

ЦИБУЛЬСЬКА В. В.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат наук з фізичного і спорту, доцент
(м. Запоріжжя)

БЕЗВЕРХНЯ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет,
кандидат наук з фізичного та спорту, професор
(м. Луцьк)

МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ

Viktoriia Tsybulska, Halyna Bezverkhnia. Motivation basis of students for engagement in physical strength exercises.

Keywords: motivation, physical education, students, strength training.

Однією з основних проблем фізичного виховання є недоліки в роботі щодо формування позитивної мотивації студентів до фізкультурної діяльності. Це спонукає науковців та викладачів детально вивчати наявну проблему. На думку В. Романенко, існує ряд об'єктивних умов і чинників, які впливають на формування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням і спортом. Першою і обов'язковою умовою для фізкультурно-спортивної діяльності є наявність вільного часу, другою – створення матеріальної бази (відповідних будівель і споруд, обладнаних необхідною апаратурою та технічним устаткуванням, а також наявність особистого одягу, взуття та різноманітного спортивного знаряддя). Для молодшої людини, продовжує автор, велике значення має те, в якому одязі та взутті вона вийде на заняття, яким спортивним знаряддям буде користуватися. Цей чинник має велике значення у формуванні потреби студентів у фізичному вдосконаленні. Можливість тренуватися на сучасних, гарно оформлених, зручних тренажерах із сучасним електронним обладнанням теж позитивно впливає на формування мотивації до прояву рухової активності. Третьою умовою є цілеспрямована діяльність кваліфікованих спеціалістів в області фізкультури та спорту. Автор зазначає, що одним з основних його завдань має бути підвищення фізкультурної обізнаності студентської молоді, навчання необхідним умінням та навичкам, переконання в необхідності щоденних фізкультурно-спортивних занять для того, щоб кожна молода людина могла і хотіла робити це. Не менш важливим чинником впливу на формування позитивних мотиваційних установок щодо занять фізичними вправами є включення в цей процес телебачення, кіно, інтернет, радіо та преси. Через ці

засоби масової інформації можна вести цілеспрямовану діяльність із розповсюдження та популяризації фізкультурних занять, науково обґрунтованих порад, рекомендацій і методичних концепцій. Але пропаганда фізичної культури не повинна обмежуватися показом лише однієї її оздоровчої функції. Необхідно показати, що вона потрібна не тільки для здоров'я, а й для активного відпочинку, насолоди руховою діяльністю, життям, що вона елемент людського щастя. У цьому випадку її цінність та роль значно зростають.

У розвитку потреби в фізичному вдосконаленні важливу роль відіграє мода (престиж). Вона активно сприяє залученню в діяльність, а отже, формуванню потреби в ній. Розпочавши займатися через моду будь-яким видом спорту, молода людина може захопитися і продовжити ці заняття після того, як мода вже минула. Звісно, мода на види спорту змінюється, тому використовувати її потрібно лише в комплексі з більш значними, стабільними та керованими факторами [2].

Не можна не погодитися з дослідниками, які вважають, що формування позитивної мотивації студентства до прояву рухової активності залежить не тільки від наявності вільного часу, фінансових та матеріальних умов, але й від сформованості культури здоров'я кожної людини, її готовності до самооздоровлення. На думку науковців, культура здоров'я – це якісне утворення особистості, яке виявляється в єднанні духовних, біологічних, психічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі сфери її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного та духовного самовдосконалення. Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання.

Необхідність формування культури здоров'я студентів зумовлена подальшим розвитком і стабілізацією в студентські роки самосвідомості особистості, а також стабілізацією певного «студентського» способу життя, який більш ніж на 50 % впливає на здоров'я молоді. Тому культура здоров'я студентів розглядається як найважливіша умова їхньої найбільш повної самореалізації, активного життя та міцного здоров'я [1].

Вчені й практики у своїх роботах доводять, що диференційований вибір навчальних завдань із врахуванням морфофункціональних відмінностей студентської молоді значно покращує їхній рівень фізичної підготовленості, працездатності та зміцнює здоров'я. Це, безумовно, сприяє вихованню інтересу юнаків і дівчат до фізичної культури та спорту, і тим самим впливає на формування позитивних мотиваційних установок.

Варто зауважити, що ще одним вагомим чинником підвищення мотивації студентів до фізичної активності є оцінка, яка повинна відображати його реальні успіхи чи невдачі та бути стимулом для виявлення його фізичної активності.

На думку Т. Круцевич, Г. Безверхньої [4] у формуванні мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням і спортом велике значення має тип нервової системи. Саме цей чинник впливає на вибір діяльності, інтерес до обраного виду занять, прийняття рішень і прояву активності у досягненні мети.

С. Сичов слушно зазначає, що підвищення рівня мотивації студентів до фізкультурно-спортивної діяльності можливе за умови вдосконалення змісту теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання. Науковець переконливо довела, що в процесі теоретичної та методичної підготовки в студентів формуються необхідні знання, уміння та навички. Здобуті на теоретичних заняттях знання з анатомії, фізіології, гігієни, психології, теорії та методики фізичного виховання сприятимуть підвищенню рівня знань із фізичної культури та спорту, розумінню студентами мети занять фізичними вправами, формуванню позитивного ставлення та готовності до практичних занять. На його думку, ефективність роботи ЗВО з формування у студентів потреби фізичного вдосконалення можна значно підвищити за таких умови впровадження в навчально-виховний процес особистісно-орієнтованої методики формування потреби фізичного вдосконалення.

