

Колесніченко Олександр Леонтійович, старший викладач кафедри валеології і фізичного виховання Одеського державного медичного університету. Коло наукових інтересів: мотивація до занять фізичною культурою.

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СЕКЦІЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВУЗУ

У статті наведені результати впровадження авторських розробок із використанням тренажерів з метою покращення фізичних якостей студентів задля збільшення мотивації до здорового способу життя.

The articles gives the results of implementing the author's developments and the use of sport-training machines with the purpose of improving students' physical results for increasing their motivation to the healthy way of life.

Відомо, що одним із найважливіших у становленні людини є період студентського життя. Саме в цей час закріплюються практично всі властивості та якості характеру, ставлення до суспільства і до самого себе.

Незважаючи на широкі можливості, процес фізичного виховання у вузі акцентований переважно на розвиток рухових якостей студентів, завдання ж морального та духовного виховання, по суті, ігноруються. Від викладача, насамперед, вимагають фізичної підготовленості підопічних, виконання ними встановлених нормативів [1]. Отже, фізичні здібності студентів потрібно формувати, розвивати, вдосконалювати укупі з психологічною складовою, зокрема, збільшення мотивації до здорового способу життя [2]. Саме це визначає актуальність дослідження.

Обрана проблематика роботи не є новою, але вона актуальна на сьогодні і націлена на вирішення проблем фізичного виховання студентів. З актуальністю цього питання були виділені – мета, об'єкт, предмет, завдання та гіпотеза роботи.

Мета дослідження – провести експериментальну апробацію ефективності педагогічних умов стосовно фізичної підготовки майбутніх фахівців до виховання моральних якостей студентів вузу.

Задача дослідження: розробити та експериментально апробувати модель фізичної підготовки студентів у контексті формування мотиваційної складової щодо здорового способу життя.

Об'єкт дослідження складає процес виховання фізичних якостей у молоді студентського віку, які не будуть у майбутньому спортсменами-професіоналами (майбутні педіатри, хірурги тощо).

Предмет дослідження полягав у розробці сценаріїв фізичної підготовленості рухових навичок студентів із використання конкретних фізичних вправ та їх комплексів, тренажерів як ефективної педагогічної умови фізичного виховання студентів медичного університету.

Гіпотеза дослідження – процес фізичної підготовки майбутніх фахівців (студентів медичного вузу) буде більш ефективним, якщо реалізувати новітні педагогічні технології з метою забезпечення позитивної мотивації до фізичного виховання.

Новизна дослідження зафіксована у тих завданнях, які ми ставили перед собою:

- удосконалити фізичне виховання студентів у секціях фізичної підготовки;
- розробити і запровадити у тренування оригінальні сценарії занять у секціях із фізичної підготовки;

- мотивовано доводити студентам необхідність фізичного виховання не лише у зв'язку з формуванням молодого організму, а також у зв'язку з підвищенням рівня працездатності.

Конкретна методологія ґрунтувалася на ідеях системного підходу як засобу всебічного і багаторівневого їх аналізу; саморозвитку й самореалізації як механізмів оволодіння особистістю функціями професійної ролі.

Базою дослідження виступив Одеський державний медичний університет. Експериментальними дослідженнями було охоплено 32 студентів II-III курсів педіатричного та лікувального факультету денної та заочної форм навчання. У формувальному експерименті взяли участь 25 студентів.

Проблема формування готовності майбутніх фахівців до практичної діяльності була предметом дослідження багатьох учених (І. Зязюн, М.М. Букач, І. Богданова, Р. Хмелюк та ін.).

У контексті фізичної підготовки студентів особливе місце посідає становлення та формування координаційних і рухових дій. Для тієї частини молодого покоління, яка не ставить перед собою мету досягнення високих спортивних досягнень у майбутньому фізичне виховання базується на зміні їх ментальності щодо занять фізичними вправами з використанням комплексів вправ з окремих видів спорту – акробатики, гімнастики, легкої атлетики тощо.

Автором була запропонована методика, що базується на оригінальному комплексі вправ та тренажерів [3]. Саме ця методика використана у секціях фізичної підготовки Одеського медичного університету.

Цей підхід дозволив ненав'язливо довести до студентів елементарні уявлення про силову підготовку, акробатику, гімнастику та її різновиди. Пропонувалися конкретні сценарії виконання комплексу фізичних вправ із тренажерами, що орієнтовані на вдосконалення рухових навичок.

На етапі констатуючого дослідження (початок 2008 р.), за допомогою анкетування та опитування студентів II-III курсів Одеського медичного університету (вибірка складала 57 осіб), проведено дослідження стану їх здоров'я з метою формування мотиваційної складової щодо здорового способу життя, до фізкультури засобами занять у секціях фізичної підготовки.

Статистична обробка даних проводилася на протязі усього періоду досліджень.

Результати формуючого дослідження (грудень 2008 року) систематизовані нами у конкретні практичні рекомендації.

