

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В умовах сьогодення постають проблеми зниження рухової активності молоді, рівня їх фізичної підготовленості, надмірне захоплення гаджетами, відсутності зацікавлення до активного способу життя. Формування мотивації зайняття спортом у студентів, вивчення їх інтересів і потреб в заняттях фізичними вправами важливо починати вже на початковому етапі навчання. У зв'язку з цим значну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами. У статті обговорюються шляхи і методи пошуку мотивації до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Ключові слова: мотивація, фізичне виховання, здоров'я, фізичне навантаження, студенти, спорт, заклади освіти.

Abstract

In today's conditions, there are problems of a decrease in the motor activity of young people, their level of physical fitness, a significant fascination with gadgets, and interest in an active lifestyle. The formation of students' motivation to engage in sports, the study of their interests and needs in the concepts of physical exercises is important to start already at the initial stage of education. The article discusses ways and methods of finding motivation for systematic exercise and sports.

Keywords: motivation, physical education, health, physical activity, students, sports, educational institutions.

Вступ

Здоров'я - це процес збереження і розвитку психічних, фізичних, біологічних здібностей людини, його оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя. Головним завданням занять спортом є збереження і зміцнення здоров'я людини і нації в цілому. Систематичні заняття спортом - комплексно впливають на весь організм: укріплюють силу всіх м'язових груп, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок, тренують загальну і силову витривалість організму, укріплюють серцево-судинну систему, активізують імунітет організму, удосконалюють координацію рухів, дозволяють понизити надлишкову вагу, покращують настрій, дають заряд бадьорості.

Останніми роками на тлі зменшення годин, або взагалі відміни дисципліни фізичне виховання у закладах вищої освіти, спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. Спроба залучити студентів до активного способу життя та занять спортом може стати важливою частиною освітнього процесу. Найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. В даний час можна розглядати два взаємозалежних напрямки: формування здорового способу життя та зменшення вірогідності захворювань, в тому числі і професійних; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах захворювань.

Результати дослідження

Підвищення розумових навантажень у вузі, внаслідок науково-технічного процесу й соціально-економічних перетворень обмежують рухову активність і зменшують обсяг фізичного навантаження в режимі дня студентів. В умовах гіподинамії затримується розвиток основних фізичних якостей студентів, одночасно виявляється неадекватність реакцій серцево-судинної системи, зниження функціональних можливостей дихальної системи.

Необхідною передумовою успішної реалізації занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та звички до систематичних занять фізичними вправами. Проте, як показує досвід, та численні наукові дослідження, в більшості студентів не має належної мотивації до занять. Соціолого - психологічні дослідження говорять про різноманітність індивідуальних потреб і мотивів, які закликають сучасну молодь до занять спортом і є внутрішнім джерелом активності як спортсменів у боротьбі за високі досягнення, так і молоді до занять спортом.

Розглянемо різноманітні фактори, які важливо враховувати, і які будуть позитивно впливати на мотивацію студентів:

- Створення зручних умов.

Що означає забезпечення легкого доступу до спортивного обладнання та місць для занять, створення комфортного середовища для студентів.

- Забезпечення можливості відкритого спілкування.

Проведення бесід, зустрічей і обговорення зі студентами щодо їхніх спортивних зацікавлень та пріоритетів, враховуючи їхні думки при плануванні спортивних заходів.

- Впровадження різноманітності в виборі змагань та спортивних секцій.

Пропозиції широкого спектру видів спорту, дозволяючи студентам знайти те, що їм більше до вподоби..

- Створення спільноти однодумців .

Формування спортивних груп та команд, де студенти зможуть взаємодіяти, підтримувати одне одного та конкурувати, що буде сприяти взаємодії.

- Підкреслення користі фізичної активності для здоров'я.

Відзначення позитивного впливу спорту на фізичне та психічне здоров'я, акцентуючи на тому, як це може поліпшити загальний стан та підвищити ефективність навчання.

- Організація спортивних заходів та змагань.

Проведення турнірів, чемпіонатів з різних видів спорту, що будуть стимулюють участь та конкуренцію студентів.

- Відзначення досягнень студентів у спорті: грамотами, медалями, кубками.

• Залучення професіоналів, видатних спортсменів, тренерів та спеціалістів для проведення майстер-класів чи тренувань, розширюючи можливості студентів у виборі спортивних інтересів. Ці практичні поради можуть стати підґрунтям для ефективного формування мотивації студентів до активного способу життя та занять спортом. допомогти стимулювати і підтримувати їх мотивацію.

Якщо мова йде про спортсменів на рівні збірних команд університетів, міста чи області, то в процесі зайняття спортом їх мотиви та задачі природно, конкретизуються, деталізуються і видозмінюються залежно їх можливостей, етапів спортивного вдосконалення, умов і завдань.

Висновки

Формування мотивації студентів до занять спортом характеризується різноплановістю і сприяє усвідомленню потреби постійного фізичного вдосконалення. Розуміння того, що заняття спортом, це вклад в молодість і здоров'я, є хорошою мотивацією. І не так важливо, чим займатися: біг, плавання, йога, спортивні танці або просто ранкова зарядка. Якщо мотивація до занять сильна, то досягнути бажаного не складно. Найголовніше, щоб заняття приносили насолоду і були регулярними І через деякий час це стане звичкою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 2 (43)' 2014. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 4-9.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 421с.
3. Щелкунов А. , Лебедева А., Майборода С. Форми підвищення мотивації рухової активності учнів до занять на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології № 2 / 2019. С. 26-31.
4. Ячнюк І., Ячнюк Ю., Ячнюк М. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Т.2. С. 303-305 – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2023/paper/view/17102>.

Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

E-mail: tixonsv68@gmail.com

Tikhonova Svitlana - Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.

E-mail: tixonsv68@gmail.com

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Tikhonov Volodymyr – Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsya. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Побережець Владислав Ярославович – студент групи 2ПМ-22б, ФМТ, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Poberezhets Vladyslav Yaroslavovych - student of group 2PM-22b, FMT, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia