

ПОТРЕБИ ТА ІНТЕРЕСИ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМИ АДАПТАЦІЙНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ОРГАНІЗМУ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

У статті розкрито потреби та інтереси студентів з низькими адаптаційними можливостями їх організму в регулярних самостійних заняттях руховою активністю. Визначено основні мотиви до самостійних занять студентів: зміцнення стану свого здоров'я та поліпшення загального самопочуття. Наведено форми самостійних занять у вільний час.

Ключові слова: адаптаційні можливості, потреби, інтереси, мотиви, рухова активність, оздоровчі технології, самостійні заняття.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими або практичними завданнями. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану, у зв'язку із чим особливою значущістю набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних, та вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Основні положення нашого дослідження ґрунтуються на реалізації сучасних напрямів оздоровчих технологій з підвищення адаптаційних можливостей студентів технічних ВНЗ та організації навчальних занять за принципом спортивної спеціалізації і самостійних занять у поза навчальний час [8].

Вид спортивної діяльності визначається на початку навчального року за допомогою анкетування, індивідуальних бесід зі студентами, даних антропометрії та лікарського контролю. Серед студентів першого курсу під час медичного обстеження була виявлена певна кількість таких, які знаходились у донозологічному стані здоров'я. Згідно таблиці оцінювання за методикою Р.Є. Баєвського вони відносились до 2 рівня адаптаційного потенціалу організму [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про різні тлумачення мотивів. Мотив визначається А.К. Марковою, як "спрямованість активності на предмет" [9]. Ільїн Є.П. свідчить про мотив, як сформоване підґрунтя для власного вчинку [5]. Так, С.У. Гончаренко вважає мотив "спонукальною причиною дій і вчинків людини до дій" і визначає мотивацію як "систему мотивів чи стимулів, що спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки" [2]. За Є.П. Ільїним мотивація виступає, як засіб чи механізм реалізації наданих мотивів [6]. Тому, показник мотивації в структурі навчально-фізкультурної діяльності, згідно з автором, є її пусковим механізмом та підтримує необхідний рівень активності в процесі використання методики корекції стану здоров'я студентів.

На наш погляд цікавою є робота Є.А. Захаріної, яка присвячена питанням формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ, де наведено комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання, заснованого на поетапному формуванні мотивації до рухової діяльності студентів в умовах освітньої установи. Автором розроблена й експериментально апробована модель поетапного формування мотивації студентів до рухової активності й визначені основні напрями її реалізації у вищих навчальних закладах [3].

Основою мотиву діяльності студентів виступають їх різноманітні потреби. Внаслідок осмислення й переживання первинних і повторних потреб, у людини викликаються спонукання до дій, за допомогою яких ці потреби задовольняються [4, 6]. Саме мотивами виступають потреби, інтереси і схильності, які можуть бути як зовнішніми так і внутрішніми. Залежно від якості вони поділяються на змістовні і динамічні [9]. Якщо мотиви, що спонукають до самостійних занять, сформувалися, необхідно виявити інтереси та потреби студентів у цій діяльності. Це їх спрямовує до конкретних форм діяльності з фізичної культури, стимулює до оволодіння необхідними теоретичними знаннями та практичними уміннями, спрямованими на підвищення адаптаційного потенціалу власного організму.

Метою нашого дослідження було виявити потреби, інтерес та мотивацію студентів з низькими адаптаційними можливостями організму до систематичних занять фізичними вправами та фізичним самовдосконаленням під час самостійних занять руховою активністю.

Для досягнення поставленої мети було поставлено такі **завдання**:

1. Провести аналіз потреб студентів з донозологічним станом здоров'я щодо самостійних занять руховою активністю в межах певного виду спорту та з'ясувати ставлення студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання.

2. Виявити мотивацію до корекції стану здоров'я студентів, щодо підвищення їх загальної працездатності та психологічного врівноваження, використовуючи різні види рухової активності.

Методи дослідження. В процесі виконання наданої дослідницької роботи були використані наступні методи: анкетування, бесіди, педагогічне спостереження, тестування, статистична обробка даних.

