

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

01 грудня 2022 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

December 01, 2022

Полтава, 2022

3. Заболотна І. Е., Ященко Л. В. Ожиріння та надмірна маса тіла в дітей, критерії діагностики та статистика поширеності / Клінічна та профілактична медицина, 2019. № 2. С. 36–46.
4. Кручевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. 2 т. К.: Олімп. л-ра, 2017. С. 139–160.
5. Пшиченко В. В., Черно В. С., Чеботар Л. Д. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навчальний посібник для студентів біологічних спеціальностей. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 320 с.
6. Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. Основы персональной тренировки. К.: Олим. лит., 2012. 456 с.
7. Barakat, Christopfer MS, et al. "Body recomposition: can trained individuals build muscle and lose fat at the same time?." *Strength & Conditioning Journal* 42.5 (2020): 7-21.

Клеценко Л. В., доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії,
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Вишар Є. В., ст. викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавський інститут економіки і права

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Фізичні вправи і заняття різними видами спорту впливають на розумову і фізичну працездатність, покращують розумові здібності та моторний інтелект у студентів. Так, проведені педагогічні та фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни в стані організму та розумової працездатності, що з'являються у студентів під впливом різних величин сумарної рухової активності: функціональний стан центральної нервової системи досить чітко відображається на їх розумовому інтелекті та на його динаміці впродовж навчального дня і року [4].

Разом із тим, проблема пошуку фізіологічних механізмів керування розумовою працездатністю студентів, формування мотивації до конкретної форми рухової активності ще не тільки не вивчена, а й не сформульована, через що дані літератури розрізнені, дослідження показників фрагментарні, а цілісна концепція мотивації до занять фізичними вправами ще чекає на своє обґрунтування [2]. Недостатньо вивчено питання оптимізації рухової активності та працездатності студентів із використанням засобів фізичної культури, природних і середовищних факторів та їх сполучення в рамках занять фізичним вихованням.

Серед багатьох заходів, спрямованих на вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, можна назвати заняття за обраними видами спорту. Вони формують мотиви навчально-пізнавальної діяльності, сприяють виявленню розвитку майбутнього фахового потенціалу студента,

самореалізації його особистості. Зміст занять за видами спорту формують таку систему знань, в якій відображені різноманітні способи фізкультурно-спортивної діяльності і тих відношень, які проявляються в ній. Набуті знання та вміння безперервно використовуються у реальній практичній діяльності і життєдіяльності студентів, розвиваючи і збагачуючи їх новими якісними особливостями, посилюючи і прискорюючи процес формування практичних вмінь і навичок, необхідних для організації здорового способу життя, вирішення особистісно і соціально важливих завдань, що виникають у навчальній, трудовій, суспільній і побутовій сферах життєдіяльності. Практичний досвід, набутий на заняттях за видами спорту, носить творчий характер і постійно пов'язаний з оволодінням новими методами, засобами, прийомами цієї діяльності, пошуком її нових рішень, виконанням в умовах, що змінюються [1, 3].

Формування потреби у фізичному вдосконаленні передбачає подання студентам великої кількості способів задоволення і право їх вільного вибору. Завдання викладача в такому випадку зводиться до того, щоб допомогти студентам зробити правильний вибір, адекватно поставити перед собою мету фізкультурної діяльності, створити їм необхідні умови для занять, озброїти їх інформацією про стан свого здоров'я і шляхи його покращення [3].

Успіх формування мотивації до занять фізичними вправами залежить і від того, яким буде контакт між викладачами і студентами. У роботі зі студентами викладач повинен уміти чітко і грамотно виражати свої думки, уважно спостерігати за навчальною групою, відчувати її і знаходити з нею спільну мову, правильно використовувати наочні посібники та ілюструвати матеріал.

Спеціально організовані в системі вузівської підготовки заняття з фізичного виховання зорієнтовані на розвиток у студентів потреби в фізичному вдосконаленні ведуть до формування в них стійкого особистісного змісту і стабільної установки на вдосконалення власної фізичної підготовки. Головну роль у формуванні потреби в фізичному вдосконаленні виконують змістовно зовнішні, тимчасові мотиви, утворення яких пов'язано з пошуком способів досягнення нормальної мети офіційної фізкультурної діяльності. Основними структурними компонентами, що формують мотивацію до фізичних вправ є: бажання займатися окремим видом спорту, інтерес до занять фізичними вправами, стан здоров'я і рівень розвитку рухових здібностей.

Література

1. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування / Збірник наукових праць. Вінниця, 2004. 132 с.
2. Грибков В. А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / В. А. Грибков. Х., 2015. 18 с.
3. Педагогічна практика з фізичного виховання (методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів) за ред. А. В. Огністого. Тернопіль: ТДПУ, 2011. 20 с.