

- Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. « Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/» 36 наукових праць./ За ред.. Г.М. Арзютова.– К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. – Випуск 5(48)14.– С. 21-24.

▪ *Вржесневский И.И.*

- *Национальный авиационный университет*

• **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В КОНТЕКСТЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ДИСКУРСА**

В статье рассматривается использование междисциплинарного подхода к проблеме создания у студентов мотивации к регулярной двигательной активности. В контексте этого дискурса предложена последовательность операций способствующих возникновению устойчивой мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физическим воспитанием.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, зона ясного сознания, физическое воспитание студентов.

Вржесневський І.І. « Мотивація студентів до регулярних занять фізичними вправами у контексті міждисциплінарного дискурса».

В статті розглядається використання міждисциплінарного підходу до проблеми створення у студентів мотивації до регулярної рухової активності. В контексті цього дискурсу пропонується послідовність операцій сприяючих виникненню стійкої мотивації до регулярних самостійних занять фізичним вихованням.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, зона ясного свідомість, фізичне виховання студентів.

Постановка проблемы. Деятельность человека, как сложное полиаспектное явление рассматривается многими науками. Общественная составляющая изучается социологией, политологией и другими общественными науками, психология рассматривает психическую сторону деятельности, физиология – физиологические механизмы и процессы. Как всеобщая характеристика живого, активность в человеческом обществе получила название «деятельность» (Рогов). Исходя из этого, физическая активность человека, которая, безусловно, является значимым элементом деятельности человека, не может рассматриваться изолированно от других составляющих. При изучении разных сторон человеческой деятельности нельзя игнорировать состояние двигательной функции индивида и её влияние на эффективность этой деятельности.

Одним из основных положений физического воспитания есть физическая подготовка подрастающего и взрослого поколений к трудовой и другим общественно важным видам деятельности человека (Матвеев Л.П., 1991). В тоже время в теории физической культуры и физического воспитания не принято рассматривать двигательную активность как отдельный вид человеческой деятельности (за исключением спортивной деятельности). Возможно, этим подчеркивается прикладная направленность телесности человека по отношению к основным видам его деятельности (его усилий) а также неопределенность конечного результата во времени. Не исключено, что в перспективах развития современного общества, этот вопрос ещё будет пересмотрен. Так Ю.Ф. Курамшин (2003), рассматривая элементы физической культуры личности, говорит о физкультурно-спортивной деятельности. Междисциплинарный подход в исследовании деятельности, в её различных репрезентациях, открывает новые горизонты для анализа мотивации в проблемном поле двигательной активности. В контексте мотивации личности к регулярным физическим упражнениям, исходя из того что мотивация есть продукт психики человека, выделив двигательную активность как специфический вид человеческой деятельности мы можем:

а) оценить двигательную активность как системное многомерное явление;

б) применить к ней наработанные в психологии и педагогике по данной проблеме понятия, методы и схемы;

в) выявить для человека стратегическую перспективу перманентной возрастной реализации потребности в сбалансированной двигательной активности.

На наш взгляд, учитывая реалии и негативные тенденции современного информационного общества, такой подход достаточно конструктивен и имеет право на жизнь. Реальная действительность, с физическим несовершенством человека и личной физической ослабленностью, вытесняется у современного школьника или студента искаженной действительностью виртуального мира за рамки сознания. Существовавший ранее баланс организма человека с окружающей средой резко нарушен из-за нашего произвольного вмешательства. Вне созданной им техногенной и социальной среды человек, как животное, с каждым последующим поколением становится всё менее приспособленным и всё более физически слабым. Чтобы не стать ещё более слабым современному человеку необходимо по возможности всё больше времени уделять двигательной активности и относиться к ней как к трудовой деятельности, а не только как к досугу.

Негативные тенденции в физическом здоровье наиболее демонстративно выражены у учащейся молодёжи (Булатова М.М., Бех И.Д. и др.). Создавшаяся ситуация заставляет пересмотреть традиционное представление о прикладности двигательной активности и её месте в деятельности человека (возможно выделив некоторые модельные характеристики деятельности и распространив их на двигательную активность).

