

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мунтян В. С.

Національний університет «Юридична академія України
ім. Ярослава Мудрого»

Анотація. Наведено результати аналізу даних анкетування студентів вищого навчального закладу юридичного профілю з метою з'ясування їх ставлення до здорового способу життя і фізичного виховання. Установлено досить високий рівень позитивної мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та усвідомлення корисності занять.

Ключові слова: мотивація, студент, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, ставлення, позитивне, негативне.

Аннотация. Мунтян В. С. Мотивационно-ценностное отношение студентов к здоровому образу жизни и физическому воспитанию. Представлены результаты анализа данных анкетирования студентов высшего учебного заведения юридического профиля с целью выявления их отношения к здоровому образу жизни и физическому воспитанию. Установлен достаточно высокий уровень положительной мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности и осознания полезности занятий.

Ключевые слова: мотивация, студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, отношение, положительное, отрицательное.

Abstract. Muntian V.S. Motivation and valuable attitude regarding healthy way of living and physical education. Survey data results of law higher educational institution are submitted with the aim to identify their attitude to healthy way of living and physical education. Positive high level motivation of students is defined to sports and recreational activities and understanding of usefulness of training.

Key words: motivation, student, healthy way of living, physical education, attitude, positive, negative.

Постановка проблеми. Розвиток і саморозвиток студентської молоді залежать від стану її здоров'я та пов'язані з підвищенням рівня мотивації і формування ціннісного ставлення до здорового способу життя та фізичного виховання.

На даному етапі розвитку вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного здоров'я студентської молоді. Скорочення програмного обсягу навантаження (годин) з предмета «Фізичне виховання» та скасування нормативів призвело до втрати інтересу певної частини студентів до цілеспрямованих занять, послаблення рівня мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності і, в цілому, до здорового способу життя. Тому проблема

оптимізації навчально-виховного процесу шляхом формування позитивної мотивації є досить актуальною.

Розв'язання проблеми наступності на стику «школа – ВНЗ» зводиться лише до організації підготовчих курсів, мета яких полягає в тому, щоб підготувати випускників шкіл до вступних іспитів. Але практично не розглядається проблема «комплексної наступності» (авт.), яка б сприяла фізіологічній, психологічній та соціальній адаптації майбутніх студентів.

Проте наявність певних проблем, що стосуються реалізації державної програми, спрямованої на підтримку і зміцнення здоров'я студентської молоді, не мають стати причиною для послаблення роботи в даному напрямі.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого» на 2012/13 навчальний рік.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Життєздатність людини багато в чому залежить від адекватності її способу життя і середовища проживання [3].

Однією зі складових способу життя людини є її поведінка, яка має бути спрямована на збереження та зміцнення здоров'я і ґрунтується на певних гігієнічних вимогах і правилах [7]. Це так звана система поглядів, яка формується в процесі життя людини під впливом різних як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників.

Практично всі види діяльності людини пов'язані з її ставленням до них, тобто з його мотивацією.

Мотивація – спонукання (до дії), обумовлює причини і механізми поведінки людини, внутрішній стан, який визначає її активність і спрямованість діяльності, пов'язаної із задоволенням різних потреб [1; 4; 5].

Потреба – спонукання до здійснення певних форм діяльності, необхідних людині на даний момент часу. Потреба спонукає до активності, а мотив – до спрямованої діяльності [4; 8].

Процеси мотивації можуть бути спрямовані на досягнення мети (успіх або уникнення невдачі); на здійснення діяльності або утримання від неї. Вони супроводжуються переживаннями, позитивними чи негативними емоціями (радість, страх, страждання та ін.) [4; 8].

Мотивація діяльності та активність людини залежать не тільки від інтенсивності мотивів (стабільних особистісних утворень, які проявляються в різних обставинах), але й від зовнішніх установок (наприклад, з боку викладача) та інших ситуативних чинників. Тобто це сукупність усіх факторів конкретної ситуації (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають людину до активності [4; 9].

