

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

23 листопада 2021 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES:
REALITIES AND PERSPECTIVES**

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

November 23, 2021

Полтава 2021

К.К. Бондаренко, Н.В. Селиверстова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. –Уфа: Изд-во УГНТУ, 2021. – С. 258-262.

7. Толстенков А.Н. Взаимосвязь специальных физических нагрузок с уровнем работоспособности студентов / А.Н. Толстенков, К.К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – №5 (122). – 2020. – С. 55-61.

Стасюк І.І., к.фіз.вих., доцент,
декан факультету фізичної культури
*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*
Гордієнко О.В., заступник декана факультету
фізичної культури та спорту
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Головною передумовою залучення молоді до занять фізичними вправами є формування серед студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя й фізичне самовдосконалення, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом. Інтерес до фізичної активності – один з проявів складних процесів мотиваційної сфери, що формується під впливом не лише внутрішньої мотивації. Успішна реалізація мотивів і цілей визиває у студентів натхнення, бажання продовжувати заняття з власної ініціативи, тобто внутрішню мотивацію й інтерес. А це означає, що інтерес являється постійним каталізатором енергії молоді.

Пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студенток до занять фізичною культурою може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм ВНЗ і створення якомога більшого числа альтернативних програм з кожного виду фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оздоблення спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ.

З аналізу наукової та навчально-методичної літератури нами були виявлені основні групи мотивів до занять фізичною культурою у вузі: оздоровчі; рухової діяльності; змагально-конкурентні; естетичні; комунікативні; пізнавально-розвиваючі; творчі; професійно-орієнтовані; виховні; культурологічні; статусні; адміністративні; психологічні [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Виховання правильної мотиваційної спрямованості, постановки мети у студентів повинне супроводжуватися і впливом на емоційне відношення

студента до занять. Емоції, безсумнівно, мають мотивуюче значення в процесі навчання.

Найбільш реальними для викладача методами вивчення мотивації є:

- спостереження за поведінкою студентів під час заняття і поза ним;
- використання ряду спеціально підібраних ситуацій (їх можна назвати експериментальними педагогічними ситуаціями);
- індивідуальна бесіда, що припускає прямі і непрямі питання викладача про мотиви, зміст, цілі навчання для даного студента;
- анкетування, що допомагає досить швидко зібрати масовий матеріал у декількох групах, вузах про відношення студентів до занять фізичною культурою.

Як показують наші дослідження, мотивація студенток неоднорідна, вона залежить від безлічі факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей. Виявлено, що для студенток молодших курсів спорт і фізична культура не є нічим, окрім як навчальною дисципліною в університеті. Студентки-старшокурсниці починають оцінювати спорт і розуміти його моральні, емоційні аспекти, спостерігається велика мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Саме поняття «спорт» дівчата та хлопці розглядають по-різному. Для більшості дівчат заняття спортом – це один із засобів, спрямованих на володіння красивою фігурою, правильною поставою. Для юнаків більш характерне прагнення максимально удосконалюватися в даному виді спорту для досягнення найвищих результатів. Вони більше схильні до наслідування видатним спортсменам з «великого» спорту [2].

До недостатньо вивченими питаннями під час занять фізичною культурою і спортом, ми можемо віднести гендерні особливості формування мотивації до занять фізичними вправами. Виходячи з цього, дослідження мотивів і формування за його результатами програми педагогічних дій можна вважати актуальною та своєчасною проблемою. Відомо, що основними мотивами, які спонукають дівчат займатися фізичними вправами, є бажання добре виглядати і бути гнучкими і витривалими.

Навчальний процес з фізичного виховання в вузах необхідно коректувати згідно індивідуальним мотивам і інтересам студентів при заняттях фізичною культурою. Для підвищення ефективності занять з фізичного виховання необхідно приділяти велику увагу формуванню мотиваційних установок студентів, сприяти реалізації індивідуальних потенціалів особистості в процесі занять. Підвищувати професійну майстерність викладачів спрямоване на інформованість студентів в питаннях наявності потенційних можливостей для майбутньої життєдіяльності і професійного самоствердження [1].

Література

1. Король С. А. Мотивація студентів технічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / С. А. Король // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 235–238.

2. Філатова З.І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп / З.І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №8. – С. 153.

Толстенков А.Н., преподаватель кафедры
физической культуры и спорта,
Бондаренко А.Е., к.пед.н., доцент,
заместитель декана факультета физической культуры
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация занятий физическим воспитанием в высших учебных заведениях предусматривает различные формы её проведения. К таковым, кроме стандартных форм в основном отделении, относятся занятия в спортивных секциях, специальном отделении и группах ОЛФК [1, 4, 6]. При этом, основная направленность использования средств и методов оздоровления студенческой молодёжи на занятиях по физическому воспитанию, должна быть направлена на формирование навыков двигательных действий и подготовки организма будущих специалистов к планируемой трудовой деятельности [3].

Профессиональная деятельность человека предполагает специфические условия, характеризующиеся рабочей позой, изометрическим или изотоническим напряжением мышц, характером глубины задействования функциональных систем организма. В этой связи, для каждого вида деятельности следует подбирать упражнения, способствующие снижению напряжения систем организма и задействованию двигательных переключений [5, 7]. При этом, следует учитывать, как положительное, так и отрицательное взаимное влияние одних средств на другие [2].

Комплексы физических упражнений подбирались в зависимости от специфики будущей профессии. Для студентов, основная трудовая деятельность которых подразумевала длительность сидения и статического положения звеньев тела, подбирались упражнения на развитие статической силы и выносливости групп мышц, ответственных за сохранения позного положения. Кроме того, подбирались двигательные действия, способствовавшие снятию излишнего напряжения мышц, которые можно было выполнять сидя на опоре. Для студентов, чья профессиональная деятельность в будущем предполагала активные перемещения и длительность движений динамического характера, применение упражнений определялось характером двигательных переключений и развитием силы и выносливости локальных мышечных групп.

Стасюк І.І., Гордієнко О.В. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	117
Толстенков А.Н., Бондаренко А.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ....	119
Явтушенко П. В., Горошко В.І. АНАЛІЗ ПРИЧИН ТА УМОВИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС ГРИ У ФУТБОЛ.....	121
РОЗДІЛ 4. СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Акімов О.Є., Левков А.А., Костенко В.О. РОЛЬ ВЧЕННЯ ПРО ТИПОВІ ПАТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	124
Богданов Д.В., Горошко В.І. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ CROSSFIT.....	125
Гришко О.І. ВИКОРИСТАННЯ СУ-ДЖОК У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	127
Заїка В.М. ПСИХОГІЄНА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ІСНУВАННЯ.....	128
Зайцева Ю.В., Хабарова М.О. ІСТОРИЧНИЙ ШЛЯХ ТРАНСФОРМАЦІЇ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	130
Ковтун Н.О, Траверсе Г.М. СОЦІАЛЬНА ЗНАЧУЩІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ВРОДЖЕНИХ ВАДАХ СЕРЦЯ.....	132
Мороз Є.О., Сахно Т.В. ВПЛИВ ФІТОНЦИДІВ НА ЖИВІ ОРГАНІЗМИ.....	134