Основний матеріал дослідження. З метою виявлення відношення студентів до різних форм та видів занять з фізичного виховання було проведено анкетування студентів першого курсу Української інженерно-педагогічної академії (УІПА) (85 юнаків, 82 дівчат), які відносились до 2 рівня адаптаційного потенціалу організму [1]. У результаті опитування студентів було виявлено, що 31% відвідували спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, але більша частина студентів ніколи не займалися фізкультурно-оздоровчими заняттями це 69%, однак 64% із числа студентів, що не займаються, хотіли б відвідувати які-небудь фізкультурно-оздоровчі заняття у ВНЗ [8].

На початку дослідження нами було проведено анкетування студентів відносно бажання займатися певними видами рухової активності. За даними опитування студентів першого курсу УІПА було виявлено їх інтереси та потреби в самостійних заняттях, щодо видів рухової активності. Аналіз результатів опитування студентів-хлопців наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Потреби студентів-хлопців 1-го курсу УІПА (n=85 осіб)
в самостійних заняттях руховою активністю (у %)**

Види та форми активності	Потреби в заняттях		
	Регулярно	Іноді	Ніколи
Види активності			
Легка атлетика	25	25	48
Плавання	21	19	60
Східні та вітчизняні види боротьби	13	39	46
Футбол	25	32	13
Теніс	26	18	44
Спортивні ігри	28	30	40
Оздоровча гімнастика	5	10	56
Туризм	11	34	40
Форми активності			
Ранкова гімнастика, пробіжка	53	27	15

Результати досліджень засвідчує, що потреби студентів-хлопців можуть бути виявлені не одним видом та формою активності. Наприклад, 53% студентів бажають регулярно займатися ранковою гімнастикою, 28% – спортивними іграми, 26% – тенісом, по 25% – легкою атлетикою та футболом, 21% – плаванням, 13% – східними й вітчизняними видами боротьби, і тільки 5% студентів бажають регулярно займатися оздоровчою гімнастикою.

Аналіз результатів опитування студенток-дівчат наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Потреби студенток-дівчат 1-го курсу УІПА (n =82 особи)
у самостійних заняттях руховою активністю (у %)**

Види та форми активності	Потреби в заняттях
--------------------------	--------------------

	Регулярно	Іноді	Ніколи
Види активності			
Легка атлетика	16	22	12
Плавання	23	17	9
Східні та вітчизняні види одноборств	8	-	42
Міні-футбол	15	20	50
Теніс	13	19	18
Спортивні ігри	15	19	16
Оздоровча гімнастика, фітнес-аеробіка	32	15	3
Туризм	5	8	37
Форми активності			
Ранкова гімнастика, пробіжка	31	13	6

Як показали результати анкетування студенток, це дозволило виявити, що 32 % бажають регулярно займатися оздоровчою гімнастикою, фітнес-аеробікою, 31 % – ранковою гімнастикою, 23 % – плаванням, 16 % – легкою атлетикою, по 15 % – міні-футболом, спортивними іграми, 13 % – тенісом, 8 % східними видами боротьби та 5 % туризмом.

Найважливішою складовою навчальної діяльності є її мотиваційний показник. І.А. Зимня, визначаючи зовнішню структуру навчальної діяльності, на перше місце ставить мотивацію, після чого нею виділено: навчальну ситуацію з постановкою завдань і їх рішення за допомогою певних засобів; контроль з боку викладача, який поступово переходить у самоконтроль; оцінку викладача, що поступово переходить у самооцінку студента [4].

Другим завданням нашого дослідження було виявлення позитивних мотивів до занять фізичною культурою студентів I курсу УПА, які мають низькі адаптаційні можливості. Було проведення анкетування 167 студентів (хлопців та дівчат) й аналіз його результатів, щодо наявності кількості позитивних мотивів. При анкетуванні враховували відповіді студентів на декілька питань. Так з 167 студентів, 70% – бажають зміцнити стан свого здоров'я та підвищити адаптаційний потенціал; 59% – бажають підвищити рівень фізичної підготовленості; 55% – мати добру статуру та раціонально харчуватися і контролювати вагу.

