

УДК 796.011.1-057.87

**А.М. Пляшешник**, ст. викл.

**М.О. Левченко**, ст. викл.

**А.В. Артюгін**, ст. викл.

## **ПОШУК ШЛЯХІВ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Розглядаються питання мотивації студентів та шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання в вищих навчальних закладах.*

*Рассматриваются вопросы мотивации студентов и пути совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях.*

*In the article considers the questions of the student's motivation and different ways of improving the process of physical training in the higher educational establishments.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів процесу фізичного виховання молоді та удосконалення існуючих методик. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців. Невипадково у комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ провідна роль належить фізичному вихованню студентів. Фізична культура студентів має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців [12; 18].

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняттю нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів та праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позях різко погіршує працездатність,

приводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [4; 14].

Провідна роль відводиться фізичному вихованню і у формуванні особистості студента й фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних вмінь і навичок, збереженні та зміцненні здоров'я. Його структура та зміст визначаються метою і завданнями, які поставлені перед цією загальнопрофільною навчальною дисципліною [8–10].

Для цілеспрямованого формування у процесі фізичного виховання мотиваційної сфери студентів нами був запропонований комплекс заходів, що включають вивчення причин низької ефективності організації процесу з фізичного виховання студентів; характеристику умов навчального закладу; розробку моделі поетапного формування мотивації студентів до рухової активності. Запропонована модель включала постановку основних етапів формування мотивації студентів до рухової активності, розробку експериментальної програми з фізичного виховання і критеріїв сформованості мотивації [6; 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації мотиваційного підходу до організації процесу фізичного виховання у вузі. Дослідження даної проблеми дозволяє визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до регулярних занять фізичною культурою студентів: зовнішні умови, що створюють особливе освітнє середовище і забезпечують цей процес, і внутрішні, зумовлені власним потенціалом студента [7; 11].

Більшість студентської молоді (55%) надає перевагу груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (34%) і самостійним формам занять (11%). Основними причинами, що спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (60%), поради друзів (20%), телевізійні передачі (15%) та ін. (5%). Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; незадоволеність професійним і культурним рівнем викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять; дискомфортність місць проведення занять [1; 13].

**Мета та завдання статті.** Визначити шляхи і напрями розвитку мотиваційних процесів вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз навчальних планів та програм ВНЗ показує, що під час вивчення курсу "Фізичне виховання" передбачається вирішення таких завдань, як:

знання та дотримання основ здорового способу життя;

знання основ організації та методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності, та вміння застосовувати їх на практиці;

знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;

знання основ фізичного виховання різних верств населення;

прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм;

систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;

інформування про головні цінності фізичної культури та спорту [15; 16].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у наступних формах:

лекції з теорії фізичного виховання;

обов'язкові навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі 4 години на тиждень;

заняття у спортивних секціях, клубах, групах у позаурочний час;

самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом;

фізичні вправи у режимі навчального дня у формі фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;

масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час.

До основних форм занять відносяться урочні форми. До них відносять порівняно великі форми занять, які структурно впорядковані так, як це необхідно для ефективного навчання руховим діям та досить масовані розвиваючі або підтримуючі підвищену тренуваність впливу

на функціональні властивості організму, його фізичні якості та пов'язані з ними здібності [15; 17].

Ефективність занять із фізичного виховання у ВНЗ у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст курсу «Фізичне виховання» викладається в межах названих вище форм за двома основними розділами: теоретичним і практичним [7; 9].

Відповідно до «Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти», вищі навчальні заклади на основі навчального плану й базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми [5; 7].

Зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента і дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів та удосконалення існуючих методів фізичного виховання студентів із урахуванням їхніх інтересів та вподобань [2; 6].

Активні процеси гуманізації вищої освіти дозволяють з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, які історично склалися та компетентності професорсько-викладацького складу, разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання [6].

Саме пошук мотивації набуває особливого значення під час використання засобів фізичного виховання студентів.

На кожному етапі формування мотивації до занять була поставлена мета досягнення студентами необхідної для кожного етапу мотиваційної тенденції, застосовувалася група засобів і методів різних за змістом, але які відповідали індивідуальному, диференційованому й особистісно-орієнтованому вибору студентом подальшої діяльності.

