

УДК 796.035-057.875

Степанова І.В., Дутко Т.Р.

СТРУКТУРА ФАКТОРІВ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Визначено та науково обґрунтовано структуру факторів щодо формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом та здорового способу життя, що являється важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я, підвищення опору організму різним захворюванням у період навчання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, мотивація, фізична культура, заняття.

Постановка проблеми. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [1].

Незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевої стосунків, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вказували Г. Л. Апанасенко, 1985; А. Д. Дубогай, 1991; А. Г. Сухарев, 1991; О. С. Куц, 1994; Т. Ю. Круцевич, 1998, 1999 та ін. за останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження м'язових зусиль, росту гіподинамії, що є причиною захворювань різних систем організму.

Як відмічає Г. Л. Апанасенко, за період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості студентів.

За даними С. М. Дмитренко 1998; О. В. Андреева, 1999; В. В. Веселова, 1999; В. С. Добринського, 1998, 1999; О. С. Куц, 1994, 1999 та ін., протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах.

Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять оздоровчий характер. Такими формами у навчальному закладі є заняття з фізичної культури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів самостійно займаються фізичною культурою близько 7%. Результати досліджень (В. В. Добринський, 1999; Т. Ю. Круцевич, 1999) показали, що виконання самостійних завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів [5].

Дослідження багатьох вчених свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [3, 5].

Тому, необхідний пошук шляхів щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Мета дослідження – визначити та науково обґрунтувати структуру факторів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено анкетування студентів І-ІІ курсу Дніпропетровського університету залізничного транспорту (50 юнаків та 50 дівчат). Вік студентів становить 17-19 років.

При визначенні пріоритетних мотивів до занять фізичною культурою і спортом, як юнаки так і дівчата на перше місце виносять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (40% юнаків та 48% дівчат). На другому місці у юнаків і дівчат мотив покращення стану здоров'я, у дівчат цей мотив виражений більше (22%), ніж у юнаків (20%), оскільки дівчатам у більшій мірі притаманні якості, пов'язані зі збереженням здоров'я.

Подальші мотиви студентів і студенток різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (12%), а дівчата – активному відпочинку (12%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування з друзями, у юнаків – (8%) та у дівчат – (2%).

Інтерес студентів до різних видів спорту демонструє зниження популярності традиційних видів (рис.1), таких, як легка атлетика, волейбол, і зростання зацікавленості до занять атлетичною гімнастикою, східними одноборствами, плаванням, футболом – у юнаків та різними видами фітнесу у дівчат.

На питання "Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання у ВНЗ?" більшість студентів відповіли що не пропускають (48% юнаків та 42% дівчат). Юнаки виявилися більш дисциплінованими при відвідуванні занять: 26% юнаків у протилежність 12% дівчат ніколи не пропускають заняття.

Дівчата виявилися "лідерами" у відповідях "іноді пропускаю" – 28% та "маю звільнення від занять по хворобі" – 14%. Це може свідчити про легковажне ставлення жіночого контингенту опитаних до систематичних занять фізичними вправами.

Дуже цікаві відповіді ми отримали на питання "Яких факторів здорового способу життя ви дотримуетесь?". На перше місце у юнаків і дівчат виступає такий фактор як гігієна (42% юнаків, та 48% дівчат відповідно). На друге місце юнаки та дівчата поставили відсутність шкідливих звичок (21% та 24%) та на третьому місці у юнаків дотримання режиму дня (16%), а у дівчат – раціональне харчування (12%), загартовуються лише 7% юнаків та 2% дівчат.

