

Городинський С.І.

*Вищий державний навчальний заклад України
«Буковинський державний медичний університет»*

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВНЗ

Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом на стан здоров'я студентської молоді на сьогодні є безперечно актуальною проблемою через майже повну відсутність спрямованості на процес формування здорового способу життя, який в свою чергу, призводить до значного погіршення психічного і фізичного здоров'я.

Формування процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує вдосконалення напрямку спрямованого на покращення здоров'я студентів. В основному процес побудований на широкому використанні новітніх технологій в галузі соціальних та педагогічних наук, проте останнім часом він дещо ускладнюється, оскільки обумовлений багатьма факторами, серед яких значущою є мотивація до занять фізичною культурою.

На жаль, останнім часом у молоді істотно знизився інтерес до занять фізичною культурою і спортом. Значну частину вільного часу юнаки і дівчата проводять за монітором комп'ютера, перебуваючи більше часу у віртуальному, а не в реальному світі. Тривожним сигналом є пропуски занять з фізичного виховання студентами вищих учбових закладів без поважних причин, а також регулярні запізнення (15–25%), ця тенденція відслідковується як правило частіше у старшокурсників.

Необхідною передумовою успішної реалізації занять фізичного виховання у ВНЗ є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та звичок до систематичних занять фізичними вправами. Тому що стійка мотивація – це шлях до успішного вирішення у майбутній професійній діяльності виробничих завдань, це вміння приводити наявні умови у відповідність до вимог, які впливають із мети, змісту навчального процесу та власного бачення проблем навчання.

Проте, як показує досвід, та численні наукові дослідження, в більшості студентів виникає безліч проблем з цим і тому вони без зацікавлення відносяться до цього важливого предмету.

А отже, опираючись на твердження Кузьміна М.А. та Ільїна С.В. мотивація – це стан психіки, який спонукає людину здійснювати певні види дій. Основні характеристики мотивації – інтенсивність і стійкість. Мотив – усвідомлене спонукання, що обумовлює дію для задоволення особистих потреб людини. З'являючись з урахуванням потреби, мотивація представляє його більш-менш адекватне відображення. Мотив є обґрунтуванням і виправданням вольової дії, який показує ставлення людини до вимог суспільства, а також відіграє важливу роль в оцінці дій і вчинків так як від них залежить який суб'єктивний сенс має дія даної людини. Відповідно мотивація у значній мірі впливає не тільки на напрям діяльності, а й на її результати.

За твердженнями Мінц М.О. та Головаченко І.В. у фізичній культурі і спорті під мотивацією, прийнято розуміти процес, в результаті якого діяльність набуває для індивіда значимий особистісний сенс, створює стійкий інтерес до нього і перетворює зовнішні цілі у внутрішні потреби особистості.

На нашу думку мотивація до фізичної активності проявляється особливим станом особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою й спортом – це не одномоментний, а багатогранний процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять. Як нам відомо саме у процесі занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, насамперед серцево-судинної й дихальної. Певні види фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну і норадреналіну.

Не можна оминати увагою і такі види мотивації як підвищення працездатності, зміцнення здоров'я та профілактика захворюваності, спортивна, естетична мотивації та прагнення до спілкування (задовольняють саме при заняттях у групах).

Мотивація стає більш ефективною у поєднанні зі стимулюванням – спеціальною діяльністю викладача, спрямованою на підвищення активності студентів. Стимулом може виступати як оцінка, так і залік, подяка, особисте ставлення, відзнака словом.

Для формування у студентів вищих навчальних закладів стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі формування особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо спрямовувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній.

Джерела та література

1. Азаренко В.М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. / В.М. Азаренко/ Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71904>

2. Калитка С. Мотивація підлітків до занять спортом/ С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал, В. Тарасюк, О. Грабовський //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 1. - С. 81-86. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_16

3. Нестерова Т.В. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів / Т.В. Нестерова, А.А. Павлюк // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення». – Київ, 2014. – С. 50 – 58.