

Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. « Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/» 36 наукових праць./ За ред.. Г.М. Арзютова.– К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. – Випуск 9(50)14.– С. 122-126.

Ракитіна Т.І., Турчина Н.І., Коротя В.В.
Національний авіаційний університет
Оленев Д.Г.
Державний університет телекомунікацій

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

В статті представлені результати дослідження ряду факторів впливаючих на мотивацію студентів до регулярних самостійних занять фізичними вправами. Розглянуто відношення студентів до наступних аспектів мотиваційній сфері як суперництво, порівняння, наслідування, в контексті індивідуальних фізичних кондицій та канонів краси людського тіла. Отриманні данні щодо самооцінки фізичного здоров'я студентами та виявлено відношення до регулярних занять фізичними вправами в сім'ях опитаних.

Ключові слова: мотивація, мотиви, фізичні вправи, студенти, порівняння, наслідування.

Ракитина Т.И., Турчина Н.И., Коротя В.В., Оленев Д.Г. Факторы, которые содействуют мотивации студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями

В статье представлены результаты исследований ряда факторов влияющих на мотивацию студентов к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рассмотрено отношение студентов к таким аспектам мотивационной сферы как соперничество, сравнение, подражание, в контексте индивидуальных физических кондиций и канонов красоты человеческого тела. Получены данные о самооценке физического здоровья студентами и выявлено их отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями в семьях опрошенных.

Ключевые слова: мотивация, мотивы, физические упражнения, студенты, сравнения, подражание.

Вступ. В сучасному інформаційному суспільстві спостерігаються негативні тенденції щодо режиму життєдіяльності учнівської молоді. Неприятливі екологічні умови, відсутність адекватного обсягу рухової

активності, поширення шкідливих звичок, стреси, конфлікти – все це позначається на здоров'ї сучасного студента, різко погіршуючи його якісні характеристики (1,2). Здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, що дозволяє добре почуватися й оптимально виконувати біологічні і соціальні функції (6).

Малорухомих спосіб життя притаманний «віртуальному суспільству» впливає, у першу чергу, на біологічний потенціал людини створюючи передумови для цілої низької захворювань та обмежуючи загальні перспективи людини. Рух(тривалий, регулярний і достатньо інтенсивний) є основним складником нормального способу життя що закладений самою природою. Отже, залучення молоді людини до усвідомленої регулярної рухової активності обумовлює спосіб, якість, продуктивність та стиль життя людини.

Сучасні студенти досить інформовані щодо потенціалу фізичної культури та наслідків нехтування регулярними фізичними вправами (4), але у більшості з них не сформовано потреби турбуватися про здоров'я та немає бажання займатися фізичною самопідготовкою. За результатами соціологічних опитувань населення ряду регіонів України проведених у 2005р. до рейтингу життєвих цінностей на першому місці (майже 80% опитуваних) знаходиться здоров'я (1). Але регулярно, чи майже регулярно, займається фізичною культурою і спортом, за даними Беха І.Д., незначна частина населення – 18-19%.

Реальна дійсність (з фізичною недосконалістю людини і особистим фізичним послабленням) витискується спотвореною дійсністю віртуального світу у сучасного школяра чи студента в межах свідомості. Тож виникає необхідність у пошуках чи актуалізації факторів що сприятимуть залученню студентів до самостійних занять фізичним вихованням. За думкою І.Д. Беха (2003) категорія «цінність здоров'я» як психологічний інструмент власного вдосконалення, має бути помірно об'єктивною, має позбутися своєї абстрактності, а значить суб'єктивної індиферентності. У цьому сенсі вивчення факторів, що впливають на відношення людини до виконання фізичних вправ досить актуально, вони мають розглядатися як індивідуальні мотиви, але за рядом ознак (вік, стать, навчання у ВНЗ і т.і.) їх можна об'єднувати як загальні для даного контингенту.

Мета: – дати розгорнуте трактування ряду спонукальних факторів, які впливають на мотивацію студентів до регулярних занять руховою активністю;

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення досвіду сучасних науково-методичних досліджень; аналіз передового педагогічного досвіду; анкетне опитування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розглядаючи людину як суб'єкт діяльності і, в цьому контексті, використовуючи прийняті у психології визначення, можна характеризувати рухову активність як свідому і несвідому залежно від обставин (з властивою цій характеристиці періодизації). Таким чином, ми можемо припустити що, коли перед нами виникають обставини пов'язані з незадовільним станом нашої рухової функції і вимагають вибору стратегії чи нового способу оптимізації фізичного стану, ці обставини потрапляють в зону ясної свідомості. Але, як тільки рішення прийнято, стратегія знайдена, ситуація змінилася, тоді правління передається у сферу несвідомого, свідомість звільняється для вирішення знову виникаючих труднощів чи пошуку нових завдань. Нами припускається, що усвідомлення потреб у регулярної збалансованої рухової активності відбувається в "зоні ясної свідомості", коли психіка людини стикається з необхідністю вирішення певних проблем або складних завдань. Саме в цей момент закладається основа до стійкої, довготривалої мотивації.