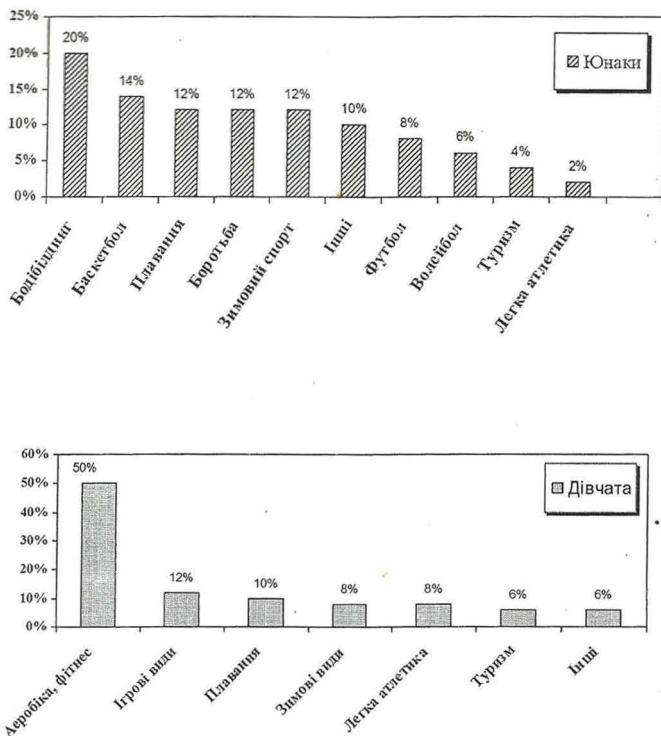


Рис. 1. Популярність різних видів спорту серед студентів, %

На запитання "Що заважає вам займатися фізичною культурою і спортом?" відповіді студентів розподілилися таким чином:

- відсутність часу вказали більшість студентів (50,3%). Ми вважаємо, що це є наслідком низької мотивації;
- відсутність знань щодо організації самостійних занять визнають 9,7% студентів;
- низька самооцінка у 14,7% студентів, тобто є бажання займатися фізичною культурою, але низький рівень фізичної підготовленості і неспроможність виконувати більшості вправ переважають над бажаннями;
- відсутність музичного супроводу відмітило 7% студентів. Ця причина сприяє зниженню зацікавленості студентів до занять фізкультурою в навчальний час;
- відсутність бажання займатися відмітили 12% студентів, що свідчить про несвідоме відношення до фізичної культури.

Від розподілу та змісту вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у духовному і фізичному вдосконаленні.

З одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на зміст та розподіл вільного часу, а саме на організацію всього життя людини, його спосіб.

Отже, важливо було проаналізувати, чим займаються студенти у вільний час (допускалось кілька варіантів відповідей). 51,4% юнаків та 63,7% дівчат майже весь вільний час проводять за комп'ютером (слухають музику, спілкуються в соціальних мережах, грають в ігри). Також значну частину свого вільного часу студенти проводять біля телевізора: 57,4% – юнаків та 46,2% – дівчат. Відпочивають з друзями та знайомими 33,6% – юнаків і 57,5% – дівчат. Читають художню літературу 17,8% – дівчат та 12,5% – юнаків. Дуже мало студентів (1% – юнаків та 2% – дівчат) цікавляться мистецтвом, відвідують театри, музеї, концерти. Проте, вже 40,8% – дівчат та 43,7% – юнаків відвідують бари, ресторани.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя [6, 7]. ВНЗ, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді, але вони недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та не розробленість відповідних виховних технологій. [2].

Аналіз результатів дослідження цього питання дозволяє виділити структуру факторів, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя (рис. 2).

На формування мотивації до рухової активності та дотримання здорового способу життя впливає ряд взаємопов'язаних чинників. Спочатку виникнуть потреби, які дають відповідь на питання: "Чому студент хоче дотримуватися ЗСЖ та займатися руховою активністю?", потім виникне мета, яка конкретизована відповідями, для чого він хоче підвищити свою рухову активність та змінити спосіб життя. Ця мета може бути ще ідеальною, сформованою тільки в думках. Щоб вона стала дієвою і рушійною силою, мають зіграти свою роль зовнішні і внутрішні фактори, які сформують мотивацію до власної програми поведінки, котра свідомо буде дотримуватися ЗСЖ та займатися руховою активністю, згідно зі своїми інтересами і бажаннями, і буде активно спрямовувати свою діяльність до означеної мети.

