

Павленко В. О.

ORCID 0000-0003-0888-2485

Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри легкої атлетики,
Харківської державної академії фізичної культури
(Харків, Україна) E-mail: pavlenko102@ukr.net

Павленко Є. Є.

ORCID 0000-0001-7204-1475

Старший викладач
Національного фармацевтичного університету
(Харків, Україна) E-mail: elenapavlenko102@gmail.com

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті обґрунтовано науково-педагогічні основи формування усвідомленої мотивації. Визначена суспільна значимість занять фізичної культури та визначені шляхи формування особистої фізичної культури студентської молоді.

Мета роботи виявлення значення процесу формування фізичної культури особистості, як чинника залучення студентської молоді до систематичних занять спортом. Дослідити мотиваційні чинники формування відношення студента до занять фізичної культури. Дослідити фактори, що впливають на розвиток особистості.

Методологія. У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів у відповідності до поставленого завдання. Методика формування фізичної культури ґрунтується на психо-фізіологічних особливостях розвитку студентської молоді. Формування знань про вплив фізичної культури на стан здоров'я людини починається з усвідомленості про питому вагу рухової діяльності на безпечний рівень здоров'я людини. Спосіб пізнання фізичної культури спрямований на спонукання студентів до рухливої діяльності, організації вільного часу на фізичне вдосконалення, прояву вольових зусиль на подолання фізичного навантаження. Визначення обсягу рухової активності студента у межах рухового режиму. Організація самостійної рухової діяльності відповідно до фізичного розвитку та індивідуальних, функціональних можливостей студента.

Наукова новизна. Доповнено наукову інформацію щодо формування у студентів усвідомленої мотивації до занять фізичної культури шляхом виявлення та застосування у навчально-педагогічному процесі дієвих чинників особистості студента. Науково-педагогічні основи направлені на мобілізацію резервів залучення студентської молоді до занять фізичною культурою. Формуючі аспекти відношення до фізичної культури ґрунтуються на індивідуальних особливостях розвитку студента.

Ключові слова: фізична культура, студентська молодь, мотивація, рухова діяльність.

Постановка проблеми. Діяльність студентської молоді в період навчання пов'язана з величезним фізичним та розумовим навантаженням на організм. Постійний обсяг інформації обумовлює надмірну інтенсивність процесу навчання. При низькому рівні рухової активності виникає загроза зниження показників фізичної підготовленості, що призводить до погіршення стану здоров'я.

За останні роки в країні спостерігається стійка тенденція зниження рухової активності населення, зокрема студентської молоді. Прийняті нормативно-правові документи, в першу чергу «Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року № 344/2013, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, рекомендації міжнародних міжурядових та громадських організацій не дають очікуваного швидкого позитивного результату. Показники щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді свідчать, що понад 60 % студентів не можуть скласти норматив державних тестів з фізичної підготовленості населення. Сформованість світогляду молоді людини стосовно необхідності опанування знаннями основ фізичної культури полягає у накопиченні наукових знань розвитку цінностей фізичної культури.

Актуальність роботи. Дослідження взаємозв'язків науки, педагогіки та практики застосування методик фізичної культури в мотиваційному аспекті залучення студентів до систематичних занять спортом надасть можливість гарантовано покращити стан здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літературних джерел [1; 2; 3] свідчить: зниження показників фізичної підготовленості студентів обумовлено низьким рівнем рухової активності студентської молоді, мотивації до систематичних занять спортом та серйозним недоліком у фізичному самовдосконаленні. Вчені відмічають фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Проблему формування мотивації у студентів досліджують вітчизняні та зарубіжні автори В. Базильчук, В. Білогур, В. Гузов, О. Жданова, С. Єрмаков, J. Zantvoort, що розкривають направленість науково-педагогічних основ формування мотивації [1; 2; 4,]. Роботи M. Gómez-López, T. Wallhead, A. Garn, C. Vidoni присвячені впливу комплексних програм спортивного виховання на мотивацію фізичного виховання та фізичного навантаження у вільний час [5; 6].

