

ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Танасійчук Ю.М.

викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури

Анотація: У статті розкрито функції фізичної активності на різних етапах життя людини, з'ясовано причини малорухливого способу життя особистості та вказано на його наслідки для здоров'я.

Фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, оскільки знання вихідного рівня мотиваційних установок дозволяє науковцям досить точно спрогнозувати можливу поведінку в цьому напрямку через погляди на власне здоров'язбереження. Треба відмітити, що мотиваційна тематика у вивченні актуальних проблем фізичної культури і спорту студентської молоді популярна не тільки для вітчизняних науковців, але й досить гостро стоїть у зарубіжній спеціальній літературі [3]. Українськими вченими досліджуються фундаментальні напрямки у мотиваційній проблематиці з даним контингентом: це і пошук концепцій особисто орієнтованого фізичного виховання студентів [1], і технології формування професійно-педагогічної мотивації [4], і гендерні особливості формування до занять фізичним вихованням у студентів [2], і формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти, і шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді [5; 1], і динаміка мотивації до занять фізичною культурою за весь період навчання у закладах вищої освіти [4] тощо. Розгляд мотивації до занять фізичною культурою і спортом студенток педагогічних спеціальностей є практично значущою проблемою. Обумовлено це тим, що від мотивації до занять фізичною культурою майбутніх педагогів залежатиме спроможність реалізовувати себе у професійній діяльності як активного і здорового фахівця, а ще подача прикладу для учнів в орієнтації на фізкультурно-оздоровчі заходи.

Актуальність дослідження обумовлена також недостатністю робіт, у котрих мотивація до занять фізичною культурою у студентської молоді розглядалася б із врахуванням мотивації до навчання і мотивацією до успіху.

Як показала своїм дослідженням Г. І. Гончар, структурна основа мотивації до навчання і підвищення професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів найперше залежна від інтересу до професійної діяльності, мотивації до успіху та досягнень, схильностей до професійної діяльності [1]. Отже, дуже важливо мотивацію до занять фізичною культурою не розглядати відірвано від інших мотиваційних установок, зокрема від мотивації до навчання і мотивації до успіху. Тільки маючи цілісну мотиваційну картину можна досить об'єктивно зрозуміти причини низької мотивації до предмету «фізичне виховання» студенток педагогічних спеціальностей.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинних захворювань та інших хронічних та інфекційних захворювань, а також сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду».[3]

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Нинішні студенти - це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.[5].

Мотивація до фізичної активності - особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не миттєвий, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом

Основними мотивами до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти є: оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі.

Найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. Благотворну дію на організм фізичних вправ відомо давно. В даний час його можна розглядати з двох взаємозалежних напрямків: формування здорового способу життя та зменшення вірогідності захворювань, в тому числі і професійних; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

При виконанні фізичної роботи простежується зниження продуктивності праці, яке відбувається внаслідок його монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності приводить до пониження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значніше підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок, і задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів пов'язана з розвитком занять фізичною культурою, орієнтованих на професійно важливі якості студентів різних спеціальностей, для підвищення рівня їх підготовки до майбутньої трудової діяльності, сприяє розвитку психофізичної готовності студента до майбутньої професії.

Вся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного спортивного рівня, перемогти в змаганнях суперника - є одним з потужних регуляторів і значущою мотивацією до активних занять фізичними вправами.

Мотивація студентів до занять фізичними вправами полягає в поліпшенні зовнішнього вигляду і враження, виробленого на оточуючих: вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів. Заняття фізичними вправами з групою сподвижників, наприклад, у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт, спортивні ігри і т. п.), є однією із значних мотивацій до відвідування

спортивних споруд. Спільні заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню комунікації між соціальними та статевими групами.[4].

Прагнення людини пізнати свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх за допомогою засобів фізичної культури і спорту в чому близько до змагальної мотивації, але засноване на бажанні перемогти себе, свою ліню, а не суперника на змаганні. Представлена мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, поліпшити свій фізичний стан і підвищити фізичну підготовленість.

Заняття фізичною культурою і спортом дають необмежені можливості для розвитку і виховання в студентах творчої особистості. Через пізнання величезних ресурсів власного організму при заняттях фізичними вправами особистість починає шукати нові можливості у своєму духовному розвитку. Заняття фізичною культурою є обов'язковими у вищих навчальних закладах. Для отримання контрольних результатів введена система заліків, один з яких з предмету «Фізичне виховання». Своєчасна здача заліку з даної дисципліни, уникнення конфлікту з викладачем і адміністрацією навчального закладу спонукають студентів займатися фізичною культурою.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на психічний стан підростаючої молоді, особливо навчається: набуття впевненості в собі; зняття емоційної напруги; попередження розвитку стресових станів; відволікання від неприємних думок; зняття розумової напруги; відновлення психічної працездатності. Певні види фізичних вправ є незамінним засобом нейтралізації негативних емоцій у людини.[6]

Заняття фізичною культурою і спортом розвивають в особистості навички самопідготовки і самоконтролю. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку морально-вольових якостей, а також вихованню патріотизму та громадянськості.

Завдяки розвитку фізичних якостей у підростаючого покоління збільшується їх життєстійкість. Підвищення особистісного статусу при виникненні конфліктних ситуацій, дозволяються в ході фізичного впливу на іншу особу, а також збільшення потенціалу життєстійкості в екстремально-

особистісних конфліктах, активізує участь молоді у фізкультурно-спортивній діяльності.

Вплив, який чиниться засобами масової інформації, суспільством, соціальними інститутами, у формуванні в особистості потреби в заняттях фізичними вправами характеризується впливом на особистість культурного середовища, законів соціуму і законами «групи».

Отже, найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є:

- необхідність поліпшення якості фізкультурних знань;
- спрямування дозвілля на створення культурного простору в соціумі з притаманними йому стійкістю й рухливістю;
- поєднання можливості особистої автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням. Перспективою подальших досліджень є вивчення індивідуальних вподобань студентів до різних видів фізичної діяльності, а також розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончар Г.І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки : автореф . дис . на здобуття наук . ступеня канд . наук з фіз . виховання і спорту : спец . 24 .00 .02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г . І . Гончар . – Дніпропетровськ, 2013 . – 19 с .

2. Лисяк В . М . Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання / В . М . Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник . – Харків, ХДАФК, 2013. – №3. – С .199–203 .

3. Сутула В . А . Шляхи оптимізації фізичної активності студентської молоді / В . А . Сутула, П . М . Кизім, В . В . Шутєєв, Ю . О . Фішев, Л . С . Луценко // Слобожанський науково-спортивний вісник . – 2014 . – №6(44) . –

4. Формування здорового способу життя молоді: навчально - методичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. – К. : Укр. ін.-т соц. дослідж., 2005. – 116 с

5. Белых С . И . Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С . И . Белых // Физическое воспитание студентов . – 2013 . – №3–С .3–9 .

6. Исаченко М.А. Тестовый контроль в системе оценки знаний студентов институтов физической культуры и спорта: М. А. Тестовый контроль в системе оценки знаний студентов институтов физической культуры и спорта: Тестовый контроль в системе оценки знаний студентов институтов физической культуры и спорта: автореф .дис . на соискание ученой степени канд . наук по физ . восп . и спорту: спец .24 .00 .02«Физическая культура, физи : спец .24.00 .02 «Физическая культура, физи: спец . 24 .00 .02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / М .А .Исаченко .–Киев,2008 .–22с .