Цель – выявить возможности междисциплинарного подхода к проблемам мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования. Обобщение опыта научно-методических исследований, анализ передового педагогического опыта; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Рассматривая человека как субъект деятельности и, в этом контексте, используя принятые в психологии определения можно характеризовать двигательную активность как осознанную и бессознательную в зависимости от обстоятельств (с присущей этой характеристике периодизации). Таким образом, мы можем предположить, что когда перед нами возникают обстоятельства связанные с неудовлетворительным состоянием нашей двигательной функции и требующей выбора стратегии или нового способа оптимизации физического состояния, эти обстоятельства попадают в зону ясного сознания. Но как только решение принято, стратегия найдена, ситуация изменилась, и управление передаётся в сферу бессознательного, сознание освобождается для решения вновь возникающих затруднений или поиска новых задач.

Некоторые ученые считают, что в область бессознательного входят также движения, ставшие автоматизированными, некоторые побуждения в которых отсутствует осознание цели и пр. («Общая психология» Рогов В.И.). Вероятно, мотивация к двигательной активности может возникать и в зоне ясного сознания и в зоне бессознательного, как например – спонтанное побуждение к игре с мячом, прыжкам, бегу и т.п. («Скорее некоторые неясные ощущения, чем реальные физические потребности» (К. Davis 1977)). Однако, как импульс к продолжительной эффективной деятельности, необходимо осознание человеком потребности в регулярной активной деятельности. Осознанная потребность становится мотивом (Рогов, Ильин). Принято считать, что такая потребность – «кинезофилия» присуща человеку. По происхождению «кинезофелию» можно отнести к естественным или базовым потребностям человека. Бессознательная реализация этой потребности у современного человека часто отсутствует в силу исторически и социально сложившихся обстоятельств. Проблемы, связанные с

недостатком движения и физических нагрузок в кратковременном диапазоне не очевидны, поскольку негативные результаты проявляются не сразу. Неудовлетворение или же ограничение в реализации этой потребности ведёт к целому ряду заболеваний, преждевременному «старению» организма, а в конечном итоге к вырождению.

Нами предполагается, что осознание регулярной сбалансированной двигательной активности происходит в «зоне ясного сознания», когда психика человека сталкивается с необходимостью решения определенных проблем или сложных задач. Именно в этот момент закладывается основа к устойчивой, долговременной мотивации. И тогда мы должны будем задать вопрос – есть ли в студенческом возрасте факторы, которые эмпирическим путём (без вмешательства педагога) приведут молодого человека к такому состоянию? Возможно, в процессе обучения в вузе, по мере освоения избранной специальности, студент может выявить несоответствие своей физической подготовленности требованиям будущей профессиональной деятельности (обычно это происходит на старших курсах).

Крайне неудовлетворительное состояние физического здоровья, хронические болезни, повторяющееся состояние физической беспомощности тоже могут заставить задуматься о возможности, частично или полностью, компенсировать эти негативные тенденции, изменив режим жизнедеятельности и включив в него регулярные занятия физическими упражнениями (в первую очередь сказанное относится к студентам зачисленным для занятий физическим воспитанием в специальную медицинскую группу).

Также, большое значение в этом возрасте, имеет желание быть физически и сексуально привлекательным для избранницы или избранника, этот фактор тоже может способствовать созданию «зоны ясного сознания». Вероятно, существует и другие подобные факторы мотивации. Представляется важным, что в этом перечне факторов создающих предпосылки для создания «зоны ясного сознания» нет (и в этом возрасте не может быть) одной из главных и в перспективе обобщающих задач – создание условий для активного, творческого долголетия. В контексте приобщения человека на разных возрастных этапах к регулярной и в перспективе перманентной двигательной активности эта актуальная в современном обществе проблема может звучать именно так.

Забота о собственном здоровье в современном обществе становится признаком профессионализма и социальной ответственности. Чтобы осознать важность решения этой проблемы (в том числе как личной цели), человеку необходим соответствующий жизненный и двигательный опыт,

определение для себя базовых ценностей, навыки самоанализа и рефлексии, актуализированные знания и умения. В голографическом измерении осознание этой проблемы связано с возможностью решения других более локальных, но тоже весьма существенных проблем изложенных выше.

Несмотря на отсутствие у большинства студентов соответствующего жизненного опыта и нежелание понимать, что молодость проходит, существуют предпосылки для создания у этого контингента зоны ясного сознания. Как процесс, физическое воспитание студентов тесно связано с процессом общего развития человека. Студенческий контингент отличается достаточно высоким интеллектуальный уровень, восприимчивость к новым знаниям и определенные навыки к абстрактному мышлению. В этом возрастном периоде в процессе самопознания личности, при поддержке педагога возможна продуктивная попытка постановки и осознания существующей проблемы в плане долговременной перспективы.

