

8. Столяров В.І., Биховський І.М., Лубишева Л.І. Концепція фізичної культури і фізичного виховання (інноваційний підхід) / В.І. Столяров, І.М. Биховський, Л.І. Лубишева - К. : 2015. № 5. С. 11-15.
9. Матвеева Л.П., Новіков А.Д. Теорія і методика фізичного виховання / Л.П. Матвеева, А.Д. Новіков - К. : 2016. С. 10-12.
10. Якимович В. С., Кондрашов А. А. Мета фізкультурного виховання - людина культури / В. С. Якимович, А. А. Кондрашов – К. : 2014. № 2. С. 6-9.

**Мельник О.С.** – викладач  
Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна  
**Медведєва Л.М.** – старший викладач  
Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

### **МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання здобувачів вищої освіти обумовлюється ситуацією, що склалася нині в Україні – погіршилося здоров'я й фізична підготовленість дітей, учнівської та студентської молоді. Насамперед це пов'язано з кризовим станом національної системи фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам.

До основних причин кризи можна віднести знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя (ЗСЖ); бюрократизація всіх ланок підготовки й перепідготовки фізичних кадрів; недооцінка в навчальних закладах соціальної оздоровчої та виховної цінності фізичної культури; залишковий принцип фінансування розвитку фізичної культури та спорту тощо. Такий стан національної системи фізичної культури має дуже низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, ЗСЖ в здобувачів вищої освіти.

Виходячи з цього, необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах – є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Проблему мотивації здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності досліджували такі вчені: Н. Завидівська, П. Дуркіна, М. Лебедева, Л. Лубишева, Р. Стасюк та ін. Результати досліджень свідчать, що заняття фізичною культурою найбільш ефективніші тоді, коли участь в них викликана відповідними мотивами.

Невід'ємною частиною педагогічного процесу є спонукальна сторона, в основу якої покладено принцип свідомості та активності. Зазначемо, що усвідомлене ставлення до занять фізичними вправами та позитивний ефект від них спостерігається там, де здобувачі вищої освіти добре знають з якою метою їм треба займатися руховою активністю, якого рівня фізичної підготовленості вони хочуть досягти і яку користь від цього отримують.

Аналізуючи вищезазначене, можна припустити, що під мотивацією до занять фізичною культурою розуміється система мотивів, які спонукають здобувачів вищої освіти до фізичного самовдосконалення.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність здобувачів вищої освіти являє собою свідому активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості, функціонального стану організму на основі індивідуальних потреб та можливостей людини[4].

Переважаючими мотивами студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності являються:

- задоволення здобувачів вищої освіти від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, новизна, динамічність);

- отримання вищих результатів у певному виді фізичної культури (придбання знань, умінь, навичок);

- нові перспективи в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності (фізична досконалість, працьовитість, виховання характеру та волі ).

Для мотивації студентів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає фахівець з фізичної культури. Його професійна культура і педагогічна майстерність повинна забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід здобувачів вищої освіти, розвивають їх уяву, інтерес і формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами. Залучаючи молодь до занять фізичною культурою і підтримуючи до них інтерес протягом тривалого часу, фахівець має постійно спостерігати за поведінкою і, залежно від цього, використовувати необхідні мотиваційно-психологічні чинники.

Головними засобами мотивації, що мають використовуватися науково-педагогічними працівниками у процесі фізичного виховання є мотивування і стимули[4].

Під мотивуванням розуміється сукупність фактів, аргументів, доведень, що використовуються викладачем для переконання здобувачів вищої освіти у важливості кожного завдання і предмету в цілому.

Визначальним стимулом до фізкультурно-оздоровчої діяльності може бути заохочення з боку викладача. Найефективнішим є сполучення мотивації і стимуляції навчальної діяльності.

Важливе значення в житті будь-якого студента грають спортивні секції.

Секційна робота по спорту органічно пов'язана з усією роботою по фізичному вихованню студентів (заняття, консультації, заліки), також вона служить для всебічного фізичного розвитку і підвищення спортивної підготовленості. У вищих навчальних закладах найбільш широкого поширення набули спортивні ігри (баскетбол і волейбол), різні види спорту (легка атлетика, лижі, плавання та ін. ) і гімнастика (спортивна і художня).

Учбово-тренувальна робота проводиться протягом усього навчального року. У деяких спортивних секціях (легка атлетика, футбол, веслування та ін. ) основний період роботи припадає на час канікул студента.

В цілях продовження загального процесу і збереження плану тренування протягом року студентам рекомендується брати участь в заняттях і спортивних змаганнях там, де вони знаходяться під час канікул[3].