Мотиваційно-ціннісне ставлення виражає внутрішню позицію особистості, яка обумовлює конкретну структуру її поглядів на дійсність. Ставлення до цінностей фізичного виховання набуватиме позитивної мотивації за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість студента у внутрішні спонукаючі сили, тобто інтеріоризації мотивації до здорового способу життя [2; 6; 9].

Мета дослідження. Визначити рівень мотивації і ціннісного ставлення студентів вищого навчального закладу юридичного профілю до здорового способу життя і фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого».

Проведено анкетування 106 студентів II-го курсу (67 юнаків та 39 дівчат), які представляють три факультети університету Для вирішення завдань дослідження було застосовано такі методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням про те, що сьогодні різко знизився інтерес студентської молоді до здорового способу життя, фізичного виховання і всього того, що пов'язано із заняттями фізкультурно- та спортивно-оздоровчою діяльністю.

Напередодні опитування студенти були проінформовані, що анкетування здійснюється з метою виявлення їх рівня мотивації до здорового способу життя і фізичного виховання, а також попереджені про анонімність опитування, та про чесність та правдивість відповідей.

Анкета складалася із прямих і непрямих запитань, які відображають ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання.

В результаті дослідження виявлено, що респонденти висловили свої погляди на здоровий спосіб життя (ЗСЖ) (у тому числі дотримання режиму дня, правильне харчування, активний відпочинок) так:

- *позитивні (дотримуються ЗСЖ)* – усього 64,2% (61,2% юн. та 56,4% дівч.);
- *позитивні (але не дотримуються ЗСЖ)* – 33,0% (35,8% юн. та 28,2% дівч.);
- *байдужі* – усього 2,8% (3,0% юн. та 2,6% дівч.).

Про наявність *шкідливих звичок* відзначили 16,0% опитаних (20,9% юн. та 7,7% дівч.). Відповідь «ні» дали 54,7% (44,8% юн. та 71,8% дівч.), а «іноді (випиваю, палю)» – 29,2% (34,3% юн. та 11,9% дівч.).

Позитивне ставлення до фізичної культури (у школі) висловили 69,8% опитаних (71,6% юн. та 66,6% дівч.), *негативне* – 9,4% (9,0% юн. та 10,3% дівч.), *скоріше позитивне, ніж негативне* – 17,0 (16,4% юн. та 17,9% дів.) і *скоріше негативне, ніж позитивне* – 3,8% (3,0% юн. та 5,1% дівч.).

Позитивно ставляться до фізичного виховання (у ВНЗ) і усвідомлюють корисність занять – 76,4% (79,1% юн. та 71,8% дівч.), *негативно, (не обов'язково займатися)* – 6,6% (6,0% юн. та 7,7% дівч.); *скоріше позитивно, ніж негативно* – 14,2% (13,4% юн. та 15,4% дівч.); *скоріше негативно, ніж позитивно* – 2,8% (1,5% юн. та 5,1% дівч.).

Відносно ставлення до занять з фізичного виховання були отримані такі відповіді: «подобаються і хочеться займатися» – 75,5% (82,1% юн. та 64,1% дівч.); *«щоб отримати залік»* – усього 19,8% (11,9% юн. та 33,3% дівч.); *«ходжу «за компанію»* – 4,7% (6,0% юн. та 2,6% дівч.).

На запитання «Хотіли б Ви займатися якимось видом спорту?» (якщо займаєтесь, то відзначайте «так») позитивну відповідь дали 67,9% (65,7% юн. та 71,8% дівч.); *негативну* – 4,7% (4,5% юн. та 5,1% дівч.); *«скоріше так, ніж ні»* – 24,5% (28,4% юн. та 17,9% дівч.); *«скоріше ні, ніж так* – 2,8% (1,5% юн. та 5,1% дівч.).

Стосовно ставлення студентів до *найбільш прийнятної для них форми проведення занять* відповіді розподілилися так: *«групою, «в сітці годин»* – усього 46,2% (40,3% юн. та 56,4% дівч.); *«секційна форма»* – 48,1% (55,2% юн. та 35,9% дівч.); *свій варіант (...)* * – 5,7% (4,5% юн. та 7,7% дівч.).