Деякі вчені вважають що мотивація ґрунтується на біологічних та соціальних факторах, а також на факторах чому навчили, або що стимулює чи підтримує цілеспрямовану поведінку (8,11). На думку Ж.Годфруа (1992), та інших фахівців (10,12) мотивація це сукупність факторів, що підтримають і спрямовують, тобто визначають поведінку людини.

На думку С. Занюк (2002), мотивація це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості. До них належать мотиви, потреби, стимули, ситуативні фактори, що детермінують поведінку людини.

Як вважає Присяжнюк С.І. (2013) мотив завжди є суб'єктивним фактором,якій позиціонується як індивідуальний і специфічний, він формується під впливом оточуючого середовища а також в процесі виконання і навчання.

С погляду І. Келишева (2007) можна виділити за змістом 6 основних типів мотивів до фізичної активності людини: фізичне самовдосконалення, дружна солідарність, забов'язення, суперництво, наслідування, спортивні досягнення. На нашу думку, така схема не досить досконала, бо не враховує впливу гендерних особливостей виховання, навчання, та деяких соціальних і побутових чинників.

Треба зауважити, що (враховуючи соціальні та вікові межі виховання, специфіку процесу навчання загалом та фізичного статусу людини) період навчання у ВНЗ є найбільш оптимальним як для вивчення мотиваційної сфери щодо рухової активності, так і для створення стійкої мотивації до регулярної рухової активності у студента.

З метою отримання первинної інформації про ряд факторів, що впливають на відношення та мотиваційну сферу студентів що до індивідуальної рухової активності у 2012-2013 н.р. у Національному авіаційному університеті було проведено анкетування. До запропонованої анкети були включені питання щодо самооцінки стану фізичного здоров'я, можливості порівняння своїх результатів виконання рухових тестів з результатами інших (що можна розглядати як елемент порівняння, і як прояв суперництва), відношення батьків опитуваних до регулярних занять фізичними вправами, відношення опитуваних студентів до фізичного розвитку і фізичного вдосконалення інших людей (3 питання). До анкетного опитування було залучено 40 студентів та 40 студенток II курсу НАУ, що мали оцінки «відмінно», «добре» та «задовільно» з дисципліни «Фізичне виховання» на I курсі навчання.

Серед опитаних студентів - юнаків більш ніж 27% вважають стан свого здоров'я задовільним, 63,5% – добрим, більше 9% – дуже добрим. Серед дівчат є такі, що вважають стан власного здоров'я незадовільним – 6,1%, 30,3% – задовільним, добрим – 51,5%, дуже добрим – 12,1%. Тож, можна відзначити, що серед дівчат є такі, що бачать негативні тенденції у стані власного здоров'я, юнаки, навіть у анонімному опитуванні, не припускають думки щодо можливих вад чи недоліків у своєму фізичному стані. *У той же час, усвідомлення особистої фізичної недосконалості – перший крок до розуміння необхідності регулярних самостійних занять фізичними вправами.*

Наступне питання висвітлювало орієнтири, до яких вдаються студенти II курсу, виконуючи програмні нормативи з фізичного виховання. Серед юнаків 6%, виконуючи рухові тести (нормативи), встановлювали собі наступний орієнтир – «я кращий ніж інші»; більш ніж 21% вважали, що головне не бути «гірше інших»; більш ніж 15% виконували нормативи лише для того, щоб заробити рейтингові бали; 57,5% опитаних настроювались показати свій кращий результат. Серед дівчат не було таких, що виконували нормативи з установкою «я краща ніж інші»; лише 12% побоювались щоб не бути «гірше інших»; 27,5% працювали щоб «заробити» бали; 60,6% готувалися виявити свій кращий результат. Таким чином, більшість студентів (57,5% юнаків та 60,6% дівчат) виконуючи з

максимальним напруженням конкретні фізичні нормативи спрямовують свої думки на найбільш ефективно виконання вправи (табл. №1).

Таблиця 1

Результати опитування

Питання анкети	Відповіді	
	студенток%	студентів%
а. Я краще від інших	0% опитаних	6% опитаних
б. Я не гірше від інших	12% опитаних	21,2% опитаних
в. Головне отримати бали	27,5% опитаних	15,3% опитаних
г. Хочу показати хороший результат.	60% опитаних	57,5% опитаних

Фактор суперництва – порівняння («я краще» чи «я не гірше») більш присутній у хлопців – 27% (6% + 21%) та відчутно менший у дівчат – 12%. У свою чергу, вплив майбутньої оцінки (як корисливого фактору), тобто, рейтингові бали, більше спонукає саме дівчат – 27,5%, і менше хлопців – 15%.