Підходи щодо формування мотивів повинні зводитися до підсилення дії факторів, які слабо впливають на молодь. Підсилюючи інформаційні фактори можна припустити, що за умов наявності знань (інформації) про фізичну культуру, спорт, рекреацію, з'явиться бажання змінити або сформувати у кожного позитивне ставлення до здорового способу життя.

За умов ефективної співпраці сім'ї і навчальних закладів освіти, може стати суттєвим важелем активізації залучення молоді до занять фізичною культурою. До основних форм роботи з фізичного виховання в цій системі можна віднести: тематичні батьківські та студентські збори; відкриті заняття та позанавчальні заходи; індивідуальні консультації з батьками та молоддю; лекторії для батьків та молоді; організація системи контролю за фізичним станом молоді; консультація медичної служби закладу.

При розвиненні зацікавленості у молоді до фізичної культури треба не лише підсилити фактори котрі спонукають, а і позбавитися тих, що заважають займатися. Серед таких: велике або мале фізичне навантаження, недостатній рівень фізичної підготовленості, мало вільного часу, хвороба, велике навчальне навантаження, відсутність спортивних баз (споруд).

Таким чином, на формування мотивації до рухової активності впливає ряд взаємопов'язаних чинників. Спочатку виникають потреби, потім мета, яка конкретизована відповідями, для чого людина хоче підвищити свою рухову активність. Щоб мета стала дієвою і рушійною силою, мають зіграти свою роль зовнішні і внутрішні фактори, які сформують мотивацію до власної програми поведінки людини, котра свідомо буде займатися руховою активністю, згідно зі своїми інтересами і бажаннями, і буде активно спрямовувати свою діяльність до означеної мети.