Незважаючи на учбову роботу в спортивних секціях велике значення приділяється масово фізкультурній і спортивній роботі вищих навчальних закладів, здійснюваних курсом фізичного виховання і спортклубом. Завданням масо фізкультурної роботи полягає у раціональному використанні дозвілля здобувачів вищої освіти для зміцнення їх здоров'я і фізичної підготовки. Вона проводиться у вигляді фізкультурних і агітаційно-пропагандистських заходів.

Фізкультурні заходи здійснюються у наступних формах: спортивні позавузівські змагання; екскурсії; пробіги; походи; фізкультурні виступи; оздоровчі заходи; фізкультурна робота в студентських гуртожитках.

Також для залучення студентів до занять спортом проводять агітаційно-пропагандистські заходи, які проявляються у бесідах, лекціях, спортивних вечорах, консультаціях, використанні плакатів, таблиць, афіш, місцевих ЗМІ.

Фізичне виховання студентів включає навчання і виховання, які пов'язані між собою. В свою чергу навчання - спрямовано на формування і вдосконалення, в процесі занять, життєво важливих умінь і навичок. Виховання - припускає розвиток рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості), підвищення функціональних особливостей організму і зміцнення здоров'я.

**Висновки.** Отже, на сьогоднішній день у процесі навчання у вищому навчальному закладі простежується тенденція до зниження інтересу здобувачів вищої освіти до фізичного виховання та спорту. Зауважимо, що доцільним є формування у студентів стійкого інтересу і використання таких прийомів, як :

- новизна і різноманітність методів, засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- постановка конкретних та доступних завдань та забезпечення точного розуміння кожним студентом окремого навчального завдання та курсу в цілому;
- застосування ігрового і змагального методів на етапі удосконалення фізичних вправ;
- музичний супровід занять.

### *Література*

1. Бобирева М. М. Удосконалення методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів: Автореф. дис. на Здобуття уч. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури" / М. М. Бобирева // Алмати - 2008. - 27 с.
2. Герасимович Я. Крупницький О. В. Мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів / Я. Герасимович, О. Крупницький [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/3\\_ANR\\_2015/Pedagogica/4\\_186020.doc.htm](http://www.rusnauka.com/3_ANR_2015/Pedagogica/4_186020.doc.htm)
3. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі / А. Карабанов, Н. Карабанова, Б. Зубрицький [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/1136/1115>
4. Король С. Вивчення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності: теоретичний аспект проблеми/ С. Король, Т. Лоза. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/svp\\_2011\\_2\\_33%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/svp_2011_2_33%20(1).pdf)

**Мягченко О.П.** - кандидат хімічних наук,  
доцент БДПУ, академік екології МАНЕБ  
Бердянський державний педуніверситет

## **ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ, ФІЗКУЛЬТУРНИКІВ**

Лікарський контроль за станом здоров'я – сукупність дисциплін медико-біологічного прямування, наука про біологічні, соціально-екологічні проблеми здоров'я, зокрема при активних фізичних навантаженнях, при впливі екологічних чинників на здоров'я людей, зокрема спортсменів. Такі знання важливі для кожного фахівця, який працює з людьми. Тому необхідно мати інформацію щодо процесів, які відбуваються в стані спокою, (хоча це поняття відносне) або навантаження. Відомо, що стан здоров'я менше залежить від стану медичного обслуговування - тільки на 20%, а більше - 80% від генетичних та екологічних факторів – стану повітря, якості питної води та продуктів харчування [1, 3]. Отже кожна людина повинна усвідомлювати це і знати про стан оточуючого середовища, яке активно впливає на здоров'я. Через необізнаність про впливи таких факторів на здоров'я люди, які підлягають активним фізичним, психо-фізичним навантаженням, зокрема спортсмени, потерпають від погіршення здоров'я – фізичного, соматичного, психічного. Тому важливим є довести до відома людини основні причини захворювань, а отже подолати їх наслідки.

*Актуальність проблеми* полягає у наданні студентам, учням сучасних комплексних знань про причини захворювань, способи їх виявлення, попередження та подання наслідків. На це і спрямований курс «Лікарський контроль за станом здоров'я спортсменів, фізкультурників», які найчастіше підлягають негативним впливам середовища – природного, соціального, техногенного [2, 4].

*Мета роботи* – забезпечити майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту інтегрованими знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різномантних навантаженнях – фізичних, хімічних або біохімічних, психічних, харчових [3, 5]. Саме цьому сприяє запропонований навчальний посібник. Вивчення курсу створює необхідні передумови для подальшого набуття професійних знань.

Теоретичні знання необхідні фахівцю для практичної роботи при розробці індивідуальних методів тренувань, при активних фізичних навантаженнях на організм, який може потерпати