* (студенти обрали варіант – «індивідуальна»).

Аналіз результатів опитування показує, що позитивне ставлення до здорового способу життя нижче, ніж позитивне ставлення до фізичного виховання (рис. 1). Це, скоріше за все, свідчить про те, що студенти, як складова частина соціуму, відображають його сутність, тобто – усвідомлюють корисність здорового способу життя, але щоб не «виділятися із загальної маси», не дотримуються цих вимог.

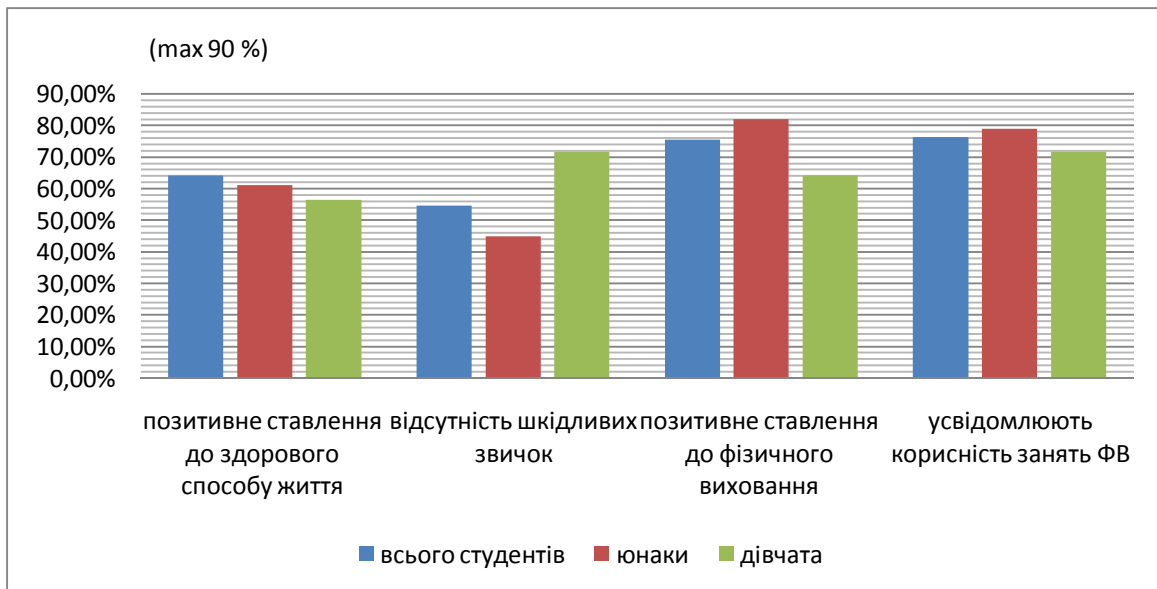


Рис. 1. Позитивне ставлення до здорового способу життя і фізичного виховання

Суттєва відмінність між відповідями дівчат і юнаків спостерігається щодо запитання про відвідування занять з фізичного виховання. Так, 33,3% дівчат відмітили «щоб отримати залік», а серед юнаків – 11,9% при загальному показнику – 19,8%. Байдуже ставлення до здорового засобу життя відмітили 2,8% студентів, а наявність шкідливих звичок – 16,0% респондентів (20,9% юн. та 7,7% дівч.) (рис. 2).

