

МОТИВИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сьогоднішній рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду». Загрозово великий контингент тих, хто вважає, що можна зняти стрес, втому шляхом паління та вживання алкоголю. Сьогодні лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, збільшення ваги, загостренні серцево-судинних захворювань та інших хронічних інфекційних захворювань.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносної свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. В останні роки до них додалася інтенсифікація навчальних процесів, необхідність поєднання навчання з роботою, погіршення харчування та ін. Фізичне вдосконалення дозволяє вирішити або хоча б оптимізувати означені проблеми. Крім того, систематичні заняття спортом - ефективний засіб вдосконалення ціннісних орієнтацій молоді, її морального обличчя.

Серед розмаїття причин, що детермінують активність людини, особливе місце займають потреби і мотиви поведінки та діяльності. Життєва психологія під мотивами розуміє все те, що виступає в якості внутрішніх збудників до діяльності або поведінки. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного вдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися - стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Мета дослідження полягає у визначенні мотивів фізичного вдосконалення студентів вищих технічних навчальних закладів. Аналіз психолого-педагогічних напрацювань свідчить, що сьогодні найбільш дієвим з сучасних підходів прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури є формування мотивів, інтересів, потреби та позитивного ставлення до фізичного вдосконалення. Вивчення мотивів, інтересів, потреб та формування мотивації на фізичне вдосконалення у студентів вищих навчальних закладів у своїх роботах розглядали М.П.Козленко, М.С.Солопчук, Н.М.Хоменко, М.Я.Віленський, О.П.Внуков, І.М.Каплан, П.І.Щербак, С.О.Сичов та ін..

Мотивами можуть бути різні потреби, інтереси, прагнення, бажання, установки, ідеали тощо. Інакше кажучи, свідомість пересічної людини не замислюється над різноманіттям психологічних причин, що породжують

реальну поведінку або діяльність людини. Така стратегія адекватна лише в умовах типових і повторюваних ситуацій.

Будь-який мотив є опредмеченою потребою, виникає на її основі. У зв'язку з цим необхідно детально розглянути основні потреби, які можна простежити у відповідних поведінкових моделях спортивних ситуацій:

- потреба в престижі, самоствердженні, успіху, визнання, задоволенні честолюбства, саморекламі (більшість спортивних змагань в різному ступені задовольняють ці потреби);
- потреба у підвищенні статусу (перемоги, трофеї, медалі та ін.);
- потреба мати владу, домінувати або підпорядковуватися іншим (деякі види спорту за своєю природою сприяють розвитку цього мотиву);
- потреба бути частиною колективу, встановлювати теплі, дружні відносини кооперації (багато спортсменів стають членами команд для того, щоб задовольнити цю потребу);
- прагнення до систематизації і порядку (дія цього мотиву проявляється в дотриманні спортивних правил і норм, веденні спеціальних книг і журналів, що ілюструють досягнення);
- потреба участі в пізнавальному процесі, бажання задовольнити цікавість (мотив діє в тих видах спорту, які вимагають від спортсмена розуміння механізмів тренувального процесу, змагальних зусиль, тактики).

Можно виділити три основні групи мотивів: група актуальних мотивів (своєчасне отримання заліку; набуття впевненості в собі; підвищення поваги до себе з боку товаришів по групі, близьких; поліпшення зовнішнього вигляду і статури, удосконалення рухових вмінь та навичок), група оздоровчих мотивів (потреба у підвищенні фізичної підготовленості і працездатності; поліпшення фізичного розвитку; отримання максимального оздоровчої користі від рухів; група психологічно значущих мотивів (зняття емоційної напруги; попередження розвитку стресових станів; відволікання від неприємних думок; відновлення психічної працездатності; гедоністичні мотиви).

Виконуючи з жовтня 2013 р. в умовах НТУ «ХПІ» педагогічне дослідження, спрямоване на вивчення мотивів студентів на фізичне вдосконалення, можна зробити узагальнення, характерні для представників різних інженерних напрямів, незалежно від статі випробуваних. Результати дослідження мотивів показали, що перше місце займає мотив удосконалення та поліпшення фігури (у дівчат ще стабілізація ваги). Цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом студентів є досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок. Також слід виділити наступні мотиви : розвага, суперництво, азарт, боротьба, емоційна розрядка, переключення, бажання привернути увагу представників протилежної статі, самоствердження, вольові якості, слідування моді.

Виявлені потреби і мотиви сприятимуть формуванню мотиваційних установок на фізичне вдосконалення. Результати дослідження дозволяють внести зміни до програми з дисципліни «Фізичне виховання» у процесі фахової підготовки інженерів у навчальному закладі; методики організації урочних та позаурочних форм занять; системи диференційованого підходу до студентів.