

*Козак Є.П.  
Національний педагогічний університету  
імені М.П.Драгоманова*

## **ВИХОВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДВУЗІВ У ПРОЦЕСІ АТЛЕТИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Радикальні зміни нашого суспільства висувають нові вимоги в плані підвищення рівня фізичного виховання, актуалізують завдання щодо формування в молодих поколіннях особистісно усвідомленої необхідності ведення здорового способу життя. У цьому плані важлива роль належить фізичній культурі, яка безпосередньо впливає на розвиток і становлення студентів. Від того, наскільки успішно вдасться викладачам фізичної культури сформувати і закріпити у студентів відповідні навички, багато в чому буде залежати їхній загальний розвиток, здоров'я, готовність до майбутньої професійної діяльності.

Одним із важливих чинників фізичної, зокрема, атлетичної підготовки студентів як майбутніх вчителів є залучення їх до систематичних занять фізичною культурою, що стає можливим при наявності в них сформованої мотивації до фізичного самовдосконалення.

Мотивація до фізичного вдосконалення – одна з соціальних потреб людини. Вона формується в діяльності, яка є самостійною і до якої в неї сформований стійкий і глибокий інтерес, а виконання відповідних дій стає сталою звичкою.

На основі проведення теоретичних і експериментальних досліджень були виявлені етапи переходу фізіологічної (природженої) потреби в рухах у повторну, соціальну потребу фізичного вдосконалення. Процес переходу може бути виражений такою загальною схемою: потреба в рухах – установка-потяг – бажання – намір – прагнення – успішна практична діяльність – інтерес – звичка – потреба фізичного вдосконалення.

Для виховання мотивації до фізичного вдосконалення студентів у вузі на кожному етапі її формування використовуються спеціальні, притаманні тільки цьому етапу, цілеспрямовані педагогічні впливи, засновані на врахуванні конкретних психофізіологічних можливостей студентів, а також зумовлені особливостями кожного з виділених етапів. При цьому виявлено, що виховний результат досягається лише за умов, коли ці впливи здійснюються в певній послідовності і кожен з них виконує свою особливу функцію в становленні мотивації до фізичного вдосконалення, слугує певним ланцюгом єдиного виховного процесу. Кожна наступна сукупність засобів педагогічного впливу застосовується тільки після одержання даних щодо результативності попереднього етапу розвитку мотивації до фізичного вдосконалення. Обумовлюється це необхідністю підпорядкування і посилення досягнутого рівня мотивації на

наступному. Чим органічніше структурована система педагогічних впливів стосовно структури мотивації до фізичного вдосконалення, тим ефективніше процес її виховання у студентів.

Виховання мотивації до фізичного вдосконалення у студентів педвузів передбачає необхідність формування в них уміння самостійно займатися фізичними вправами, зокрема атлетичним (силовим) тренуванням. При цьому важливо враховувати, що формування мотивації до фізичного вдосконалення можливе тільки в діяльності, тобто досягнення високого рівня сформованості досліджуваної якості буде реальним лише за умов активної участі студентів у систематичних заняттях фізичною культурою.

У процесі фізичного виховання студентів у вузі може виникнути необхідність тривалого і серйозного силового тренування, пов'язаного з нарощуванням м'язової маси, корекцією відстаючих м'язових груп або, навпаки, зменшенням жирового прошарку на окремих частинах тіла. Для вирішення подібних завдань застосовується спеціальний комплекс атлетичних вправ.

При формуванні уміння самостійно тренувати основні фізичні якості, студенти і викладачі фізичної культури повинні засвоїти основні правила такого тренування, спрямованого на розвиток сили.

До основних з них відносяться такі як:

1. Добір вправ і визначення їх кількості для одного заняття, а також для кожного з етапів фізичної підготовки міг базуватися на принципах всебічного, гармонійного розвитку з урахуванням генетичних особливостей студента. Силі навантаження в цілому, величина ваги для кожного конкретного руху чи вправи слід підвищувати поступово.

2. У більшості спортивних, трудових і побутових рухів беруть участь, в основному, кілька м'язових груп. Проте під час атлетичних тренувань необхідно намагатися, щоб працювали всі групи м'язів. Тому протягом тижня заняття в початківців повинні налічувати приблизно 12-25 вправ.

