психолого-значущі мотиви. Під час занять фізичною культурою студент занурюється в стан якоїсь абстрактності від проблем, тим самим відбувається нейтралізація негативних емоцій у людини, тобто заняття спортом позитивно впливає на психічний стан молоді.

9. Виховні мотиви. Під час занять фізичною культурою і спортом у студентів розвиваються навички самопідготовки і самоконтролю.

10. Адміністративні мотиви. Заняття фізичною культурою не є обов'язковими у ВНЗ України. Складання тестування з виявлення рівня фізичної підготовки також не є обов'язковим. Якщо предмет фізична культура повернути у навчальні плани як обов'язковий, зі складанням заліку – це буде одна із головних мотивацій.

Висновок:

Більшість студентів мають свій ідеал, і за допомогою методу «наслідування» можна сформулювати прагнення до вдосконалення себе за допомогою фізичної культури і спорту.

Використання активних методів навчання на теоретичних заняттях сприяє формуванню і розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою [6].

Ми прийшли до висновку, щоб підвищити мотивацію у студентів потрібно урізноманітнити навчальні та секційні заняття, для дівчат вести фітнес, а для юнаків силові тренування; заняття не повинні проходити монотонно, використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання; посилити творчу складову при організації занять фізичною культурою. Також ні для кого не секрет, що необхідно змінити систему оцінювання, затверджених МОН України тестів, рівня фізичної підготовки, які дозволяють поліпшити фізичну підготовку студентської молоді та, перш за все, зміцнити здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. - №2.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 2007.
3. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27-46.
4. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. Научная статья. Психология и образование. Электронный научный журнал. 2017. - № 6 (36).
5. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб : Питер, 2009. – 352 С.
6. Сырвачева И. С. Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. - Владивосток, 2003.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lana1982kolos@gmail.com

Kolos Olena A. – Senior teacher, the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: lana1982kolos@gmail.com