

УДК 37.032

МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Щербак П.І., Благінін В.М.

У статті наведені результати дослідження мотивації занять фізичними вправами студентів у вищих навчальних закладах, гуртожитку, домашніх умовах, з'ясовуються причини пасивного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами, визначається етап результативного педагогічного впливу на формування у них потреби фізичної досконалості.

Ключові слова: мотивації занять фізичними вправами, фізична досконалість, спеціалізована фізична підготовка, потреба фізичної досконалості.

В статье приведены результаты исследования мотивации занятий физическими упражнениями студентов в высших учебных заведениях, общежитии, домашних условиях, выясняются причины пассивного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, определяется этап результативного педагогического влияния на формирование у них потребности физического совершенства.

Ключевые слова: мотивации занятий физическими упражнениями, физическое совершенство, специализированная физическая подготовка, потребность физического совершенства.

The article presents research results on motivation for doing physical exercises in higher educational establishments, dormitories, at home and explains the reasons of students' passive attitude towards independent physical training. Effective pedagogical measures to form the need for physical perfection in students are described.

Key words: motivation for doing physical exercises, physical perfection, special physical training, need for physical perfection.

Сучасне життя висуває підвищені вимоги до психофізичної стійкості людини, відповідно актуальність фізичного виховання невідмінно зростає. Стан здоров'я, фізична готовність є головними компонентами і в той же час основними критеріями раціонального фізичного виховання, що має сприяти підготовці молодих людей до життя та професійної діяльності.

Фізичне виховання студентів у педагогічних вищих навчальних закладах розглядається як суттєва та органічна частина навчально-виховної роботи і як складова ланка в системі професійної підготовки фахівців. За своїм змістом та завданнями фізичне виховання має за мету формування у майбутніх педагогів здорового стилю життя, соціальної та трудової активності, а також рухливих якостей, що відповідають уяві про гармонійно розвинену особистість. У цьому розумінні їхня фізична культура (фізична підготовка, фізична досконалість, рівень фізичного розвитку) виступає ціннісним чинником, який відображає рівень особистісного розвитку майбутнього учителя, сферою прояву якого стає не лише професійна,

але і всі інші види діяльності і ставлення його до навколишньої дійсності, перш за все соціальної [1].

Результати досліджень В.У.Агєєвєць, М.М.Бака, П.В.Воронова, Е.І.Добромиль та інших засвідчують сприятливий вплив фізичних вправ на усі психофізичні функції людини та її діяльність. Доведено, що систематичні заняття фізкультурою та спортом сприяють появі у студентів упевненості у своїх силах, підвищенню загального життєвого тону, витримки, емоційної стабільності, формуванню активної життєвої позиції [3]. Позитивні зміни, що виникають унаслідок регулярних занять фізичними вправами, проявляються і в стійкості до стресів, супротиву організму до несприятливих впливів, покращенню розумової та фізичної працездатності, розвитку здатності знаходити рішення та діяти у складних екстремальних ситуаціях, оперативно реагувати на умови, що змінюються.

Одним із шляхів, на який останнім часом звертається все більше уваги дослідників проблеми фізичного виховання у ВНЗ, є спеціалізована фізична підготовка з урахуванням змісту та умов їх майбутньої професійної діяльності. Орієнтування на

професійно-прикладну фізичну підготовку студентів знайшло своїх прихильників і реалізується сьогодні у багатьох ВНЗ. Так, наприклад, для біологів та географів, діяльність яких нерідко відбувається на відкритому повітрі і супроводжується тривалою та одноманітною роботою, що викликає втому, перенапруження м'язів ніг та спини, рекомендуються вправи з розвитку у них загальної витривалості вказаної групи м'язів. Конкретними формами пропонуються спортивна ходьба, легка атлетика, велосипедний та лижний спорт, гандбол, волейбол тощо.

Для філологів, робота яких характеризується незначною рухливістю та статичними позами, рекомендуються: біг, плавання, ходьба, лазіння по канату, настільний теніс, волейбол і т.п. Для викладачів технічних дисциплін, праця яких супроводжується фізичними зусиллями і вимагає певної координації рухів, рекомендуються силові вправи, а також гімнастика, акробатика, легка атлетика, велосипедний спорт, туризм тощо. Передбачається, що оволодіння студентами професійно-прикладною підготовкою потягне за собою розвиток у них значущих для певної професії якостей, умінь та навичок. Усе це, згідно з програмними цілями, дозволить у перспективі займатися педагогу профорієнтацією учнів з урахуванням їхніх фізичних можливостей, дотримуватись вимог щодо фізичної підготовки, визначених програмою, виконувати гігієнічні нормативи, активно пропагувати знання про фізичну культуру.