3. Важливо дотримуватися правильної послідовності застосування вправ. Рекомендується використовувати їх у тому порядку, в якому розміщені м'язові групи. Починати треба зверху, тобто від м'язів шиї, плечового поясу, грудей, а потім переходити до роботи з м'язами спини, рук і ніг.

4. Доцільно також певним чином чергувати вправи. Наприклад, якщо спочатку застосовуються вправи для м'язів грудей, то безпосередньо за ними мають іти вправи для м'язів спини антагоністів м'язів грудей, що тренуються. Після тренування біцепсу плеча – вправа на трицепс і т.п.

5. Після вправ, спрямованих на розвиток сили, слід виконувати вправи на розтягування і розслаблення м'язів для прискорення відновлювальних процесів.

На заняттях з атлетичного тренування, як правило, використовуються вправи з власною вагою, з партнером, на гімнастичному обладнанні та силових тренажерах.

При заняттях атлетизмом студентам необхідно мати на увазі, що ефективність застосування вправ і методів тренування багато в чому залежить від генетичних особливостей людини, в тому числі і від будови її тіла.

Для організації самостійних тренувальних занять за місцем проживання студенти мають навчитися готувати місце для занять атлетизмом в домашніх умовах і в гуртожитку, добирати необхідний спортивний інвентар.

Щоб самотренування в домашніх умовах було ефективним, студентам необхідно облаштувати спортивний куточок, який включає: гімнастичну палку, м'ячі, гантелі (краще мати в наборі гантелі різної ваги або розбірні, що дає можливість регулювати вагу), еспандер, скакалку, резиновий бинт, перекладину (вмонтовану в отвір дверей), гирі по 16 або 24 кг.

Для виконання силових вправ краще за все використовувати нестандартне обладнання на стадіоні. Якщо за місцем проживання студента стадіону немає, слід завчасно підготувати місце для основного тренування в лісопарку: підібрати ваги (каміня, мішечки з піском, металеві диски і т.п.), розмістити сектор для штовхання і метання ваг.

При вивченні мотивів організації атлетичної підготовки студентів в сім'ї було встановлено, що 32,4% батьків вважають такі заняття необхідними для оздоровлення, 27,2% – для вдосконалення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, 21,6% – для виховання морально-вольових якостей, 10,0% батьків виділили такий мотив, як виховання у студента інтересу до фізичної культури і спорту, 5,3% – для підвищення успішності, 3,5% прагнули підвищити спортивну майстерність у своїх дітей. Водночас проведенні дослідження засвідчили, що майже 67,3% батьків при встановленні рівня їхньої практичної і методичної підготовленості виявили недостатність володіння основами методики з розвитку основних фізичних якостей людини. Тому було зроблено висновок, що при формуванні мотивації до фізичного вдосконалення ведучу роль слід відводити вихованню соціально значимих мотивів фізкультурної діяльності. З цією метою було рекомендовано застосовувати такі види мотивації:

- а) розкриття значущості навчального предмета «фізична культура»;
- б) переконання студентів у необхідності і корисності занять атлетизмом;
- в) показ значення і важливості кожного заняття з атлетичного тренування.

Як було встановлено в ході дослідження, теоретичні відомості виконують одну з основних функцій у вихованні мотивації до фізичного вдосконалення. Тобто, формування відповідних установок і прагнень відбувається успішніше за умов засвоєння студентами не окремих, часткових знань з фізичної культури, а їх певної системи, яка тісно поєднується з практичною діяльністю.

Система знань з фізичної культури включає два основні напрями. Перший – це складність знання, спрямованого на виховання у студентів переконань у важливості проведення систематичних занять фізичними вправами. Другий

включає теоретичні відомості, необхідні для організації самостійних тренувальних занять у домашніх умовах та за місцем проживання.

Організація самостійної фізкультурної діяльності передбачає також обов'язкове формування у студентів відповідних умінь. До основних з них відносимо такі: усвідомлення мети, планування, вироблення основних фізичних якостей, вміння вимірювати і оцінювати рівень розвитку власних фізичних якостей. При формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами слід також здійснювати навчання частковим умінням через повний дидактичний цикл (ознайомлення, мотивація, початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення, вдосконалення і контроль).

