

УДК 796.421

Черненко А.Є.¹, Дамаскіна О.М.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. ФЕУ-411 НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сфера фізичної культури перш за все пов'язана з найбільш повною реалізацією культурно-утворюючої та гуманізуючої функцій. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді не фізкультурних вищих навчальних закладів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молоді людини, здорового образу й спортивного стилю життєдіяльності.

Формування соціально активної особистості в гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготування випускника ВНЗ до професійної діяльності в суспільстві. Традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури, спрямований на виконання уніфікованих програмних залікових нормативів. Це лише базис для формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки фізичними кондиціями молоді людини і являють собою єдність у розвитку духовної й фізичної сфер.

Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів ВНЗ виховується лише в результаті внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви й цілі занять фізичною культурою відповідають можливостям студента, тобто є для нього оптимальними (не занадто важкими й не дуже легкими), і коли він розуміє суб'єктивну відповідальність за їхню реалізацію.

Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає в студентів натхнення успіхом, бажання продовжувати заняття з власної ініціативи. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли студент відчуває задоволення від самого процесу, умов занять, від характеру взаємин з

педагогом, з членами колективу під час цих занять. Однак внутрішня й зовнішня мотивація повинні існувати в діалектичній єдності.

Потреба у фізичній культурі – головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін. Саме тому людина звичайно вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла, й одержати позитивні емоції.

Виникаючи на основі потреб система мотивів визначає спрямованість особистості в області фізичного виховання, стимулює й мобілізує її на прояв рухової активності. Вчені виділяють наступні мотиви: фізичного вдосконалення; дружньої солідарності; відвідування занять; суперництва; наслідування; спортивний; процесуальний; ігровий та мотив комфортності.

Щоб визначити, якими мотивами керуються студенти (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття – це значить, що в основі даної рухової діяльності лежать внутрішні мотиви. Для педагогічної практики найбільш важливим є визначення засобів, методів і методик виховання мотивації студентів з метою виховання в них особистої фізичної культури. Чим старше студент, тим більшу роль у мотиваційній сфері можуть грати соціально значимі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, праці, військової служби. Учебно-пізнавальні мотиви, мотиви благополуччя й уникнення неприємностей мають різну силу на окремих вікових етапах розвитку особистості студента й залежать від особливостей виховних впливів.

З вищевикладеного стає очевидним, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів ВНЗ до занять фізичною культурою й спортом буде ефективним, якщо запропоновані навчальні програми з фізичного виховання стануть ураховувати запити й потреби студентів у сфері фізичної культури й спорту з обліком віково-статевих і соціально-демографічних особливостей. А одним з найважливіших критеріїв, що дозволяють судити про реальності даного утворювального процесу, є досягнення особистістю такого стану, при якому реалізуються її індивідуальні й соціальні процеси з «самореалізацією». Таким чином, студентам надається більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з обліком їхніх особистих інтересів, схильностей та здібностей. Разом з тим подібна система й організація навчальних занять

буде підвищувати творчий потенціал викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних прийомів, методів і технологій навчання й оздоровлення з предмету «фізична культура».

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. «How bad do you want it? - Mastering the Psychology of Mind Over Muscle», Мэт Фицджеральд, Погосян Елена. – 2019. – №3. – С. 55.
2. Костюкевич В.М Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич – К. : Знання. 2019. – 134 с.
3. Каплинский В., Асаулюк І. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури / В. Каплинский, І. Асаулюк. – 2018. – №3. С. 50–56.