

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я З
МОТИВАЦІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ
СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Бабенко В.Г., Тупиця Ю.І., Чекмарьова В.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів педагогічних вузів вже декілька десятиків років є предметом уваги багатьох дослідників. Однак, до останнього часу питання вдосконалення фізичних кондицій студента, як правило, розглядалися лише у межах «разового» збільшення дієздатності окремого індивіда в його професійній діяльності. Як правило, соціальне замовлення критеріїв майбутнього спеціаліста визначає структуру і зміст його підготовки у навчальному закладі, формує модель та підбір дисциплін навчального плану процесу професійної підготовки, який органічно поєднаний зі змістом їх фізичного виховання.

Провідне місце в системі фізичного виховання майбутніх педагогів займає цілеспрямоване використання вдало підібраних засобів і методів, які професійно важливі для вчительської діяльності. Серед них не останнє місце займають психофізичні функції: загальна і статична витривалість, швидкість мислення й розвитку функції уваги, емоційна стійкість і ряд інших особистих якостей, які складають загальну структуру організаційних здібностей. Між тим, перед функцією фізичного виховання студентів, питання ставиться значно ширше: соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я і психофізичного стану в процесі організованих форм занять в цілому повинна трансформуватись у культурну необхідність та прагнення до фізичного вдосконалення і самовдосконалення засобами фізичної культури та спорту [5].

У переважній більшості навчальних закладів фундаментальним положенням фізичного виховання є принцип оздоровчої спрямованості. Основний його зміст зосереджується на досягненні якомога більшого оздоровчо-корекційного ефекту. Між тим, незважаючи на його простоту, слід зазначити, що не всі заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я. Особливо наочно це простежується в процесі фізичного виховання у вузі зі студентами спеціальної медичної групи.

Не є таємницею, а скоріше за все це вже давно загальновідомо, що останніми роками поступово збільшилась кількість першокурсників з різними відхиленнями: наявність хронічних хвороб, недостатній фізичний розвиток, схильність до травматизму, швидких фізичних і психічних перенавантажень, що в умовах реального сьогодення призводить до низького рівня їх адаптації до майбутньої професійної діяльності.

Отримані результати дослідження. Традиційно прийнято, що для усіх категорій молодих людей студентського віку дуже доцільно було б займатися певною руховою реабілітацією, засоби, методи і форми проведення якої дуже багато спільного мають з фізичною культурою. На наш погляд основним критерієм підбору психолого-фізичних навантажень, засобів і методів фізичної культури повинен бути рівень фізичної працездатності організму у взаємозв'язку з наявністю бажання і прагнення студента поліпшувати своє здоров'я шляхом збільшення рухової активності.

Традиційний шлях засвоєння аспектів рухової активності з пріоритетом фізичного виховання, спрямований на виконання нормативів є лише основою формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки фізичними вправами й кондиціями студента. Необхідно відмітити, що кожна навчальна програма передбачає вирішення оздоровчих задач паралельно з освітніми і виховними. Більшість основних задач реалізується на основі традиційного підходу побудови навчального процесу:

процес фізичного виховання студентів планується за принципом погодинного вивчення матеріалу з поетапним вирішенням освітніх і виховних задач. Заняття в цьому випадку розподіляються за схемами серійного розподілу (послідовний ряд занять об'єднаний темою загального циклу: з легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, гімнастики тощо) [6].

З'ясовано, що найкращих результатів розвитку фізичної кондиції студенти досягають лише при максимальному врахуванні в динаміці навчального процесу їх індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфофункціональних здібностей організму рівня фізичного стану. Це створює передумови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку і самореалізації в різних видах фізкультурної діяльності. Самовизначення, як відомо, базується на здібностях молодшої людини, що формують бажання займатись певним видом фізкультурної активності. А це означає, що арсенал засобів, методів і форм проведення різних видів фізичної культури повинен бути настільки різноманітний, щоб дозволяв знаходити адекватні рішення для використання їх у фізкультурній діяльності студентів різних груп з урахуванням індивідуальних психо-фізіологічних особливостей і рівня стану здоров'я [4]. Головні принципи цієї стратегії полягають у відповідності змісту руховим можливостям організму студентів, гармонізації й оптимізації фізичних навантажень, часткової лібералізації виховання відповідно особистісним мотиваційним спрямуванням і здібностям молодшої людини.