1. Основними завданнями фізичного виховання має бути навчання прикладному використанню здобутих знань з біології, валеології, фізичної культури для удосконалення власного організму; навчання методики застосування засобів фізичного виховання для підвищення своїх функціональних можливостей; навчання методиці складання програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, щоб

мати можливість підтримувати свою фізичну активність у більш зрілому віці; навчання методиці самоконтролю за змінами, що відбуваються в організмі, для визначення ефективності своїх занять.

Оцінювати рівень фізичної культури студентів, як це передбачають програми з фізичного виховання у медичному вузі, тільки за показниками фізичної підготовленості є не зовсім коректним. Слід зауважити, оцінка повинна враховувати комплекс знань у галузі фізичної культури і вміння використовувати їх для зміцнення власного здоров'я. Уміння і бажання скористатися ними буде виражатися процесом прогресивних змін в організмі, критеріями яких можуть бути зміни об'єктивних показників функціонального стану, фізичної підготовленості і здоров'я у цілому.

Оцінка повинна і може бути стимулом, що активізує фізичну діяльність студента, у тому разі, якщо вона буде об'єктивно відбивати міру прогресу, тобто міру зусиль особи стосовно власне себе, а не порівняно з середньостатистичним показником. У зв'язку з цим, під час виставлення оцінки з фізичної культури у вищому закладі освіти, пропонується враховувати фактичний рівень фізичної підготовленості, який може виражатися якісними категоріями – «високий», «вищий за середній», «середній», «нижчий за середній», «низький» і залежати не лише від фізичної активності, але й від процесу власного удосконалювання (мається на увазі той прогрес, якого студент досяг завдяки своїм власним зусиллям).

Система оцінки має бути диференційованою залежно від вихідного рівня фізичної підготовленості, що демонструє запропонована нами **таблиця 1**. Нормативи, що визначають якісний рівень фізичної підготовленості, повинні враховувати природний процес вікового розвитку молоді, ступінь прогресу під час систематичних фізкультурно-оздоровчих занять і збільшуватися з віком, підвищуючи вимоги до фізичної підготовленості. Наприклад, якщо студентка мала в 17 років «вищий за середній» рівень фізичної підготовленості, переходячи в іншу вікову категорію (18 років) з тим же результатом потрапляє до «середнього» рівня, з раніше досягнутим «середнім» рівнем – до «нижчого за середній» або «низького», що змушує її знову докладати зусиль для переходу на більш високий шабель. Застосовуючи таку систему оцінювання, починаючи з першого курсу вищого закладу освіти можна отримати протягом п'яти років суттєвий прогрес, тобто мати «високий» і «вищий за середній» рівень фізичної підготовленості, а отже і поліпшити стан здоров'я студентів і вивести його на стабільний рівень.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Одеського медичного університету, Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, Одеський професійний ліцей морського транспорту, Одеський інститут вимірювальної техніки.

Таблиця 1

**Диференційована система оцінки прогресу (Р за 20-бальною шкалою)
фізичної підготовленості протягом навчального року
залежно від початкового рівня**

Вихідний рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка прогресу фізичної підготовленості			
	«Відмінно»	«Добре»	«Задовільно»	«Незадовільно»
Низький і нижчий за середній	4,6 і вище	4,5-3,6	3,5-1,6	1,5 і нижче
Середній	3,6 і вище	3,5-2,6	2,5-1,6	1,5 і нижче
Вищий за середній	2,6 і вище	2,5-1,6	1,5-0,6	0,5 і нижче
Високий	Утримання допустимого рівня	Зниження на 1 бал	Зниження на 2 бали	Перехід на рівень нижче

Висновки

Досягти ефективності, тобто зміни поглядів на необхідність добового виконання фізичних вправ, без зміни ментальності студента майже неможливо.

Фізична культура у житті молоді, зокрема студентської – це саме те явище, яке потребує виходу на рівень необхідної особистісної потреби: правильно харчуватися, тримати тіло в гармонії тощо.

На основі проведеної статистичної оцінки результатів фізичної підготовки студентів II-III курсів Одеського медичного університету продемонстровано, що основним запобіжним засобом впливу на формування свідомості є «теоретична підготовка», у контексті збільшення позитивної мотивації студентів до здорового способу життя.

Зміст теоретичної підготовки: перелік тем, їх обсяги, приклади, конкретизація, сценарійно-методичний зміст тощо – це саме той життєвий інструментарій, який повинен мати підпорядкований характер щодо спрямованості досягнення конкретної кінцевої мети чи результату – забезпечення інтересу студентів до занять фізичними вправами.

Існує можливість вдосконалювати фізичне виховання студентів медичного циклу навчання у секціях фізичної підготовки.

Студенти не спортивного напрямку навчання повинні обов'язково впроваджувати у власне життя фізичне загартовування та виховання не лише у зв'язку з формуванням молодого організму, а також з метою підвищення власного рівня працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.; Т. 2. – 391 с.
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5-6. – С. 24-32.
3. Колесніченко О.Л. Методика формування фізичних якостей молоді (комплекс вправ з використанням тренажерних засобів). – К.: Слово, 2008. – 132 с.