АНТІПОВА ЖАННА ІГОРІВНА

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Дослідження мотивації у сфері фізичної культури є предметом загальної та спортивної психології. Під мотивами в психології розуміється все те, що виступає як внутрішні спонукачі молодої людини до діяльності. Мотиви можуть усвідомлюватися людиною чи бути усвідомленими приватно. У понятті «фізична культура» можна виділити три головні складові – спортивну діяльність, фізичну рекреацію та фізичне виховання.

Процес вищої освіти в Національному університеті «Одеська юридична академія», відповідно до вимог Болонської декларації, спрямований насамперед на підвищення якості навчання майбутніх спеціалістів-юристів, здатних до плідної багаторічної творчої професійної діяльності. Особливе місце в освіті займає блок гуманітарних наук, до складу якого входить навчальна дисципліна «Фізичне виховання».

Основне завдання «Фізичного виховання» – формування фізично загартованої особистості, що володіє знаннями, вміннями та навичками використовувати засоби фізичної культури та спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, що сприяє успішній адаптації здобувачів до нових умов життя та навчання. У процесі фізичного виховання в закладах віщої освіти заняття носять обов’язковий характер, джерелом мотивації служать як внутрішні спонукання, так і зовнішні чинники (рада батьків, друзів, необхідність оцінки, заліку, прагнення слідувати моді тощо). У структурі фізичного виховання можна назвати особливо важливим формування сталої мотивації до систематичних навчальних занять. Створені з урахуванням потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують їх у прояв активності. Потреба в рухової активності – головна спонукальна, спрямовувальна і регулювальна сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах та фізичних навантаженнях, спілкуванні, контактах та проведенні вільного часу в колі друзів, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційному розрядженні, в самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в естетичній насолоді, у покращенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін.

Потреби тісно пов’язані з емоціями: переживаннями, відчуттями приємного та неприємного, задоволення чи невдоволення. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому молода людина, в основному, зазвичай виби-

рає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, що виникла, і отримати позитивні емоції.

Система мотивів, що виникає на основі потреб, визначає спрямованість особистості в галузі фізичного виховання, стимулює і мобілізує її на прояв рухової активності. Віленський М., Карпівський Г. та ін. виділяють такі мотиви: фізичне вдосконалення; дружню солідарність; суперництво; наслідування; спортивний; процесуальний; ігровий [1, с. 41].

В. Григоренко, Б. Шеремет, В. Пристінський стверджують, що позитивні зміни щодо здобувачів до занять фізичною культурою та спортом полягають в усуненні неузгодженості між завданнями фізичного виховання та індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами та реально що існує можливостями [2, с. 130].

З викладеного стає зрозумілим, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом у здобувачів буде ефективним, якщо наявні навчальні програми з фізичного виховання будуть складені з урахуванням їх інтересів, рівня підготовленості та віково-статевих особливостей, за яких зможе успішно реалізуватися процес особистої «самореалізації».

У той же час, подібна система та організація навчальних занять підвищуватиме творчий потенціал викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних прийомів, методів та технологій навчання та оздоровлення на предмет «Фізичне виховання» [3, с. 208].

У сучасних умовах інтеграції вищої освіти значно зростає роль технологічного розвитку фізичної культури, оскільки нові педагогічні технології зможуть забезпечити підвищення якості фізичного виховання загалом. Відповідно до теми п'ятирічного плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання: «Особистісно-орієнтовний підхід у формуванні оптимальної спрямованості фізичного виховання на збереження та зміцнення здоров'я майбутнього молодого спеціаліста вищої освіти Національного університету «Одеська юридична академія», викладачами кафедри розроблена навчальна програма «Фізичне виховання», яка спрямована на досягнення поставлених завдань у навчанні шляхом успішної реалізації результатів із застосуванням інноваційних технологій. Програма має три основні розділи:

Розділ 1. Спортивні ігри (в цей розділ входить розроблена авторська програма з волейболу, бадмінтону, програми з футболу, настільного тенісу).

Розділ 2. Фітнес (в цей розділ входить інноваційна програма з оздоровчого фітнесу, танцювальної аеробіки, стретчингу, атлетичної гімнастики).

Розділ 3. Група реабілітації (до цього розділу входить сучасна програма з оздоровчої дихальної гімнастики, оздоровчі комплекси вправ на тренажерах, навчальна програма з шахів та дартсу).

