

13. Яремчук Н. Педагогічна творчість як складова професійно-педагогічної культури викладача вищої школи / Н. Яремчук // Вісник Львівського університету. Серія: Педагогіка. – 2009. – Вип. 25. – Ч. 1. – С. 242–249.

ТОКАРЕВА К.П.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІВЧАТ-СТУДЕНТОК ВІЗ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

Проблеми збереження й зміцнення здоров'я, насамперед найбільш діяльної та молодшої частини населення нашої країни, завжди були й залишаються в центрі уваги педагогічної теорії й практики.

Систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою, зокрема, аеробікою, у молодому віці дають змогу не тільки зберегти й поліпшити на тривалий час функціональні можливості організму, а й створити сприятливі умови для формування стійких потреб і мотивів до фізичної активності протягом наступних років життя.

Спеціальні дослідження таких учених, як Н. Агаджанян, М. Амосов, П. Анохін, Г. Апанасенко, В. Артамонов, В. Бальсевич, Л. Бендет, І. Брехман, Н. Граєвська, В. Запорожанова, С. Летунова, Р. Мотилянська, І. Муравов та інші, довели, що оптимальна фізична активність забезпечує оздоровчий ефект.

На сьогодні оздоровча аеробіка є одним з популярних напрямів масової фізичної культури. Дослідження впливу різних видів оздоровчої аеробіки на організм людини та на стан здоров'я вивчали О. Булгакова, І. Дубогризова, А. Жерсенюк, О. Зефірова, Н. Кім, Т. Лисицька, Т. Чибісова, В. Чубакова та ін. Вчені розглядали компоненти й параметри фізичного навантаження на заняттях оздоровчою аеробікою, а саме обсяг та інтенсивність навантаження, що задається темпом музичного супроводу; спрямованість вправ на розвиток різних м'язових груп тощо. Проте залишилися поза увагою дослідників питання вивчення особливостей мотивації до занять оздоровчою аеробікою дівчат студентського віку.

Мета статті – проаналізувати мотивацію дівчат-студентів до занять оздоровчою аеробікою; виявити й розглянути її особливості.

Термін “аеробіка” стосовно різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість, запропонував американський лікар К. Купер [4]. У зв'язку зі специфічними цілями й завданнями, що можуть бути досягнуті засобами аеробіки, використовують таку класифікацію аеробіки (В. Давидов, Е. Крючок, В. Ростова, М. Ступкіна та ін.): а) оздоровча; б) прикладна; в) спортивна.

Ми акцентуємо увагу на оздоровчій аеробіці як засобі організації позааудиторної роботи дівчат-студенток вищого навчального закладу.

Оздоровча аеробіка – один з напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якого підтримується на пев-

ному рівні робота кардіореспіраторної системи (О. Горбачова, О. Дегтярьова, Т. Лисицька, Л. Сіднева). Оздоровча аеробіка дає змогу ефективно впливати як на фізичний стан організму в цілому, так і на окремі компоненти статури тіла окремо. Ефективності занять аеробікою сприяє побудова процесу тренування згідно з основними педагогічними принципами: систематичності, послідовності, індивідуального підходу.

Загальновідомо, що ефективність будь-якої діяльності визначається наявністю в людини сформованої мотивації до неї. Питання мотивації в галузі фізичної культури досліджували М. Аракелова, Р. Дим, З. Дроздовський, Л. Лубишева, С. Любімов, Р. Пілоян, В. Столяров та ін.

Праці В. Столярова [6] показують, що фізичним якостям і руховим здібностям надається менше значення порівняно з якостями й здібностями, пов'язаними з володінням технікою, мовою, мистецтвом тощо. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей, і навіть здоров'я практично не стимулюється не тільки в матеріальному, а й у моральному плані. Більшість респондентів студентського віку (72,8%), що брали участь у міжнародному опитуванні, заявили, що вони не піклуються про своє здоров'я доти, поки не відчують себе хворими.

