

Єдиноборства як елемент мотивації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Шмельов С.В.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Анотація. В статті визначається поняття фізичної підготовки, проблеми формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти, відсутність мотивації до занять. Окреслено основні причини незацікавленості молоді до занять спортом. Пропонується формування фізичного виховання засобами єдиноборств, як елементу мотивації молоді.

Ключові слова: мотивація; здобувачі вищої освіти; фізичне виховання; єдиноборства; здоровий спосіб життя.

Вступ. Фізичне підготовка розуміється як цілеспрямований процес формування фізичних, моральних та інтелектуальних якостей особистості за допомогою фізичних вправ, рухової активності та спеціальних методів навчання. Вона спрямована на фізичний розвиток людини, покращення її здоров'я, підвищення працездатності та формування навичок здорового способу життя.

Фізична підготовка з її особливостями та взаємозв'язком з обраною діяльністю багато в чому залежить від внутрішньої культури людини, але сучасна молодь недооцінює значимість фізичної культури, здорового способу життя, тому серед пріоритетних дисциплін фізичне виховання у них не значиться. У зв'язку з тим, що у закладах вищої освіти йде підготовка майбутніх фахівців, необхідно формувати мотивацію до ведення здорового способу життя. Значимість фізичної культури в житті людини, особливо в студентський період, важко переоцінити. Стратегією професійної освіти стає формування особистості фахівця з високим рівнем професійної компетентності, умінням адаптуватися до економічних і соціальних умов, які швидко змінюються (Щекотиліна, 2019).

Мета дослідження – дослідити можливість використання єдиноборств як елементу мотивації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Відсутність мотивації до занять фізичною культурою відбувається внаслідок надмірного використання цифрових пристроїв. Адже основними причинами цього явища є: заміна реальної активності віртуальною, формування малорухомого способу життя та зниження уваги до фізичного здоров'я.

Спостерігаються негативні наслідки, такі як погіршення фізичного стану, психологічні проблеми та соціальна ізоляція.

Тому, одним з шляхів вирішення перелічених проблем, може стати інтеграція цифрових технологій у фізичну культуру, розвиток інтерактивних освітніх програм, популяризація здорового способу життя.

Особливо гостро проблема проявляється з початком навчання, як в середніх закладах освіти, так і вищих. Час, який школярі та здобувачі вищої освіти витрачають на соціальні мережі, ігри та інші онлайн-активності, часто замінює фізичну активність, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Саме в цей період важливо закладати основи здорового способу життя, адже він є вирішальним для формування звичок, які впливатимуть на подальше життя. Більшість здобувачів освіти не мають стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом з багатьох причин (захворювання, робота, відпрацювання академічних заборгованостей із дисциплін, відсутність інтересу до занять спортом, лень, незацікавленість у заняттях спортом у студентських групах, а також вплив соціальних та економічних чинників) (Хуртенко & Бортун, 2019).

Важливу роль відіграє і недостатня зацікавленість здобувачів освіти у традиційних формах фізичної культури, які часто здаються їм нудними чи неактуальними.

Так, автори зазначають (Вовченко & Ус, 2011), що фізичне виховання у закладі вищої освіти потребує удосконалення у зв'язку зі зниженням мотивації у здобувачів до занять, фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я і має містити науково-обґрунтовані підходи з урахуванням інтересів молоді, вирішувати проблему індивідуалізації та диференціації навчального процесу.

Покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти, а отже і здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають навчально-виховний режим і носять розвивальний характер. Такими формами у вищих навчальних закладах є заняття з фізичного виховання або секційні заняття по видам спорту.

Здобувач вищої освіти на заняттях фізичним вихованням повинен навчитися визначати норми рухової активності відповідно до рівня свого фізичного стану, знати теоретичні основи здорового способу життя та володіти методичними рекомендаціями контролю свого фізичного стану (Азаренкова, 2022).

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 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. (Томащук & Сенько, 2018).

Система освіти потребує якісного інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки (Томащук & Сенько, 2018).