Мета. Виявити фактори, що впливають на розвиток особистості. Дослідити мотиваційні чинники формування відношення студента до занять фізичної культури.

Методологія. Визначити психо-фізіологічні особливості формування у студента мотиваційного відношення до фізичної культури. Дослідити прояв пізнання знань про вплив фізичної культури на стан здоров'я людини, усвідомленості про рухову діяльність та організацію самостійної рухової діяльності відповідно до фізичного розвитку та індивідуальних, функціональних можливостей студента.

Наукова новизна. Доповнено наукову інформацію щодо формування у студентів усвідомленої мотивації до занять фізичної культури шляхом виявлення та застосування у навчально-педагогічному процесі дієвих чинників особистості студента. Науко-педагогічні основи направлені на мобілізацію резервів залучення студентської молоді до занять фізичною культурою. Формуючі аспекти відношення до фізичної культури ґрунтуються на індивідуальних особливостях розвитку студента.

Результати дослідження. Стан справи формування усвідомленої мотивації до фізичної культури охоплює студентську молодь віком 18-25 років. Педагогічні дослідження ґрунтуються на вивченні педагогічних явищ, де існують характерні риси, що впливають на усвідомлення мотивації та розвиток особистості.

Визначаючи зовнішні фактори отримання знань в період навчання студента у закладі вищої освіти, на молоду людину мають так чи інакше вплив такі основні фактори як родина, сокурсники, професорсько-викладацький склад освітньої установи, засоби масової інформації, суспільство у цілому [7].

Важливий фактор до визначення індивідуальної мотиваційної моделі – це врахування особливостей кожної особистості. Внутрішній фактор з огляду на фізичний та психофізичний стан на даному етапі життєдіяльності в період навчання в закладі вищої освіти відіграє ключову роль. Розуміючи, що під час високого розумового навантаження, певні стресові ситуації в період складання іспитів екзаменаційної сесії, процеси сприймання та засвоєння у неї значно погіршуються. Фактор розвантажувальної частини від високого розумового навантаження є перехід до активного дозвілля з застосуванням методики запровадження фізичних вправ помірною навантаженням.

Формування стійкої позитивної мотивації студентів в умовах навчально-педагогічного процесу закладів вищої освіти необхідний фактор в опануванні науково-педагогічних знань основ фізичної культури.

Одним з пріоритетних чинників мотивації є спонукання студента до рухової активності, що сприяє вдосконаленню організаційно-методичних основ фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Проява самостійності – це висока форма усвідомленої готовності студента до отримання теоретичних та практичних знань основ фізичної культури. Концентрація вольових зусиль передбачає рухову діяльність більш осмисленою та цілеспрямованою. Тривалість фізичного навантаження залежить від фізичної підготовленості та індивідуальних завдань студента.

Активне дозвілля пропонується, як одна з форм розвантаження від високого розумового навантаження під час академічних занять у закладах вищої освіти. Запровадження терміну «фактор колективної дії» застосовується у контексті нової норми поведінки студентської молоді, моди на здоровий стиль життя.

Під впливом постійних діючих зовнішніх і внутрішніх чинників змінюється особистість її уподобання та установки на норми життя. Фактор колективної дії виникає коли група людей, що спрямовує свою життєдіяльність на всебічний розвиток індивідуальних можливостей в галузі фізичної культури, то інші учасники єдиного педагогічного процесу вимушені підлаштовуватися під нову норму поведінки.

Здоров'я студента – це оптимальна працездатність на рівні рухової активності. Соціалізація – дієвий чинник особистості студента. Аспект усвідомлення студентом фізичної культури розглядається вченими, як фактор суспільної та індивідуальної цінності людини. Формування суспільної свідомості і особистісних мотивацій сприймаються суспільством та особистістю як активне освоєння цінностей фізичної культури. Перелічені фактори лише невелика частка важливих імпульсів у виявленні мобілізаційних резервів залучення студентської молоді до занять фізичною культурою (Рис. 1).