Вплив родини є суттєвим чинником у формуванні відношення молоді до різних проявів життя. Тож, думка батьків щодо наявності регулярних фізичних вправ у житті людини має відповідне значення. Показово, що на запитання «Як Ваші батьки відносяться до регулярних занять фізичними вправами?», ніхто зі студентів не дав відповідь – «негативно». Майже 75% студентів, без гендерної різниці, зазначили позитивне відношення батьків до постійного використання фізичних вправ. У той же час, доволі багато студентів (біля 25%) не мають навіть гадки про ставлення своїх батьків до фізичних вправ, або вважають це ставлення нейтральним. Тобто, у родині кожного четвертого студента зневажали фізичним розвитком дитини та уникали розмов щодо необхідності слідкувати за власним фізичним станом та регулярно використовувати у режимі життєдіяльності фізичні вправи.

Ще три питання повинні були визначити наявність чи відсутність можливості наслідування конкретним особистостям та у цьому контексті вірогідність естетичного впливу щодо краси та вдосконалення будови людського тіла. На запитання «Чи відчували Ви заздрість до людей, що мають спортивну чи досконалу статуру?» були отримані наступні відповіді:

- юнаки – «так» – 0%; «ні» – 70%; «інколи» – 30%;
- дівчата – «так» – 15,1%; «ні» – 57,6%; «інколи» – 27,3%.

Ми трохи змінили питання для цієї аудиторії. Далі у анкеті воно звучало так: «Чи подобається Вам розглядати людей, що фізично розвинуті та треновані?». Відповіді були розподілені таким чином:

- юнаки – «так» – 36,3%; «ні» – 9,2%; «байдуже» – 54,5%;
- дівчата – «так» – 81,8%; «ні» – 0%; «байдуже» – 18,2%.

На запитання «Чи розглядаєте Ви фізично розвинутих людей – акторів, спортсменів, знайомих, як приклад для наслідування?» 36,4% юнаків відповіли «так», 63,6% – «ні». У дівчат навпаки, відповідь «так» – 70%, «ні» – 30%.

Таким чином, фактор наслідування у студентської молоді має достатньо виявлену гендерну схильність (табл.2). Виходячи з одержаних відповідей можна припустити що дівчата і раніш замислювались над цими питаннями. Також є припущення, що дівчата заповнюючи анонімну анкету більш відверті у своїх думках. Хлопці, можливо, підсвідомо заплющують очі на такі запитання або відкидають їх.

Таблиця 2

Аналіз відношення студентів до фізичних параметрів інших людей

Чи відчували Ви задрість до людей, що мають спортивну чи досконалу статуру		
відповіді	студентки%	студенти%
так	15,1% опитаних	0% опитаних
ні	57,6% опитаних	70% опитаних
інколи	27,3% опитаних	30% опитаних
Чи подобається Вам розглядати людей, що фізично розвинуті та треновані		
так	81,8% опитаних	36,3% опитаних
ні	0% опитаних	9,2% опитаних
байдуже	18,2% опитаних	54,5% опитаних
Чи розглядаєте Ви фізично розвинутих людей – акторів, спортсменів, знайомих, як приклад для наслідування		
так	70% опитаних	36,4% опитаних
ні	30% опитаних	63,6% опитаних

ВИСНОВКИ

Відповіді на проаналізовані запитання свідчать про наявність пріоритетів, на які орієнтуються студенти. Ці пріоритети в значній мірі пов'язані з особливостями сімейного виховання, менталітета різних груп населення та гендерними відмінностями в підходах до рухової активності та фізичної культури у цілому. Аналіз результатів анкетування дозволяє припустити що більшість дівчат з означеного віку вже мають власні орієнтири, канони у контексті тілесності, фізичної краси та здоров'я. Також виявлено що

більшість студентів, незважаючи на гендерну належність, при виконанні відокремлених рухових тестів – нормативів з дисципліни спрямовують свої думки на найбільш ефективне виконання вправ.

Перспективи подальших досліджень у цієї площині полягають у визначенні інших спонукальних факторів щодо заохочення студентської молоді до регулярних занять фізичними вправами та у поглибленому вивченні найбільш суттєвих з них .

ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. - К.: Либідь, 2003. - Кн. 2. – 342 с.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2-4. – № 1. – С. 3-9.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. – К.: Олімпійська латература, 2001. – С. 53– 63.
4. Вржесневський І.І. Самоконтроль та самооцінка фізичної підготовленості студентів, як когнітивний процес // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2013. – с. 27–31.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2002. – 508 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник (для студентов вузов физ.воспитания и спорта; в 2 т.) / Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т.2. – 392 с.
7. Рогов И.Е. Общая психология : курс лекций. - М.: Владос, 2007. - 447 с.
8. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. – New York: Mc Graw-Hill, 1977. – 42 p.
9. Fuoss D.E., Troppman K.J. The psychology of motivation: improving personal perfumes a nee // Effective coaching. A syehological approach. –