Ціль програми:

1. Сформувати у майбутніх юристів розуміння важливості фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

2. Успішне опановування здобувачами основами знань про оздоровчо-корекційну та прикладну орієнтованість.

3. Набуття теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, що сприяють успішному опановуванню професійними знаннями, обов'язками в обраній юридичній спеціальності.

4. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей та рухових здібностей.

5. А також, займаючись у науковому гуртку дослідженнями, підготувати статтю для участі у студентських семінарах, молодіжних конференціях, круглих столах.

Програма враховує специфіку основної та додаткової освіти, охоплює набагато більшу кількість охочий займатися, індивідуально висуває вимоги до тих, хто залучені у процесі навчання, дає здобувачам можливість зайнятися «з нуля». Студентська молодь сьогодні, через специфіку навчання у вищих навчальних закладах, веде малорухливий спосіб життя, що негативно позначається на здоров'ї, про що свідчать сучасні вчені та дослідники. Виникає необхідність більш активнішого залучення студентської молоді до навчальних занять, до додаткових – у секціях, формуючи стійку мотивацію до занять фізичними вправами в цілому, до підвищення рухової активності – зокрема. При цьому виникає можливість відбирати самих спортивних здобувачів, залучати їх до спортивно-масових та оздоровчих заходів академії, організувати додаткові заняття, що забезпечують підвищення спортивної майстерності.

Така програма, в результаті, сприятиме формуванню позитивного психологічного спілкування, взаємодії, підвищенню самооцінки, логічного мислення та розкриттю індивідуальних можливостей тих, хто займається. Тому перед викладачами кафедри фізичного виховання гостро постає питання пошуку нових методів організації занять, ефективних способів впливу на формування мотивації та позитивної особистісної орієнтації здобувачів.

Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом – це не одномоментний, а тривалий та багатоступеневий процес. Починається він із гігієнічних знань та навичок, отриманих у дитинстві, формується в молодості – набуваються психофізіологічні знання з фізичного виховання і створюється стійка звичка до інтенсивних занять спортом. Але в одному всі викладачі сходяться на думці та стверджують, що при виборі виду спорту та системи фізичних вправ здобувачі керуються різною мотивацією: зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку та статури; підвищення функціональних ресурсів; психофізична підготовка до подальшої професійної діяльності; придбання потрібних для життєдіяльності вмінь та навичок, можливості активно відпочити та лише деякі – досягнення високих спортивних результатів. При цьому, для підтримки зацікавленості здобувачів до занять фізичною культурою та спортом необхідно використовувати методи, що формують задоволеність під час занять, а сильним мотиваційним чинником

до занять буде можливість зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [4, с. 150].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що для формування стійкою мотивації здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання необхідно виявити потреби, цілі та мотиви, що спонукають здобувачів до активної та усвідомленої фізкультурно-спортивної діяльності. Грамотно організована робота до занять фізичною культурою та спортом стане базисом, що сприяє зміцненню здоров'я здобувачів та вдосконалення фізичного розвитку.

Здоров'я, фізичний розвиток та мотивована фізична активність здобувачів допоможе їм соціалізуватися, адаптуватися до умов сучасного життя, успішно здобути професійну юридичну спеціальність, що забезпечить у майбутньому профільне визнання, стабільну працездатність, творче довголіття.

Список використаних джерел:

1. Виленський М. Мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання й шляху його спрямованого формування / М. Я. Виленський, Г. К. Карповський // Теор. і практ. фіз. культ. К., 1989. № 21. С. 39–42.
2. Григоренко В. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В. Григоренко, Б. Шеремет, В. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного Педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського: збірник наук пр. Одеса: ПУДПУ, 2002. Вип. 8–9. С. 126–132.
3. Шлентов Ю., Антіпова Ж. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги. 2021/5/29. С. 206–209. https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/article/view/12772
4. Морозова Л., Загрядская О. Проблемы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход/Управленческое консультирование. 2014. № 8(68). 157 с.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура здобувача вищої освіти, мотивація у сфері фізичної культури, шляхи підвищення мотиваційної сфери здобувачів.

Key words: physical education, physical culture of health education, motivation in the field of physical culture, ways to improve the motivational sphere of health education.