У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів у відповідності до поставленого завдання. Методика формування фізичної культури оснований на психо-фізіологічних особливостях розвитку вікової групи, зокрема студентської молоді та умов, що впливають на позитивне рішення відвідувати спортивні та оздоровчі заходи. Дослідженнями встановлені основні чинники, що формують відношення студента до систематичних занять спортом та участь у спортивно-масових заходах.

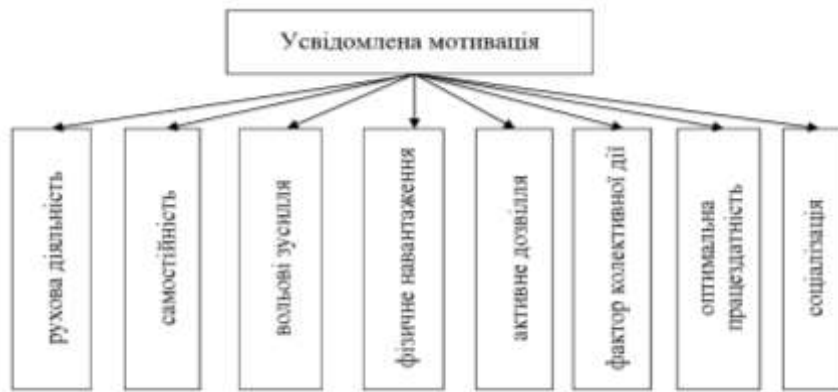


Рис. 1. Фактори впливу на розвиток особистості

Психо-фізіологічні особливості розвитку студента характеризують вік студента, його фізична підготовленість, функціональні можливості на даний період, а також індивідуальні особливості.

До умов, що впливають на позитивне рішення відвідувати спортивні та оздоровчі заходи відносяться: місце проведення занять, наявність інвентарю та обладнання та кваліфікований супровід тренера, викладача, тьютера занять фізичними вправами з розробленими індивідуальними завданнями та відповідними методиками (Рис. 2).



Рис. 2. Мотиваційні чинники формування відношення студента до занять фізичної культури

Формування знань про вплив фізичної культури на стан здоров'я людини починається з усвідомленості про питому вагу рухової діяльності на безпечний рівень здоров'я людини. Спосіб пізнання фізичної культури спрямований на спонукання студентів до рухливої діяльності, організації вільного часу на фізичне вдосконалення, прояву вольових зусиль на подолання фізичного навантаження.

У закладах вищої освіти останнім часом спостерігається тенденція проведення академічних занять з фізичного виховання та перших та других курсів. На інших курсах предмет фізичного виховання за вибором. Тому визначення обсягу рухової активності студента у межах рухового режиму має значення для підвищення функціонального стану. Проведення спеціально організованих занять з фізичного виховання 4-6 годин на тиждень здатні компенсувати функціональну залежність між рівнем рухової активності та індексом функціонального стану студентів. Оптимальна організація рухової діяльності залежить від індивідуальних, функціональних можливостей студента та організації самостійної рухової діяльності.

Висновки. 1. На основі проведених досліджень обґрунтовано аспекти формування фізичної культури студентської молоді враховуючи особливості зовнішніх та внутрішніх факторів впливу.

2. Зроблено аналіз загальної та спеціальної літератури з фізичної культури, вивчення наукових досліджень з даного питання.

3. Визначено обсяг рухової активності студента у межах функціональних можливостей студента.

4. У подальших дослідженнях планується визначити головні складові організації самостійної рухової діяльності відповідно до фізичного розвитку та індивідуальних, функціональних можливостей студента.

References

1. Білогур В. Є. Характеристика фізичного розвитку та здоров'я студентів за даними біологічного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2001. № 26. С. 17–21. Bilogur, V. Є. (2001). *Harakteristika fizychnogo rozvytky ta zdorov'ia stýdentiv za danymi biologichnogo viky*. [Characteristics of students' physical development and health according to biological age]. Kharkov, Ukraine. *Pedagogika, psyhologiya ta mediko-biologichni problemi fizychnogo vihovannia i sporty* – *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 26, 17-21.