В. Панков відзначає, що кількість жінок молодого віку (20–25 років), які регулярно займаються спортом, коливається в межах 10–15% у розвинутих країнах, у Росії, за даними С. Гуськова, О. Дегтярьової [2], – 1–3%, в Україні – 3,8%. Дослідники пов'язують такий незначний відсоток тих, хто займається оздоровчими вправами, відсутністю стимулювання з боку держави та недостатньою кількістю спеціально розроблених програм оздоровлення для молоді, що позначається на способі її життя.

Пошукам відповіді на питання, чому заняття різними видами спорту в молодіжному середовищі поки не посідають гідного місця, присвятили свої дослідження В. Бальсевич, П. Виноградов, К. Граєвська, Р. Дим, О. Дегтярьова, А. Душанін, В. Жолдак, І. Мурахов.

П. Виноградов, А. Душанін, В. Жолдак наводять такі мотиви, з яких жінки не займаються фізичною культурою [1]:

- 25,3% не мають чітких уявлень про цілі й завдання таких занять;
- 44,9% свідчать про недостатність або відсутність вільного часу;
- 14% не бачать сенсу в заняттях;
- 11,2% байдужі до занять;
- 4,6% іноді займаються фізичними вправами.

Проте сьогодні поступово відбуваються позитивні зміни в державі та суспільній свідомості, що мають сприяти збільшенню кількості студентської молоді, зокрема, дівчат, які регулярно займаються оздоровчою фізкультурою, а саме:

- 1) здоровий спосіб життя стає невід'ємною частиною проведення дозвілля;
- 2) у сферу фізичної активності й спортивно-оздоровчих послуг проникають нові технології, тренажери, комп'ютери;
- 3) на зміну груповим заняттям приходять індивідуальні (персональні);

- 4) більше уваги приділяється молодіжному та сімейному спорту;
- 5) з'являється велика кількість нових видів фізичної активності.

За результатами досліджень, проведених Л. Лубишевою в 2000 р. [5], як один з провідних мотивів до занять оздоровчою аеробікою більшість опитаних відзначили позитивний вплив занять спортом на зовнішній вигляд: 63,8% стали стрункіші, виглядають краще. На другому місці (25%) – мотив зміцнення здоров'я; на третьому (11,2% опитаних) – можливість завести нове коло спілкування.

Багато провідних зарубіжних дослідників свідчать, що поширеною є мотивація, згідно з якою, людина, яка займається фізичною культурою й спортом, не ставить перед собою мету досягнення конкретних спортивних результатів, а розглядає заняття оздоровчою фізкультурою як можливість спілкування, поліпшення самопочуття, здоров'я.

Безсумнівно, зацікавленість жінок у заняттях спортом і фізичною активністю й можливість залучення до них залежать від історичних традицій і цінностей, що існують у суспільстві, соціально-економічних умов, від особливостей, притаманних цьому виду спорту або фізичної активності, від індивідуальних запитів тощо. У кожній країні по-своєму намагаються вирішувати питання залучення жінок до фізичної активності.

Наприклад, американські дослідники вважають, що серед факторів, що сприяють залученню жінок молодого віку до регулярних занять оздоровчою фізкультурою, зокрема, аеробікою, слід назвати такі:

- 1) розширення знань про користь фізичної активності;
- 2) рух за рівноправність;
- 3) широку пропаганду фізичної активності в засобах масової інформації;
- 4) поліпшення умов життя жінок.

До нових видів фізичної активності жінок, що набули поширення, особливо в молодіжному середовищі, відносять аеробіку та її напрями (степ, слайд, фанк, джаз-сайз, танцювальну аеробіку), шейпінг, каланетику, стретчинг тощо. Ми не розглядаємо спортивну аеробіку, оскільки мова йде про нові види фізичної активності жінок оздоровчої й прикладної, а не спортивної спрямованості.

На думку багатьох дослідників, жінки віддають перевагу фізичній активності з огляду на її багатоплановий вплив на організм і спосіб життя. Однак лише певні види фізичної активності вписуються в поняття статевої ідентичності й сумісні з уявленнями про жіночність та імідж жіночого тіла й фігури. В одному з досліджень було виявлено, що найбільше на поведінку жінок у тренувальному залі впливала заклопотаність з приводу того, що думають про них інші.