Вивчення мотивів, що ведуть до успішної фізкультурно-спортивної діяльності допомагає правильно побудувати процес навчання і виховання, а кожного студента старших курсів, у подальшому, доцільно розглядати у якості спортсмена-розрядника, що вже відбувся. Саме у цьому випадку, дуже важливу роль відіграє облік мотивів, які готують молоду особу до певної змагальної боротьби. Наприклад: мотиви досягнення успіху заради перемоги й мотиви уникнення невдачі заради тієї ж самої мети де змагальною боротьбою є визначена службовими обов'язками його майбутня професійна діяльність.

Різноманітні типи мотивів тісно пов'язані у свідомості. Вони створюють єдино-певну систему внутрішньо-спонукаючих факторів, які підштовхують до визначеної діяльності людські духовні сили [1].

Слід зазначити, що на початку навчального року тренувальний процес не пов'язаний з великими фізичними навантаженнями. Він містить у собі багато нового і цікавого матеріалу, що дозволяє підтримувати природній інтерес до відвідуємих занять. Завдяки цьому, спочатку, студенти починають поступово прогресувати від заняття до заняття. Надалі, по мірі збільшення навчальних навантажень, визначеної стабілізації навчального процесу, а іноді і під час виникнення тривалого застою в результатах, ряд осіб не в змозі зберегти власного стійкого інтересу до занять. З цієї причини вони припиняють тренування в спортивних секціях, починають пропускати планові заняття і, в решті-решт. у кращому випадку, починають запевняти, що вони займаються самостійно у вільний час.

Проведене дослідження показало, що насамперед, керівнику кожного підрозділу, викладачу або особі, що здійснює і контролює навчальний процес необхідно прагнути забезпечити такий зміст і організацію навчального процесу, які постійно ставили б перед студентами завдання відчутного удосконалення та самовдосконалення. Так, на першому етапі підготовки повинна бути забезпечена спрямованість на навчання й удосконалення основних рухових навичок і умінь. Надалі, потрібно постійно орієнтувати студентів на необхідність активної роботи над удосконаленням інших компонентів їх підготовленості та подолання різних навантажень, що постійно зростають. Одночасно із цим, кожна молода особа повинна наочно бачити результативність власних тренувань. Це може досягатися за рахунок регулярного ведення щоденника контролю за виконаною фізично-спортивною роботою (навантаженням). У той же час варто стежити за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, яким піддається студент у навчальній діяльності, відповідав його фізіологічним і психічним можливостям, а також наявним функціональним резервам.

Слід зазначити, що мотивація студента до занять з фізичної культури може

бути тісно взаємопов'язана з усім комплексом заходів, який застосовується під час організації сучасної системи підготовки спортсменів-розрядників [2, 3]. Це є підбір науково-педагогічних та тренерських кадрів, матеріально-технічного забезпечення, системи релаксації, системи профілактики захворювань, дотримання заходів особистої безпеки з метою запобігання травматизму та його ефективним лікуванням. Упущення та недоліки, що допускаються у вище наведених та інших компонентах системи цієї підготовки можуть однаково негативно позначатися як на рівні мотивації спортсмена, так і на рівні мотивації студента.

Найважливішим аспектом всебічної підготовки студента є психологічне забезпечення високого рівня його активності у відношенні до фізкультурно-спортивної діяльності протягом усього періоду навчання де ключовим елементом є мотиваційна орієнтація, що зв'язана з бажанням або небажанням активно займатися визначеною діяльністю.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

На підставі вищезазначеного, можна стверджувати, що мотивація студентів протягом навчального року носить варіативний характер і залежить від правильності організації й проведення кожного етапу річної підготовки, а також від всебічної особистої їх готовності з інтересом і бажанням сприймати навчальний матеріал.

Окрім того, принципово важливим моментом у формуванні позитивної мотивації студентів до занять, спрямованістю на самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту є чітка і добре налагоджена робота в системі: викладач — студент. Наявність позитивної мотивації та творчого відношення до навчального процесу формує належне почуття відповідальності, полегшує перенесення великих навантажень і мобілізує скриті ресурси організму до виконання поставлених завдань.

Список використаних джерел:

1. Асеев В.Г. Проблемы мотивации и личность. — М.: Педагогика. 1974. — 125 с.
2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. —К.: Вежа. 1997,- 128 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. —К.: Олимпийская литература. 1997.— 583 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. Волкова И.П. - Санкт-П.: Питер. 2002. - 288 с.
5. Столяренко Л.Д. Педагогічна психологія. - Ростов н/Д.: Фенікс. 2003. - 544 с.
6. Экспериментальная психология / П.Фресс. — 12-е изд. — Санкт-П.: Питер. 2003.- 160 с.