Великий інтерес викликають питання ставлення та мотивації до самостійних занять фізичними вправами студентів різних курсів у ВНЗ, гуртожитку, домашніх умовах. Для з'ясування суті зазначених питань нами була розроблена спеціальна анкета, що містила такі питання: "Які Ваші мотиви участі у заняттях з фізичного виховання?", "Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами?", "Скільки часу йде у Вас на самостійні заняття фізичними вправами?", "Що заважає Вам займатися фізичними вправами у вільний час?" та ін. Анкетування проводилось на факультетах гуманітарного профілю.

Отримані результати показали, що на першому курсі із 342 опитаних студентів регулярно самостійно виконують фізичні вправи 15,9% (54 чол.), на третьому з 328 – 16,9% (55 чол.), на п'ятому зі 194 – 11,4% (22 чол.), епізодично займаються відповідно на першому курсі – 56,1% (192 чол.), на третьому – 52,1% (192 чол.), на п'ятому – 52,1% (171 чол.). Кількість студентів, що не займаються фізичними вправами, на першому курсі склала 28% (96 чол.), на третьому – 31% (102 чол.), на п'ятому – 30,4% (59 чол.). Розглядаючи наведені дані у динаміці, можна констатувати, що навіть невелике число студентів, які займаються фізичною культурою самостійно, має тенденцію до скорочення на випускному курсі, де, здавалося б, повинна спостерігатися протилежна картина. Межею найвищої активності у самостійних заняттях фізичною культурою є третій курс. На цьому ж курсі зафіксований і найменший відсоток студентів, які виконують фізичні вправи епізодично. Звертає увагу і той факт, що для третього курсу характерний і найвищий відсоток студентів, які не займаються

самостійно ніякими вправами у жодних формах фізичної культури.

У розподілі часу на самостійні заняття фізичними вправами отримані такі результати. Із загального числа студентів, що займаються фізичною культурою регулярно, 60,3% (79 чол.) приділяють заняттям 20 хв., 23,7% (31 чол.) – 30 хв., 12,2% (16 чол.) – 40 хв., більше однієї години – 3,8% (5 чол.).

Серед причин нетривалого, пасивного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами вказуються такі: відсутність спортивного одягу (612 студентів, 70,8%), вільного часу (532 студенти, 61,5%), відсутність умов для занять (527 студентів, 61%). 128 студентів (14,8%) зазначили, що не займаються фізичною культурою з причини великої витрати часу на дорогу до ВНЗ і назад, 262 чоловіки (30,3%) заявили про відсутність у них інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Остання обставина викликає до себе особливу увагу, оскільки всі 100% опитаних одногolosно вказали на необхідність кожному учителю мати належну фізичну підготовку.

Аналіз мотивів самостійних занять фізичними вправами студентів з високим (перша), середнім (друга) та низьким (третья група) рівнями здоров'я та рухливої готовності показав, що на першому курсі домінуючими мотивами є "рухлива активність" та "зміцнення здоров'я". Провідними ці мотиви зазначили представники першої та другої груп. У третій групі мотив "рухлива активність" зовсім не наводиться внаслідок витіснення цього мотивом "зміцнення здоров'я". Ця обставина дає привід думати, що низька рухлива активність, зокрема, витривалість та пов'язані з нею відчуття, безпосередньо сприймаються студентами цієї групи як симптом, який напругу корелює з їхнім відчуттям здоров'я. Про це засвідчує також і той факт, що серед двох згаданих ними мотивів друге місце займають мотиви "підтримка працездатності" та "розвиток витривалості".

Таким чином, у свідомості досліджуваних цієї групи недоліки у здоров'ї безпосередньо пов'язуються з похідними його ознаками, такими, як працездатність та витривалість. Слід, однак, відмітити надзвичайно малий відсоток осіб цієї групи, що висували показник "розвиток витривалості" в числі основних мотивів участі у заходах, пов'язаних з розвитком та ростом у себе відповідних фізичних можливостей. Більшість же студентів цієї групи співвідносить у дійсності низький рівень своєї витривалості з порушеннями у тих чи інших людських органах, тобто пов'язують його з органічними або функціональними відхиленнями у їх діяльності. Тому вони і орієнтують свій вибір на такі вправи, які, на їх думку, слугують засобом попередження відповідних недоліків. Слід зазначити, що і в решті груп мотив "розвиток витривалості" не займає досить помітного місця, поступаючись, наприклад, у другій групі мотиву "зміцнення здоров'я", а в першій і такому мотиву, як "підняття настрою". Характерним є і та обставина, що мотив "підготовка до майбутньої роботи" у третій групі не наводиться зовсім, а в першій та другій складає відповідно 1,7% та 0,8%. Це вказує, перш за все, на недоліки у агітаційній, освітній та профорієнтаційній роботах

з учнями старших класів на етапі довишівської підготовки, а зі студентами – на початку навчання їх у ВНЗ.