Таким образом, перед преподавателем и студентом в процессе физического воспитания, наряду с другими решаемыми задачами, можно выделить как достаточно значимую – осознание потребности в регулярной сбалансированной двигательной активности, с акцентом на долговременную перспективу. Так как при решении этой задачи существуют ограничивающие факторы возрастного, психологического и социального характера, наиболее эффективной здесь будет совместная работа преподавателя и студента.

Для студента реализация подобного подхода ведёт к необходимости уточнить или создать свою систему ценностей, внести коррекцию в режим жизнедеятельности, заставляет активизировать волевые усилия и по возможности регулярно заниматься самоконтролем индивидуальной физической подготовленности. Зачастую, физические нагрузки, связанные с развитием двигательных качеств и поддержанием высокого уровня физической работоспособности, могут сопровождаться негативными эмоциями (особенно при выполнении упражнений направленных на развитие выносливости). Студенту самому не просто преодолеть это состояние. Присутствие, в этом случае, преподавателя, тренера, инструктора или товарища по занятиям крайне желательно. Так же надо помнить, что избегание непродуктивных двигательных действий заложено в человеке природой и имеет истоки в защитных функциях организма, в попытках сохранить или накопить «запас энергии» на возможную перспективу. У современного человека этот механизм часто даёт сбой и ведёт к состоянию, которое иногда характеризует «лень» и которое тоже не просто преодолеть.

Всё это требует от педагога постоянного внимания к студенту, напряженной воспитательной работы и ответственности за её результат.

Отсутствие усилий педагога в этой сфере может привести к тому, что без его помощи у студента может появиться негативное отношение к двигательной активности, а принцип сознательности в процессе физического воспитания будет реализовываться далеко не всеми студентами.

Традиционно в физическом воспитании студентов определяется цель изложения дисциплины, которая не взаимосвязана с конкретной личностью, а представляет реально существующий социальный заказ к общественным институтам воспитания. Только осознав саму необходимость регулярной физической активности и выполнение адекватных физических нагрузок, человек может ставить перед собой конкретные цели на долговременный период. Используя принятый в психологии когнитивно-бихевиористический подход можно определить следующую последовательность операций способствующих возникновению у студентов устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности и реализации принципа сознательности в физическом воспитании:

- появление или создание условий для «зоны ясного сознания»;
- возникновение «зоны ясного сознания»;
- осознание и восприятие существующей проблемы;
- самоанализ физических кондиций индивида;
- определение цели или целей;
- через усвоение и накопление двигательного опыта поиск предмета приложения усилий (средства и методы избранного вида спорта или оздоровительной системы);
- определение и в дальнейшем оптимальное использование выбранных средств для решения поставленной цели или целей.

Только в ходе непрерывного процесса становления и совершенствования личность приобретает свой смысл и значение. Поддержание оптимального уровня физического состояния и достаточно высокого уровня работоспособности тоже требует от человека перманентных усилий на достаточный срок. В этом смысле, актуально возвращение педагогической дисциплине «физическое воспитание» ориентации на первичный смысл понятия «воспитание», а не только простое проведение физической подготовки студентов.

ВЫВОДЫ

Одной из основных задач преподавателя физического воспитания является моделирование условий с целью создания у студента состояния «зоны ясного сознания» в отношении к своему физическому состоянию и к использованию физических нагрузок в режиме жизнедеятельности.

Следующей задачей педагога будет являться оптимальное использование этого положения для оказания помощи студенту в мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, определении цели или целей (в том числе и на перспективу; определение предмета приложения усилий – выбор основного вида спорта или оздоровительной системы и т.п.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. - К.: Либідь, 2003. - Кн. 2. – 342 с.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2-4. – № 1. – С. 3-9.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. – К.: Олімпійська латература, 2001. – С. 53– 63.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2002. – 508 с.
5. Рогов И.Е. Общая психология : курс лекций. - М.: Владос, 2007. - 447 с.
6. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. – New York: Mc Graw-Hill, 1977. – 42 p.
7. Fuoss D.E., Troppman K.J. The psychology of motivation: improving personal perfumes a nee // Effective coaching. A syehological approach. – New York: John Wiley and Sons, 1981.
8. Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. – New York: Prentioe-Haih. 1964.
9. Howe B.L. Motivation for success in sport // Int. J. SP. PSY. – 1987/ – N 1. – P. 1– 9.