Результати дозволяють рекомендувати даний підхід для організації занять із фізичного виховання студентів, що визначає подальше вдосконалення навчальних програм із фізичного виховання для навчальних закладів [5; 18].

Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою ефективності розробленої моделі поетапного формування мотивації до рухової активності у вищих навчальних закладах різного профілю.

**Висновки.** Фізична культура виступає як інтегральна якість особистості, умова й передумова ефективної навчальної та майбутньої професійної діяльності, узагальнений показник загальної й професійної культури майбутнього фахівця.

Система професійної підготовки студентів повинна забезпечувати оптимальний вплив педагогічних чинників як диференційовано (початкові етапи розвитку мотивації до цінностей фізичної культури та спорту), так й інтегровано (етапи формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом як чинника реалізації професійного самовизначення майбутнього фахівця). У зв'язку з цим світоглядну позицію студентів щодо сфери фізичної культури та спорту визначено на рівні формування теоретичних знань, а також методичних і практичних умінь їх реалізації в повсякденній навчальній діяльності [3; 14].

Аналізуючи педагогічні спостереження сформульовані наступні пріоритетні мотиви, що виникають на основі потреб і визначають спрямованість розвитку особистості студентів, а також стимулюють і мобілізують їх на прояв активної життєвої позиції, а саме:

прагнення до фізичної удосконаленості, що пов'язане з намаганням прискорити темпи власного фізичного розвитку, зайняти гідне місце у своєму оточенні, домогтися визнання, поваги;

дружня солідарність, що передбачає реалізацію бажання бути разом із друзями, спілкуватися, співробітничати з ними як у фізкультурно-спортивній, так і навчальній діяльності;

обов'язки, що пов'язані з необхідністю систематично відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми;

прояв позитивного суперництва, що характеризує прагнення виділитися, самоутвердитися у студентському середовищі, домогтися авторитету, бути першим, досягти якомога більшого;

наслідування, що пов'язане із прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивної діяльності або має особливі якості й достоїнства, набуті в результаті занять;

спортивні досягнення, коли домінуючим є прагнення домогтися значних (певних) результатів із обраного виду спорту;

процесуальні, коли увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять;  
ігрові, що виступають засобами розваги, психоемоційної «розрядки», активного відпочинку;  
комфортності, що визначають бажання займатися фізичними вправами в сприятливих умовах та отримувати задоволення від рухової активності.

#### *Список література*

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. М. : Флинта, 2009. – 424 с.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. М. : Флинта, 2011. –108 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазин, О. Н. Семенова. – СПб : СпецЛит, 2010. –192 с.
4. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини : навч. посібник В. І. Завацький. – Луцьк : 2004. – 284 с.
5. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 2007. – 160 с.
6. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів : навч. посібник К. Крапівіна. – Львів : 2010.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – 2-е вид., стереотипне. – К. : ІЗМН, 2000. – 270 с.
8. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Вінниця, 2011. Ч. I. – 123 с.
9. Масова фізична культура у вузі : навч. посібник / И. Г. Бердников. Спецвидання. – К. : Спорт, 2009.
10. Рыбковский А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : учеб. пособие / А. Г. Рыбковский. – Донецк, 2003. – 160 с.
11. Сальников А. Н. Физическая культура. Конспект лекций : учеб. пособие / А. Н. Сальников. – М. : Приор-издат, 2009. – 124 с.
12. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів вузу : навч. посібник / П. М. Ткач. – Луцьк, 2010. Кн. I. – 178 с.
13. Физическая культура. Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). – М. : Евразийский открытый институт, 2011. – 344 с.

14. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко [та ін.]. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

15. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академія, 2001.

16. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, С. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 2008. – 220 с.

17. Шулятьев В. М. Физическая культура : курс лекцій / В. М. Шулятьев – М. : Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с.

18. Щербина В. А. Фізична культура і спортивна підготовка студентів вузів : навч. посібник / В. А. Щербина, С. І. Операйло. – К. : Профвидання, 2007.

Отримано 01.05.2013. ХДУХТ, Харків.

©А.М. Пляшешник, М.О. Левченко, А.В. Артюгін, 2013.