“Каталізатором для занять у багатьох випадках, – вважає Р. Дим [3], – є сприйняття власного тіла й вплив віку на нього”. “Тиранія стрункості” та бажання бути молодією стимулюють жінок до занять спортом і фізичними вправами. Прагнення залишитися рухливою й бути менш залежною

від медицини також сприяє більш активному залученню жінок до регулярних занять новими видами оздоровчої фізкультури, зокрема, аеробікою.

Дослідження показали, що найбільша кількість жінок, що займаються оздоровчою аеробікою, припадає на вік 20–35 років, а до 45 років їх активність різко падає. Це пов'язують з погіршенням здоров'я, що необхідно враховувати фахівцям у галузі оздоровчої рекреації. Саме із цієї причини зростає інтерес жінок до нових видів фізичної активності.

На наш погляд, засоби масової інформації в ряді країн, включаючи Росію, неправомірно відносять деякі види спорту й фізичної активності до суто жіночих видів, тому що в них переважає жіночий контингент. С. Гуськов, О. Дегтярьова наводять точку зору канадських дослідників Н. Геберга і М. Мікнейла: “Через комерціалізацію віднесення аеробіки й деяких інших видів фізичної активності до суто жіночих видів є особливо шкідливою формою фемінізації спорту й фізичної активності” [2, с. 56–58].

Таким чином, процес залучення жінок до занять новими видами фізичної активності залежить від багатьох факторів.

Нові види фізичної активності, такі як аеробіка, – це ті види, до яких жінки, на наш погляд, схильні від природи.

На думку К. Купера, “аеробіка – це шлях до емоційної гармонії” [4]. Інститут психологічних досліджень в 1982 р. упродовж шести місяців вивчав взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і вмінням справлятися зі стресами. Результати показали, що в тих людей, які займалися аеробікою та стежили за своїм харчуванням, підвищилася самооцінка, з'явилося почуття благополуччя, задоволеності життям.

Крім того, аеробіка сприяє досягненню емоційного балансу. Відомо, що негативні емоції пригнічують, провокують хворобливі стани, а позитивні – мобілізують резерви, підвищують працездатність. Доведено, що найбільш успішним засобом подолання стресів є фізичне навантаження.

Аналіз фізичної активності жінок показує, що гарні рухові якості, стан серцево-судинної системи, м'язова сила, м'язова витривалість і гнучкість входять до числа п'яти основних компонентів фізичної підготовленості. На розвиток цих компонентів і спрямовані заняття оздоровчою аеробікою.

Дані різних досліджень [2; 5] дають змогу виявити мотиви, які спонукають жінок займатися оздоровчою аеробікою. Ці мотиви можна поділити на чотири групи:

- 1) косметичні (зниження ваги, поліпшення постави, ходи й загально-го зовнішнього вигляду);
- 2) медичні аспекти й гігієнічні навички (зниження захворюваності, правильний режим харчування тощо);
- 3) фізична працездатність;
- 4) нервово-психічна стійкість і самопочуття.

На думку німецьких дослідників, успіх будь-яких занять залежить від їх регулярності, а регулярність, у свою чергу, залежить від того, чи одержує людина радість і задоволення від занять [7, с. 157–164], оскільки

переживання позитивних емоцій стимулює бажання знов відчувати їх. Дослідники відзначають наявність зовнішніх і внутрішніх мотивів. Зовнішні мотиви – це орієнтири на результат у майбутньому (контроль за вагою, удосконалення будови тіла, усунення ризику захворювань тощо); внутрішні – орієнтири в процесі занять (відчуття радості від занять, задоволення від рухів, фізична розрядка тощо). Вони доводять, що внутрішні мотиви більш глибокі, підвищують імовірність перетворення рухової активності на повсякденну необхідність. На початку занять у більшості людей переважає зовнішня мотивація. Перехід до внутрішніх спонукань виникає в зосередженні на самому процесі занять, створенні відчуттів, пов'язаних з ними. Це можливо тоді, коли заняття відповідає індивідуальним особливостям і потребам людини.