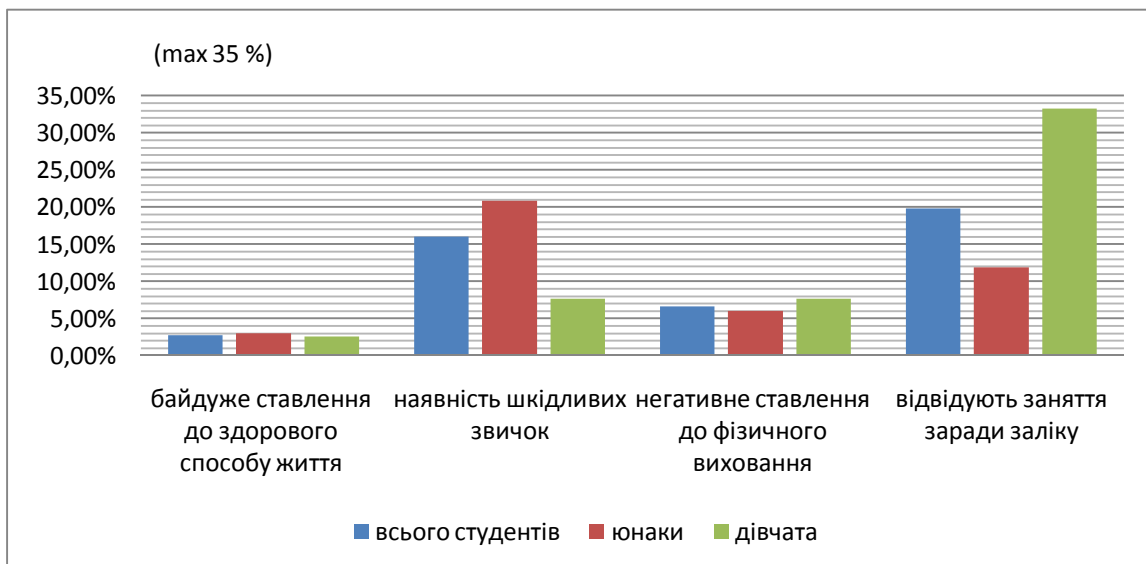


Рис. 2. Негативне ставлення до здорового способу життя і фізичного виховання

Загальний показник ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання продемонстровано на діаграмі (рис. 3).

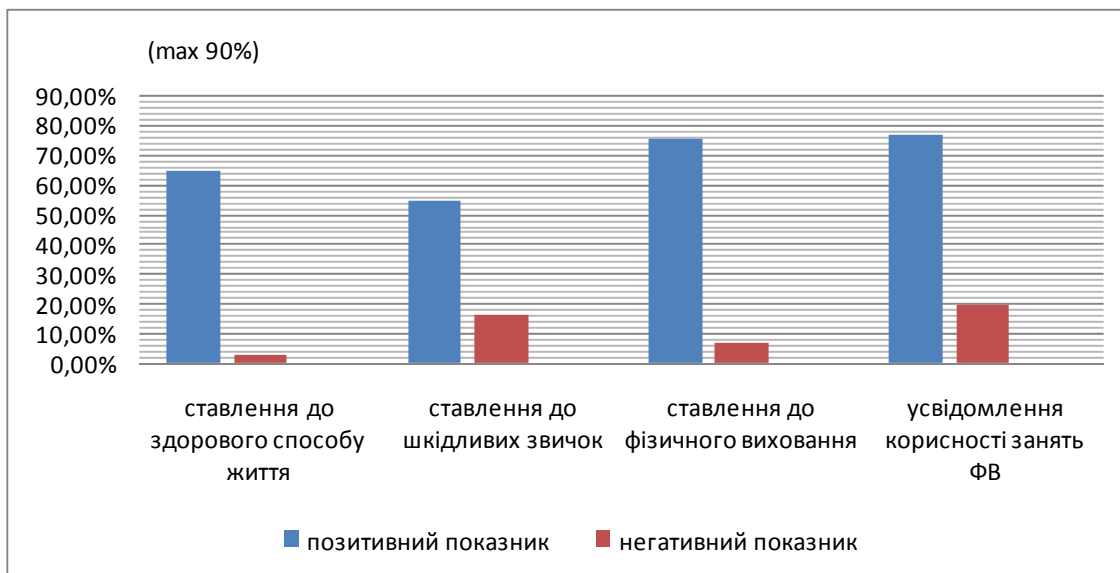


Рис. 3. Ставлення до здорового способу життя і фізичного виховання (усього студентів)

Усього 48,1% студентів (55,2% юн. та 35,9% дівч.) висловили своє позитивне ставлення щодо секційної форми занять, а 5,7% (4,5% юн. та 7,7% дівч.) хотіли б займатися індивідуально.