Отже, виходячи з вищевикладеного, на формування позитивної мотивації до занять фізичним вихованням і спортом впливають різноманітні чинники, які розподіляють на зовнішні та внутрішні. До перших належать соціально-економічні умови, сімейне та шкільне виховання, комунікативні чинники, мікросередовище і т. ін. До внутрішніх – інтереси, бажання, переконання та тип нервової системи.

Структура мотивації студентської молоді має свої особливості. За даними багатьох досліджень серед найбільш важливих мотивів у цьому віці визначають: зміцнення здоров'я, удосконалення форм тіла, прагнення покращити рівень фізичної підготовленості, зниження зайвої ваги тіла, покращення самопочуття, отримання заліку з фізичного виховання, потяг до специфічного спілкування, отримання задоволення від рухової активності, зняття нервового напруження тощо. Особливе місце серед перелічених мотивів займає спрямованість зусиль на вдосконалення форм тіла та зміцнення здоров'я [5]. Однак існують статеві відмінності: у юнаків переважає мотив покращення статури, а у дівчат – зміцнення здоров'я. Такий вибір жіночої статі пов'язаний з певними проблемами в стані здоров'я та турботою про виконання репродуктивної функції. Водночас інші дослідження вказують на те, що і у дівчат пріоритетним мотивом щодо фізкультурної діяльності є потреба у формуванні красивої фігури.

Формування мотивів знаходиться під впливом великої кількості як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. Найважливішими із чинників, що перешкоджають займатися фізичним вихованням і спортом, є брак вільного часу, неможливість вільного вибору виду рухової діяльності, шкідливі звички, великий обсяг навчальної роботи, відсутність бажання, слабке

здоров'я, недостатній методичний рівень занять, відсутність порозуміння з викладачем, недостатнє матеріальне забезпечення, власна пасивність тощо. Серед перелічених чинників найбільш вагомими виявилися брак вільного часу та неможливість вільного вибору виду рухової діяльності. Вибір першого чинника свідчить про те, що у студентів не сформовані навички раціональної організації самостійної роботи [3]. Вільний час студентів – це та частина позанавчального часу, яка включає в себе суспільну діяльність, самоосвіту, заняття за інтересами, в тому числі й фізкультурною діяльністю. Недостатня кількість вільного часу призводить до негативного ставлення студентів до занять фізичним вихованням, тому важливим завданням роботи у ЗВО є формування в студентів навичок самостійної і раціональної організації вільного часу. Вибір другого чинника зумовлений тим, що студенти чинять опір такій організації фізичного виховання, в підґрунті якої закладена примусовість, а також їхній зацікавленості у можливості вільного вибору виду фізкультурної діяльності, що є вагомим стимулом, який допомагає залучити студентів до фізичної культури та спорту, формує потребу фізичного вдосконалення. Як доказ цьому, є дослідження, які вказують на те, що ефективність занять у групах за інтересами вища, ніж у групах, які займаються за традиційною системою.

Варто погодитися з фахівцями, які стверджують, що не менш важливим фактором, що перешкоджає формуванню мотивації до занять фізичним вихованням і спортом, є шкідливі звички. Велику роль у популяризації серед молодого покоління шкідливих звичок відіграють засоби масової інформації. Тому незрозумілими стають непоодинокі випадки рекламування спиртних напоїв відомими спортсменами сучасності.

Таким чином, можна зробити висновок, що на формування позитивної мотивації сучасної молоді до занять фізичним вихованням і спортом впливає велика кількість зовнішніх і внутрішніх чинників. Як виявилось, найбільш психологічно вагомим із них є можливість вільного вибору виду рухової діяльності. Серед мотивів, які спонукають студентів займатися фізкультурною діяльністю, особливе місце посідає спрямованість зусиль на вдосконалення форм тіла. Це пояснює значний інтерес студентської молоді до таких видів рухової діяльності, які включають вправи силової спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Андріанов В. Є., Макаренко Н. Г. Духовний потенціал фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 5. С. 48-50.
2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації : 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
3. Воронін Д. Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. № 2. С. 12-22.

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Формування інтересу до занять фізичними вправами і спортом школярів з різними типами ВНД. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2002. № 25. С. 89-97.

5. Недбайло М. Д. Теоретико-методичні аспекти формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичними вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2002. № 6. С. 7-12.

ГЕТА А. В.,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(м. Полтава)

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Geta A. V. Psycho-emotional state of students during distance education.

Keywords: psychological characteristics, mental state, physical activity, educational environment

У період пандемії та воєнного стану система освіти зазнала колосальних перетворень, висуваючи вищі вимоги до психоемоційної сфери студентів. Сучасний темп життя, смислове навантаження в умовах дефіциту часу, активне використання інтернет-ресурсів, дистанційне навчання в цей період, напруга та емоційне переживання, особливо в період іспитів, можуть створювати умови, що призводять до напруження компенсаторних механізмів психіки та, як наслідок, погіршення стану здоров'я [3].

Вивчення психічних станів у студентів при щоденному активному використанні комп'ютерних технологій та інтернет-ресурсів набуває актуального значення, оскільки пов'язане з механізмом їх впливу на навчальну мотивацію, академічну успішність та успішність навчальної діяльності загалом.

В умовах ізоляції процес навчання студентів при активному застосуванні сучасних інтернет-технологій складається з позитивних і негативних психоемоційних станів, що постійно змінюються. Як позитивні можна виділити такі, як вільний вибір місця, часу та темпу навчання, різноманітне використання інтернет-ресурсів, самоорганізація освоєння навчального матеріалу, розвиток самостійності, активності, відповідальності, самоконтролю, швидке оволодіння навичками використання інформаційно-комунікаційних технологій, економія часу на переміщеннях до місця навчання, можливість поєднати навчання з іншим видом діяльності [3].