Для того, щоб стимулювати людину до занять G. Paul та інші [7] пропонують такі прийоми: заохочення (необхідно підтримувати й підкреслювати досягнення людини, хвалити її, що підвищує самооцінку); постановка короткочасних цілей; різноманітність організації занять; участь тренера, його розуміння й співпереживання за результати учасників.

Дослідники відзначають ряд позитивних психосоціальних ефектів, які виникають при регулярних заняттях аеробікою: підвищення стресостійкості, зменшення проявів депресивних станів, підвищення самооцінки, сприяння спілкуванню з іншими людьми [7].

Безсумнівно, мотивація жінок у віці 20–25 років до занять новими видами фізичної активності має свої особливості. По-перше, молодь завжди емоційно позитивно реагує на появу будь-яких нових підходів до вдосконалення власної зовнішності, виявляючи великий інтерес і прагнення “перевірити на собі”. У той час, як багато інформації із-за кордону про новинки в галузі методики оздоровчої фізичної культури в нашу країну надходять із запізненням.

По-друге, студентська молодь, зокрема, дівчата, мають значно більше вільного часу, ніж ті, які працюють. Це означає, що їх вільний час необхідно організовувати, використовуючи нові види фізичної культури, щоб спрямувати їх фізичну активність на оздоровлення. А за даними опитувань, новими видами фізичної активності займаються близько лише 3,8% дівчат у віці 20–25 років.

По-третє, враховуючи, що останнім часом серед молоді набуває популярності здоровий спосіб життя, необхідно активно використовувати можливості оздоровчої аеробіки щодо збереження й удосконалення здоров'я дівчат студентського віку.

По-четверте, стимулюють мотивацію до занять оздоровчою аеробікою групові форми її проведення. Власний приклад і успіхи тих, хто певний час регулярно займається аеробікою, надихає та активізує інших до таких самих занять. Крім того, групові заняття розширюють коло спілкування з тими, хто веде здоровий спосіб життя, у такий спосіб й інші залучаються до нього.

Але інтерес до занять, прагнення регулярно займатись, успішність занять оздоровчою аеробікою, як і іншими видами фізичної активності, значною мірою залежать від тренера. На жаль, останнім часом на фоні значної кількості спортивних залів, фітнес-центрів тощо спостерігається брак кваліфікованих тренерів, а також відповідної науково-методичної літератури.

Висновки. Таким чином, аналіз досліджень показує, що оскільки спорт і фізична активність поки ще не стали частиною способу життя студентської молоді, зокрема, дівчат, необхідно проводити цілеспрямовану організовану роботу щодо формування в них мотивації до занять різними видами фізичної активності, що мають оздоровчу спрямованість.

Література

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М. : Советский спорт, 1996. – 133 с.
2. Гуськов С.И. Новые виды физической активности женщин – веление времени / С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56–58.
3. Дим Р. Спорт и физическая активность: их значение для досуга женщин / Р. Дим // Женский спорт и здоровье : материалы междунар. конф. – Стокгольм, 1996. – С. 45–51.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Лубышева Л.И. Женщины и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13–16.
6. Столяров В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. – № 4. – С. 78–91.
7. Paul G. Aerobik. – Training. – Aachen: Meyer and Meyer verlag / G. Paul. – 3-auf. – 1998. – 169 s

УМРИХІНА О.С.

КУЛЬТУРОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ХУДОЖНЬОГО СПРИЙНЯТТЯ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Традиційно в теорії й практиці педагогіки майстерність учителя визначалась через його знання, уміння та навички. Такий підхід не розкривав особистісних якостей, що зумовлюють успіх педагогічної діяльності в цілому, і заважав усвідомленню нових цілей, змісту, засобів та реальних умов підготовки освітянських кадрів. Тим часом мислителі різних епох і народів, розмірковуючи над проблемами навчання й виховання, доходили висновку, що педагогічний вплив залежить, насамперед, від розуму, характеру, волі вихователя, яскравості й своєрідності його особистості. Вчителем може бути лише людина високої культури, освіченості й моральності,