Більшість респондентів відмітили, що у них бракує часу для самопідготовки та самостійних спортивно-оздоровчих занять – 54,7% відповіли «ні», з них – 61,2% юн. та 43,6% дівч.

На запитання: «Якому виду спорту Ви віддаєте перевагу?» відповіді розподілилися так (відсоток студентів, які вказали вид спорту як основний): атлетична гімнастика – 12,3%; аеробіка – 10,4%; волейбол – 14,2%; єдиноборства – 23,6%, (з них: рукопашний бій – 11,3%, бокс – 2,8%, кікбоксинг – 4,7%, боротьба – 2,8%, карате – 0,9%, тхеквондо – 0,9%); бадмінтон – 6,6%; баскетбол – 5,7%; легка атлетика – 6,6%; настільний теніс – 7,5%; футбол – 4,7%; плавання – 3,8%; оздоровча гімнастика – 2,8%; теніс – 1,9%.

Отримані результати можна використовувати під час формування спортивно-оздоровчих груп з видів спорту на наступний навчальний семестр.

Висновки.

В результаті дослідження виявлено, що позитивне ставлення до здорового способу життя продемонстрували 64,2% студентів, тобто ті, хто безпосередньо дотримуються даного способу, і 33,0%, які позитивно ставляться, але ще не повною мірою долучилися до цього, що в сумі становить 97,2% (!) опитаних.

Більшість респондентів, 54,7% (44,8% юн. та 71,8% дівч.), відзначили, що у них немає шкідливих звичок. Позитивне ставлення до фізичного виховання спостерігається у 76,4% опитаних студентів, а «скоріше позитивне, ніж негативне» – 14,2%.

Близько половини студентів (48,1%, з них 55,2% юнаків) відзначили секційну форму занять як найбільш прийнятну для себе. Це говорить про те, що у них сформувалася стійка мотивація до спортивно-оздоровчих занять взагалі і певних видів спорту зокрема.

При порівнянні деяких результатів видно, що вони досить близько корелюють. Наприклад, *позитивне ставлення до фізичного виховання*, «усвідомлюють корисність занять» – 76,4% і відвідують заняття з фізичного виховання, оскільки «подобається і хочеться займатися» – 75,5%.

Таким чином, всупереч твердженням про те, що в даний час спостерігається істотний спад рівня інтересу студентів до здорового способу життя та фізичного виховання, результати проведеного дослідження цього не підтверджують. У той же час спостерігається достатньо високий рівень (33,3%) серед дівчат, які відвідують заняття «заради заліку».

Однією із причин отримання таких високих позитивних показників є те, що деякий процент студентів, які не регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, під час опитування були відсутні, що й позначилося на зниженні негативної статистики.

Подальші дослідження планується проводити у напрямі оцінки рівня мотивації студентів до навчання і фізичного виховання та визначення взаємозв'язку між отриманими показниками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бордовская Н. В. Педагогика : учеб. пособие / Н. В. Бордовская, А. А. Реан – СПб. : Питер, 2011. – 304 с.

2. Дичек Т.А. Особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] / Т. А. Дичек. – Режим доступа: www.rusnauka.com/21_NNP_2010/Sport/70719.doc.htm

3. Зайцев В. П. Формирование валеологической и рекреационной культуры студентов / В. П. Зайцев // Физическое воспитание студентов. – Харьков, ХООНОКУ–ХГАДИ, 2011. – № 4. – С. 27–36.

4. Занюк С. Психология мотивации [Электронный ресурс] / С. Занюк – К. : Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – Режим доступа: tkd.kulichki.net/psih/1_1.htm / psi.webzone.ru/intro/intro_13.htm

5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.

6. Корж Н. Л. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Л. Корж // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2012. – № 6. – С. 84–88.

7. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М. : Академия, 2001. – 320 с.

8. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ / А. Маслоу. – 3-е изд. СПб. : Питер, 2010. – 352 с.

9. Мунтян В. С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов / В. С. Мунтян // Адаптаційні можливості дітей та молоді. – Одеса : ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 223–228.