

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, указують шлях її перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи і переробляючи їх в переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі.

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЙНОЇ ПОТРЕБИ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Іванько О.А.

Донецький національний технічний університет

Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані й свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного і державного життя, у науці і виробництві.

На сучасному етапі успіхи вищої школи в галузі фізичної культури залежать від рівня активності й свідомості студентів, їхніх відносин до фізичного виховання як до навчальної дисципліни.

Основним завданням фізичного виховання студентської молоді є формування мотиваційних потреб до регулярних занять фізичними вправами й оптимізації добової рухової активності. А це, у свою чергу, допомагає вирішити одне із завдань - зменшення кількості студентів, які страждають від гіподинамії, тим самим поліпшуючи їхній стан здоров'я.

Спостереження та багаторічний досвід свідчить, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася в інтерес особистості. Існують об'єктивні і суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів у самостійну роботу на заняттях з фізичного виховання.

До об'єктивних факторів відноситься: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу з фізичного виховання, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я студентів що займаються, частота проведення занять та емоційне супроводження.

При порівнянні результатів тестування з основних фізичних показників та результатів проведеного анкетування було виявлено, що у студентів з низькими показниками фізичної підготовленості серед мотивів відзначається зростання ролі такого фактора, як одержання заліку з 2,8% до 23,5% респондентів.

Дані опитування студентів по темі "Вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, що спонукають до систематичних занять фізичними вправами" показали, що йде зниження рівня мотивації у цьому напрямку.

Хвилює те, що студенти недооцінюють такі суб'єктивні фактори як духовне збагачення й розвиток пізнавальних можливостей. Здається, що це відбувається через зниження освітньо-виховного аспекту на заняттях за рахунок зміщення акценту уваги студентів на нормативні показники фізкультурно-спортивної діяльності.

Причини, що знижують інтерес і активність на заняттях з фізичного виховання, можна розділити на три групи: організаційного; методичного та особистісного характеру.

Серед причин методичного характеру 41,3% опитаних виділили невідповідність пропонованих навантажень їхнім фізичним можливостям. Серед особистісних причин 37,5% респондентів називають низький рівень власної фізичної підготовленості. Однією з основних причин організаційного характеру називається відсутність занять по спортивних інтересах - 41,6 %.

Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, яке припускає переміщення обсягу годин з фізичного виховання, у розряд самостійної роботи студентів, а цей фактор при несформованій мотивації до спортивних занять, може привести до зниження рухової активності студентів у цілому.

Суттєвим фактором низької мотивації студентів до фізичного самовдосконалення є їхня незацікавленість в отриманні високої залікової оцінки із цієї навчальної дисципліни, адже вона (у більшості вузів!) не впливає на загальний рейтинг студента.

Традиційна система фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення недоліку рухової активності, що є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я студентів. На думку дослідників, дефіцит рухової активності у студентів складає 30-40%. Організовані заняття фізичною культурою, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% від загальної добової потреби студентів у руховій активності (Виленский М.Я., 1999)

Підвищенню мотивації студентів до активної роботи на кожному занятті повинна сприяти система нагромадження балів (тісно зв'язаної з підсумковою оцінкою), яку студент повинен одержати на кожному занятті.

Впровадження рейтингової системи оцінювання успішності студентів як раз і створює здорову конкуренцію в студентському середовищі під час вивчення навчальних дисциплін. Адже студент наприкінці семестру буде отримувати оцінку на підставі накопичувальної шкали, замість звичайного "зараховане".

Гарним стимулом формування мотивів, що переходять у потребу до самостійної роботи на заняттях є використання технології самопізнання, проведення практичних занять з культури здоров'я, масових оздоровчо-спортивних заходів.

Якщо мотиви сформовані, то самими студентами легко визначається мета занять. Нею може бути: зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних рухових тестів, досягнення спортивних результатів.

Після визначення мети занять, окреслюють зміст самостійної роботи студентів, спрямованої на фізичне самовдосконалення. При цьому необхідно враховувати стать, вікові здібності, стан здоров'я, рівні фізичної і спортивної підготовленості студента, а також гігієнічний, оздоровчо-виховний, загальпідготовчий, спортивний, професійно-прикладний напрямок заняття.

Коли студенту задаються просто нормативи, це не є для нього діяльністю. Фізкультурно-спортивна практика вже давно винайшла види рухової діяльності (види спорту, традиційні і нетрадиційні системи фізичних вправ), у яких ставляться цілі, задачі, визначаються засоби і методи їхнього рішення, фіксуються поетапні результати, вносяться відповідні корективи в учбово-тренувальний процес і т.д.

Активний інтерес до занять фізичною культурою і спортом формується в результаті внутрішньої мотивації, що виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям студента, тобто є для нього оптимальними (не занадто важкими і не дуже легкими). Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли студенти, що займаються, відчують задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємин з педагогом, товаришами по групі під час цих занять.

Разом з тим як надмірно важкі, так і надмірно легкі режими зовнішньої мотивації дають протилежний ефект. Зовнішня і внутрішня мотивації повинні існувати у діалектичній єдності.

Визначення того чи іншого виду спорту, що свідомо здійснює студент, є початком вибору форм рухової активності, що задовольняють індивідуальним фізичним і психологічним потребам.

Заняття у спеціальній групі повинні проводитися для студентів з ослабленим здоров'ям і інвалідів. Заняття в групах ЗФП об'єднували б студентів, що не виявляють інтерес до спортивних форм фізичної підготовки. Групи спортивної підготовки, власне кажучи, повинні стати основою відродження й розвитку масового студентського спорту. Їхнє створення і розвиток може докорінно змінити не тільки фізкультурне життя, але й у цілому спосіб життя університету.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших гігієнічних знань і першого знайомства з фізичними вправами до глибоких психофізіологічних знань і інтенсивних занять спортом. Заняття спортом - це одна з можливих шаблів процесу фізичного і духовного удосконалювання людини.

На підставі високорозвиненого інтересу до занять фізичною культурою і спортом виникає вторинна (духовна) потреба у фізичному самовдосконаленні, збереженні і зміцненні здоров'я. Ця потреба повинна зберігатися у людини протягом усього життя.

Процес становлення інтересу до занять фізичною культурою і спортом - найважливіша умова виховання особистої фізичної культури людини. І поки не будуть створені умови для реалізації сформованих інтересів, особистої фізичної культури в людині не буде, а, отже, не буде основи здорового способу життя.

Виробити, завдяки усвідомленню значення фізичної культури, інтерес і стійку потребу в рухах - це єдино можливий шлях залучення людини до систематичних і масових занять фізичними вправами. Щоб усвідомити значення фізичної культури необхідно: точне, наукове знання про фізичну культуру, про те, чому вона йому потрібна; знання того, що фізична культура і спорт може дати організму кожного; засвоїти й усвідомити, які саме засоби фізичного виховання потрібні кожному для того, щоб зробити життя найбільш повноцінним.

Приучення студентів щодня самостійно займатися фізичними вправами формується на практичних заняттях, на яких викладач допомагає студенту засвоїти й усвідомити, які саме засоби фізичного виховання потрібні йому для того, щоб зробити життя найбільш повноцінним.

ПЕДАГОГІЧНЕ КЕРІВНИЦТВО ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Канішевський С.М., Пех С.В., Човнюк Ю.В.

Київський національний університет будівництва і архітектури

Проблема керівництва самовихованням студентів ВНЗ України є частиною загальної проблеми керівництва їхнім професійним становленням та всебічним розвитком. Планомірне керівництво самовихованням як засобом фізичного самовдосконалення студентів до майбутньої професійної діяльності у ринково