Мотивом, що спонукає студентів з низьким рівнем адаптаційних можливостей для їх підвищення до занять фізичної культури є, насамперед, необхідність складання заліку, а також низка "рекреаційних" чинників: покращення настрою – 11,0 %, відчуття задоволення – 9,14 %, забезпечення раціонального відпочинку – 9,13 %.

Оздоровча технологія з підвищення адаптаційних можливостей організму студентів враховує їх вихідний рівень. Вона керується мотиваційним принципом вибору й комплектуванням засобів і методів фізичної підготовки з пріоритетом фізичних навантажень за змішаною енергетичною спрямованістю, які за своїм впливом є найбільш ефективними для підвищення функціональних резервів їхнього організму [7, 8].

Перш ніж почати самостійні заняття, студенти отримали консультацію у викладача з фізичного виховання. У такому заході важливим моментом є самоконтроль. Він дає можливість контролювати свій функціональний стан, тренувальні навантаження і визначати їх ефективність.

Особливе місце займало перспективне планування на 4 –5 роки, тобто на час навчання студента у ВНЗ, яке складається з урахуванням стану здоров'я студента його статі, віку, рівня фізичної підготовленості, його адаптаційних можливостей, а також бази кафедри фізичного виховання та її оснащеності. Воно спрямоване на виконання однієї мети: формування оздоровчої диференційованої технології навчання з фізичного виховання студентів [8]. Студенти використовували наступні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика та пробіжка.

Дослідження даної проблеми дозволило визначити потреби до регулярних занять фізичною культурою студентів: зовнішні умови, що створюють особливе освітнє середовище і забезпечують цей процес, і внутрішні, обумовлені власним потенціалом студента.

Висновки. Для студентів з низьким рівнем адаптаційних можливостей є характерним: пасивне проведення дозвілля; обсяг їх рухової активності, за результатами анкетування, в дитячі і юнацькі роки був і залишається тепер меншим науково обґрунтованої норми. Для підвищення адаптаційних можливостей студентів поза навчальним процесом важливе місце займають самостійні заняття руховою активністю.

1. Аналіз ставлення студентів до різних форм і видів занять з фізичного виховання показав, що тільки 31% з них відвідують спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69% ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати.

2. Мотиви занять фізичною культурою та відмови від них не однакові у студентів і залежать від спеціальності й особистого менталітету, що існує в кожній окремій академічній групі.

Основними напрямками позитивної мотивації студентів з низькими адаптаційними можливостями є: бажання зміцнити стан свого здоров'я та підвищити адаптаційний потенціал організму; поліпшення загального самопочуття; мати хорошу статуру.

Перспективи подальших розробок передбачають необхідність визначення впливу різних заходів на покращення мотиваційних засад для занять фізичною культурою і спортом студентів з низькими адаптаційними можливостями організму.

Використані джерела

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997 – 236 с.
2. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – Київ: Либідь, 1997. – 379 с.
3. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є.А. Захаріна. – Київ, 2008. – 20с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Учебник для вузов / И.А. Зимняя // Изд. второе, доп., исп. и перераб. – М.: Логос, 1999. – 384 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин // 2-е изд., исп. и доп. – СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
7. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.П. Каніщева. – Харків, 2011. – 20 с.
8. Каніщева О.П. Теоретичні основи адаптаційних можливостей організму людини / О.П. Каніщева, В.В. Мулік // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. – Харків: ХДАФК, 2010. – №4. – 179 с.
9. Маркова А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.

Kanishcheva O.P.

NECESSITIES AND INTERESTS OF STUDENTS WITH SUBZERO ADAPTATION POSSIBILITIES OF ORGANISM TO INDEPENDENT EMPLOYMENTS BY DIFFERENT FORMS OF MOTIVE ACTIVITY

In the article necessities and interests of students are exposed with subzero adaptation possibilities of their organism in regular independent employments by motive activity. Basic reasons are certain to independent employments: strengthening of the state of the health and improvement of general feel. Forms over of independent employments are brought in own time

Key words: *adaptation possibilities, necessities, interests, reasons, motive activity, health technologies, independent employments*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.

