

Мотивація занять фізичними вправами студентів I курсу НАУ

Заняття вправами, спрямованими на розвиток аеробної витривалості надзвичайно важливі для студентської молоді. Це пов'язано з тим, що в процесі цих занять цілеспрямовано і найефективніше розвивається серцево-судинна система організму. Її надійне функціонування надзвичайно важливе для здоров'я людини.

Але з практики відомо, що ці вправи викликають суб'єктивні негативні відчуття в силу різних причин у тому числі психологічно-емоційного та ментального характеру.

Аналіз літератури показав, що без чітко сформованої і вираженої мотивації занять фізичними вправами, спрямованими на розвиток аеробної витривалості їх ефективність буде недостатньою і ми не зможемо досягти бажаних позитивних зрушень у фізичному стані студентів.

Мотивація у спеціальній літературі розглядається, як невід'ємна складова частина потреби. Науковці, здебільшого, зосереджували свою увагу на дослідженні мотивації поведінки, різних видів діяльності включно з навчальною та спортивною діяльністю. Зокрема, С.Л. Рубінштейн до мотивів відносить всі внутрішні спонукання, А.Н. Леонтьєв ототожнює мотиви з об'єктами потреби, які існують у свідомості суб'єкта діяльності.

Фактично мотив це спонукальна причина діяльності і вчинків людини пов'язана з усвідомленим задоволенням потреб людини. Низка дослідників, зокрема, Ф.В. Новосельський визначають мотив як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта та визначають її спрямованість.

Отже однією з умов успішних занять фізичним вихованням є мотивування студентів за допомогою сукупності фактів, аргументів і доказів, які викладач використовує для переконання студентів у доцільності виконання тих чи інших вправ.

Ми провели дослідження з 2 групами студентів, яким пояснювали особливості процесів, що відбуваються в організмі у процесі тривалого бігу і їх благотворний вплив на серцево-судинну систему, зокрема, капіляризацію м'язів та життєво важливих органів. Тобто ми намагались спонукати їх до відповідної діяльності на основі шкільних знань з фізіології людини, анатомії тощо. Одночасно ми пояснювали особливості методики занять і необхідність дотримуватись педагогічних принципів доступності і поступовості підвищення навантаження.

В результаті реалізації описаної методики формування мотивації вправ на розвиток витривалості наші студенти через п'ять-шість занять вільно пробігали у безперервному темпі від 12 до 15 хвилин без жодних негативних емоцій. Це дозволяє нам стверджувати, що цілеспрямоване мотивування занять фізичними вправами студентів I курсу НАУ, дало позитивний ефект. Враховуючи умови занять і стан студентів потрібно приділити більше уваги формуванню позитивної мотивації студентів до занять вправами, спрямованими на розвиток аеробної витривалості, як одним з найважливіших засобів функціонального вдосконалення систем і функцій організму.