2. Базильчук В., Жданова О. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять. *Вісник Технологічного університету Поділля. Хмельницький*. 2002. № 5. С. 59–60.
Bazylchuk, V., & Jdanova, O. (2002). Problema zdorov'ia i formuvannya motivatsii studentiv do navchalnih zaniat [The problem of health and the formation of motivation in students to study]. Hmel'nitskiy, Ukraine. *Visnik Tehnologichnogo yuniversiteti Podillia – Bulletin of the Technological University of Podillya. Khmel'nitsky*. 5, 59-60.
3. Волкова Н. П. Педагогіка. Навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доп. – Київ: Академвидав 2007. 616 с.
Volkova, N. P. (2007). *Pedagogika*. [Pedagogy] Kyiv, Ukraine: Akademichne vidavnytstvo.
4. Ермаков С. С., Иващенко С. Н., Гузов В. В. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*. Харьков. 2012. № 4. С. 59–61.
Ermakov, S. S., Ivaenko, S. N., & Guzov, V. V. (2012). Osobennosti motivatsii studentov k primeneniyu individualnyh programm fizicheskoi samopodgotovki. [Features of students' motivation to use individual programs of physical self-training]. Kharkov, Ukraine. *Fizicheskoe vospitaniye studentov – Physical education of students*. 4, 59-61.
5. Gómez-López, M., Baena-Extrememeral, A., Granero-Gallegos, A., Castañón-Rubio, I., & Abrales, J. A. Self-determined, goal orientations and motivational climate in physical education. *Coll Antropol*. 2015, 39(1):33-41.
6. Wallhead, T. L., Garn, A. C., Vidoni, C. Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. *Res Q Exerc Sport*. 2014, 85(4):478-87
7. Zantvoort, J. V. The Learning Educational Organization and Lifelong Learning. Fontys University of Professional Education, The Netherlands. 2000. P. 164-177.

Pavlenko V.

ORCID 0000-0003-0888-2485

*Ph.D. in Pedagogical Sciences,
Docent Department of Athletics, Head of Department,
Kharkiv State Academy of Physical Culture
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: pavlenko102@ukr.net*

Pavlenko Y.

ORCID 0000-0001-7204-1475

*Senior Officer, National Pharmaceutical University
(Kharkiv, Ukraine) E-mail: elenapavlenko102@gmail.com*

THE SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL BASIS OF THE FORMATION OF CONSCIOUS MOTIVATION TO STUDY THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENT YOUTH

The article substantiates the scientific and pedagogical bases of the formation of conscious motivation. The social significance of physical education classes is determined and the ways of forming the personal physical culture of student youth are determined.

***The purpose of the work** is to identify the importance of the process of forming the physical culture of the individual as a factor in involving student youth in systematic sports. To investigate the motivational factors of forming a student's attitude to physical education. Investigate the factors that influence the development of personality.*

***Methodology.** The work uses a set of complementary methods in accordance with the task. The method of formation of physical culture is based on psycho-physiological features of student youth development. The formation of knowledge about the impact of physical culture on human health begins with the awareness of the proportion of motor activity to a safe level of human health. The method of knowledge of physical culture is aimed at encouraging students to move activities, organize free time for physical improvement, the manifestation of volitional efforts to overcome physical activity. Determination of the amount of motor activity of a student within the limits of motor mode. Organization of independent motor activity in accordance with the physical development and individual, functional capabilities of the student.*

***Scientific novelty.** Scientific information on the formation of students' conscious motivation to exercise physical culture by identifying and applying in the educational and pedagogical process the effective factors of the student's personality. The scientific and pedagogical foundations are aimed at mobilizing the reserves of engaging student youth in physical education. Formative aspects of attitude to physical culture are based on the individual features of the student's development.*

Keywords: *physical culture, student youth, motivation, motor activity.*

Стаття надійшла до редакції 01.04.2020

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **К. В. Мулик**