

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Дослідження останніх років свідчать про відсутність педагогічних умов реалізації потребово-мотиваційного підходу до організації процесу фізичного виховання у ЗВО. Дослідження даної проблеми дозволило визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою студентів: зовнішні умови, що створюють особливе освітнє середовище і забезпечують цей процес, і внутрішні, обумовлені власним потенціалом студента. Крім того, встановлено, що неповна реалізація оздоровчо-навчальних завдань фізичною культурою і є резерв для подальшого самовдосконалення організації та змісту фізичного вдосконалення студентів [2].

На формування стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів істотний вплив мають внутрішні і зовнішні чинники. До внутрішніх факторів можна віднести покращення самопочуття, зміцнення здоров'я, зниження стресу і депресії, самоствердження, самоорганізація, само-переконання, реалізації потреб. До зовнішніх чинників належить сім'я, навчальний заклад, друзі [1].

Основними мотивами до занять фізичної культури і спорту є прагнення до збереження здоров'я та розвитку фізичних якостей у студентів. Процес формування мотиву може мати індивідуальні особливості в залежності від властивостей особистості. Чим більше у студентів різноманітних мотивів, потреб, інтересів і цілей, тим більш розвиненою є його мотиваційна сфера. Основною мотивацією до фізкультурно-оздоровчих занять, як зазначили студенти, є: у 40% - задоволення і розвага; у 26% - підтримання нормальної маси тіла; 11% - займається для досягнення оздоровчого ефекту; 7% - для розвитку рухових якостей; 6% - для профілактики захворювання; 3% - підвищення самооцінки; 2% - досягнення спортивного результату і 5% - заради спілкування з друзями [4].

При визначенні психоемоційного стану, студентів було виявлено, що 64% - респондентів іноді відчувають почуття дратівливості після навчального дня; 42% - респондентів в рідкісних випадках відчувають почуття провини, або відчувають себе безпорадними; 12% - вважає зворотне; 51% - відчувають почуття занепокоєння, в тому числі

необґрунтованої тривожності; 38% складно сконцентруватися і приймати необхідні рішення під час занять; відчують загострене почуття невпевненості в собі і в своїх можливостях - 57%; 32% - відчують підвищену стомлюваність після навчального дня.

Аналіз ставлення студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання показав, що тільки 30,67% з них відвідують спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати.

Для цілеспрямованого формування у процесі фізичного виховання потребово-мотиваційної сфери студентів необхідно застосовувати цілий комплекс заходів, що включає вивчення причин низької ефективності організації процесу з фізичного виховання студентів; характеристику умов навчального закладу; розробку моделі поетапного формування мотивації студентів до рухової активності [3].

Наведені результати дозволяють рекомендувати даний підхід для організації занять з фізичного виховання студентів, що визначає подальше вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання для навчальних закладів.

Список використаних джерел

1. Анікеєв, Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
2. Бурень, Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2010. 24с.
3. За здоровий спосіб життя студентів : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. студ. конф. (Львів, 5-6 квітня 2012 р.) / укл. Г. Г. Лапшина. Львів, 2012. 104 с.
4. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу : навчальний посібник / за ред. В. О. Акімова, І. І. Вржеснєвський, Г. І. Вржеснєвська. МОНМСУ. Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2011. 118 с.