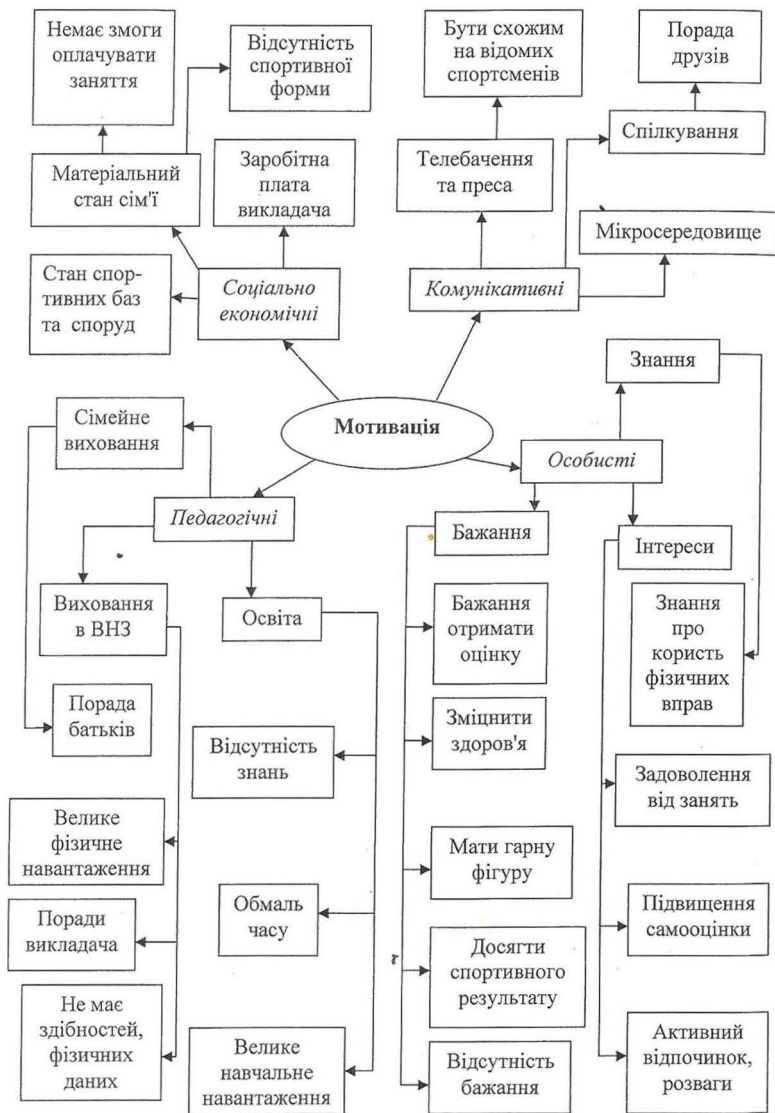


Рис. 2. Структура факторів, які впливають на формування здорового способу життя та мотивацію до занять фізичними вправами

Висновки. Здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Тому здоровий спосіб життя можна цілеспрямовано формувати.

Дослідивши інтереси та мотивацію студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя показало, що провідним мотивом є удосконалення форми тіла. На другому місці як у юнаків так і у дівчат є мотив покращення стану здоров'я. Третє місце серед мотивів у юнаків посідає мотив досягнення високого спортивного результату, а у дівчат – активний відпочинок та розваги. У юнаків активний відпочинок посідає четверте місце за рейтингом. Мотив зниження зайвої маси тіла у юнаків на п'ятому місці, а у дівчат – на четвертому. Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування з друзями.

Для вдосконалення системи фізичного виховання необхідно впроваджувати у навчальний процес з фізичного виховання заняття з використанням музичного супроводу, збільшити кількість спортивних та рухливих ігор, диференціювати фізичні навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів, використовувати вправи різної спрямованості дій на організм.

Використані джерела

1. Базильчук В. Б. Рівень фізичного здоров'я студентів технічного вищого навчального закладу / В. Б. Базильчук // *Здоровий спосіб життя* : 36. наук. пр. – Л., 2004. – С. 7–8.
2. Вишняков Н. И. Профилактика и диспансеризация студентов в современных условиях / Н. И. Вишняков, Л. В. Кочорова, Н. Ю. Колесникова, Ж. С. Деркун / *Общественное здоровье, управление здравоохранением и подготовка кадров. Материалы всероссийской научной конференции.* – М., 2007. – С. 142–144.
3. Горбач Н. А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов / Н. А. Горбач, А. В. Жарова, М. А. Лисняк / *Здравоохранение Российской Федерации.* – М, 2007. – № 2 – С. 43–46.
4. Котов С. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. О. Котов. – Харків, 2003. – 20 с.
5. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич // *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка.* – 2000 р. – № 7. – С. 96–103.
6. Москаленко В. Ф. Програма діяльності Кабінету Міністрів України: завдання охорони здоров'я на межі століть / В. Ф. Москаленко // *Вісник соц. гігієни та організації охорони здоров'я України.* – 2000. – № 2. – С. 17–19.
7. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова та ін.]. – К. : Укр. ін.-соц. дослідж., 2005. – 115 с. – (Серія "Формування здорового способу життя").

Степанова І.В., Дутко Т.Р.

СТРУКТУРА ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ К ЗАНЯТТЯМ ФІЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕННЯМИ І ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДЕЖІ

Визначено і науково обґрунтовано структуру факторів формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом і здоровому образу життя, яка є важливим елементом збереження і зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму до різних захворювань в період навчання.

Ключові слова: здоровий образ життя, студенти, мотивація, фізична культура, заняття.

Stepanova I.V., Dutko T.R.

STRUCTURE OF FACTORS OF FORMING OF MOTIVATION TO ENGAGING IN PHYSICAL EXERCISES AND HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENT YOUNG PEOPLE

Certainly and scientifically reasonably structure of factors of student young people's motivation forming to engaging in a physical culture and sport and healthy way of life that is the important factor of maintenance and strengthening of health, increases of resistibility of organism to the different diseases in the period of studies.

Key words: healthy way of life, students, motivation, physical culture, employment.

Стаття надійшла до редакції 28.01.13