Формування мотивів до занять спортом у студентів виступає фундаментом ефективності професійної підготовки для здійснення практичної діяльності (Колеснік та ін., 2022).

На університетському етапі здобувачі освіти набувають досвіду та знань, що дозволяє їм успішно адаптуватися до суспільства. Проте нарівні важливо розвивати методи формування особистості та досліджувати потенційну цінність здобувачів освіти університету. Має сенс сприяти розширенню рухової активності здобувачів вищої освіти, залучаючи їх до тренувальних занять у спортивних клубах закладу вищої освіти, спортивних заходах та змаганнях, а також створюючи умови для самостійних занять у вільний від навчання час. При цьому важливо додавати різноманіття до занять шляхом впровадження популярних серед молоді видів спорту, включаючи єдиноборства (Дундун та ін., 2024).

Заняття в секціях єдиноборств для здобувачів вищої освіти обґрунтовуються тим, що під їх впливом оптимізується функціонування серцево-судинної та дихальної систем, підвищується рівень загальної фізичної підготовки, розвиваються сила, швидкість, спритність, координація рухів, витривалість здобувачів освіти (Сасенко, 2009).

Уведення в систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти системи єдиноборств, має потенціал суттєво підвищити рівень їх фізичної, психологічної та інтелектуальної підготовленості, а також морального розвитку (Iermakov et al., 2016).

Заняття єдиноборствами сприяють не лише розвитку фізичних якостей та підвищенню функціональної підготовленості, але й формуванню особистісних рис, таких як зміцнення позитивних психологічних якостей, включаючи волю, рішучість, витримку, здатність діяти та встояти за себе, своїх друзів та переконання (Байрамов та ін., 2019).

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що заняття єдиноборствами можуть виступати ключовими у вирішенні проблеми незацікавленості молоді, в тому числі здобувачів вищої освіти, адже сприяють гармонійному розвитку, позитивно впливаючи на фізичний стан, формування життєвих цінностей і особистісний ріст. Регулярні тренування допомагають покращити фізичний розвиток, а також сприяють становленню системи цінностей, орієнтованої на самовдосконалення та мудрість. Здобувачі вищої освіти, які займаються єдиноборствами, приділяють увагу збереженню здоров'я і розвитку власної особистості.

Дослідження підтверджують, що заняття єдиноборствами варто впроваджувати в закладах вищої освіти. Це дозволить не лише покращити фізичний стан здобувачів, а й сприятиме досягненню високих спортивних результатів, формуючи гармонійно розвинену особистість.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.
Планується провести анкетне опитування здобувачів вищої освіти з метою виявлення мотивацій при занятті єдиноборствами.

Література:

- Щекотиліна, Н. Ф. (2019). Роль мотивації до занять фізичним вихованням студентів у контексті формування здорового способу життя. *Загальна педагогіка та історія педагогіки. Теорія і методика професійної освіти*, 3 (11), 157-162.
- Хуртенко, О. В., & Бортун, Б. О. (2019). Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*, 2, 119-123.
- Вовченко, І. І., & Ус, І. В. (2011). Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві*, 14-16.
- Азаренкова, А. (2022). Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 1 (3), 80-88. <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20220103.8>.
- Колеснік, І., Терещенко, І., & Левчук, Т. (2022). Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту Науково-теоретичний журнал*, 1, 57-61.
- Дундун, Ч., Бондар, А., & Шаоин, Л. (2024). Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. *Єдиноборства*, 3(33), 83-96. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.08>
- Сасенко, В. Г. (2009). Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни. *Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні*, 221-228. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11721.95848>
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 67, 433-441. DOI:10.7752/jpes.2016.02067
- Байрамов, Р. Х., & Бондар, А. С. (2019). Ціннісні орієнтації спортсменів сумо. *Вісник Прикарпатського університету*, 32, 3-9. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.3-9>

Відомості про автора:

Шмельов Станіслав Володимирович – аспірант
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
E-mail: shmeltas23@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2025 р.