Для озброєння студентів знаннями з фізичної культури і формування в них умінь самостійно займатися силовою підготовкою рекомендується на кожному занятті (за рахунок оперативнішого проведення підготовчої і заключної частин) виділяти в основній частині спеціальний час для методичної підготовки студентів. На проведення методичної частини доцільно витратити на першому етапі 14 хвилин, на другому – 11 хвилин, на третьому – 9 хвилин. Дійовим засобом формування часткових умінь і перевірки якості засвоєння знань є контроль, який здійснюється викладачами і батьками на кожному занятті силовою підготовкою.

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів до рівня вимог програми з фізичної культури атлетичні тренування як у вузі, так і в домашніх умовах необхідно поєднувати з регулярними самостійними заняттями за місцем проживання. З цією метою кожний студент має практично засвоїти особливу форму занять фізичними вправами за місцем проживання (самотренування). Тривалість кожного тренувального заняття становить 40-50 хвилин; частота занять – 3-4 рази в тижневому циклі.

У зв'язку з низьким рівнем фізичної підготовленості переважної більшості студентів при плануванні контрольних планових завдань слід дотримуватися принципу особистих рекордів. Відповідно до цих принципів темпи приросту розвитку сили студентів необхідно планувати виключно на основі врахування їхніх індивідуальних результатів.

У процесі дослідження було встановлено, що поетапне формування потреби до фізичного вдосконалення у студентів під час атлетичного тренування проходить ефективніше при врахуванні таких педагогічних умов:

- цілеспрямованої мотивації фізкультурної діяльності;
- озброєння батьків і підлітків методичними знаннями щодо організації самостійних занять з атлетизму;
- формування вміння самостійно займатися фізичними вправами;
- залучення до систематичних занять фізичною культурою та атлетичними тренуваннями в домашніх умовах і за місцем проживання.

Потреба фізичного вдосконалення у студентів у сім'ї успішно формується також за умов цілеспрямованого виховання у них активно-позитивного ставлення до занять атлетичною підготовкою, яка базується на певних послідовних стадіях: потреба в рухах – установка – потяг – бажання – намір – прагнення – успішна практична діяльність – інтерес – звичка – потреба фізичного вдосконалення.

### *Література*

1. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. – М.: Наука, 1996. – 178 с.
2. Ефимов О.О., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма. – К.: КГИФК, 1992. – 28 с.
3. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. – М.: Изд-во МГУ, 1971. – 38 с.
4. Лапушин А.Н. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.

*Куліш О.І.*

*Кримський державний гуманітарний інститут*

## **ПРИЙОМИ І СПОСОБИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ОСНОВА ГУМАНІСТИЧНОГО СПІЛКУВАННЯ.**

У гуманістичній психолого-педагогічній науці було розроблено і поставлено проблеми нової мети, моделі і задач освіти. Нова мета освіти складається, на думку К. Роджерса, у вихованні людини, що може конструктивно зустріти віч-на-віч усі надзвичайно складні ситуації і перипетії в сьогоdnішньому світі, де проблеми виникають швидше, ніж даються відповіді на них. Така мета припускає, що, той, хто навчається сам повинен бути відкритим і пластичним, ефективно включеним у процес змін. Педагог повинен бути здатний рівною мірою зберігати і передавати основні знання і цінності минулого, і в той же час жагуче бажати інновацій, що готують до невідомого майбутнього. Слід зазначити, що гуманістичною психологією не відкидаються традиційно сформовані задачі: передати знання і досвід, підготувати до життя в суспільстві, але задачі ці вторинні. На перший план висувуються задачі особистісного розвитку педагога і студента, як повноправних учасників педагогічної взаємодії.

У психології і філософії, теорії і практиці педагогіки категорія “взаємодія” розглядається як одна з базисних категорій. Так, на думку

І.О. Зимової цей феномен пов'язаний із впливом, переходом і розвитком різних об'єктів (у тому числі і соціальних) під впливом взаємної дії один на одного і на інші об'єкти. Будь-яке явище, об'єкт, стан може бути зрозуміло (пізнане) тільки в зв'язку і співвідношенні з іншими. Тому взаємодія розглядається вченими як щира