Спільним для студентів третього курсу є винесення в усіх групах на перше місце мотиву “зміцнення здоров’я”. При цьому у третій групі друге та третє місця займають мотиви “спілкування” та “самовиховання”. Ці ж мотиви займають верхні місця також у першій та другій групах. Мотив “підготовка до майбутньої роботи”, навпаки, займає у другій групі одне із нижніх місць, а у першій групі поділяє останнє місце. Порівняно з першокурсниками мотив “підготовка до майбутньої роботи” зазнав незначних змін. Суттєвий приріст у мотивації студентів третього курсу спостерігається у підвищенні ролі мотивів “підтримка працездатності” та “розвиток витривалості”.

Мотив “зміцнення здоров’я” зберігає пріоритетне місце і в системі мотивів студентів п’ятого курсу. Наступні місця у розташуванні мотивів займають у третій групі відповідно “спілкування” та “підготовка до майбутньої роботи”, у першій групі – “розвиток витривалості” та з великим відривом – “формування постави”. Суттєвою відмінністю від студентів першого та третього курсів у системі мотивів студентів п’ятого курсу є високе місце, яке займає у структурі їхніх мотивів “підготовка до майбутньої роботи”. Звідси випливає, що успішність оволодіння студентами майбутньою професією пов’язується з ефективністю впливу засобів фізичної культури на їхню професійно-прикладну фізичну підготовку.

Співставляючи динаміку змін мотивів за курсами, можна відмітити появу у структурі мотивів студентів третього курсу такого набору, який є хорошою базою для формування у них потреби у фізичній досконалості. Це, в першу чергу, мотиви

“зміцнення здоров’я”, “підтримка працездатності”, “рухлива активність”, “розвиток витривалості”, “формування постави” та ін. На п’ятому курсі розташування мотивів дещо змінюється, особливо тих, які не є базою для формування у студентів потреби у заняттях фізичними вправами. У них вперед виходять мотиви, пов’язані з майбутньою професійною діяльністю.

Таким чином, вивчення стану проблеми фізичного виховання у педагогічних ВНЗ показало, що класифікація неупорядкованої множини змінних показників, що характеризують мотиваційну сферу рухливої готовності студентів, дозволили виділити з них три стійкі групи, які відрізняються між собою певним набором характерних ознак. Групоутворюючими ознаками при цьому виявилась мотиваційна сфера, емоційно-ціннісне ставлення особистості до власного фізичного розвитку та рівень загальної витривалості організму. Аналіз отриманих результатів також показав, що у структурі мотиваційної сфери студентів домінують мотиви, що віддають перевагу заняттям фізичними вправами з метою зміцнення здоров’я з низькою орієнтацією на професійні досягнення. Перевага у свідомості студентів необхідності занять фізичною культурою поєднується одночасно із низькою рухливою активністю під час проведення дозвілля та слабкою самоорганізацією свого розпорядку дня. Проведений аналіз динаміки ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами засвідчує також, що помітні його структурні зміни відбуваються на третьому році навчання студентів у виші, внаслідок чого цей етап може розглядатися як критичний і в той же час результативний для побудови спеціальних педагогічних впливів, спрямованих на формування у них потреби у фізичній досконалості.

Література

1. Концепция воспитания учащейся молодежи // Педагогика. – 1992. – № 3–4.
2. Бака М. М. Социальнобиологические проблемы физической культуры и спорта / М. М. Бака, В. С. Бойко, С. С. Гурвич, И. В. Муравов. – К. : Здоров’я, 1983. – 248 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура в системе адаптации будущих учителей / М. Я. Виленский // Теория и практика высшего образования. – М. : МГПИ, 1986. – С. 107–122.
4. Третьяков М. О. Удосконалення фізичної підготовленості студентів педагогічних інститутів у процесі самостійних занять фізичною культурою і спортом / М. О. Третьяков // Фізичне виховання дітей і молоді. – К., 1986. – Вип. 2. – С. 68–70.