

Література

1. Кіяшко О. О. Інноваційні педагогічні технології підготовки молодших спеціалістів у вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації: автореф. дис. ...канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / О. О. Кіяшко. – Луганськ, 2001. – 20 с.
2. Лясота Т. І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури / Лясота Тетяна Іванівна // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 листопада 2015 р. – Чернівці, 2015. – С. 197-200.

Євген Валентинович Чередниченко – студент II курсу Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Андрій Вікторович Фісенко** – викладач кафедри
гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ

ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом на сьогодні є безперечно актуальною через ускладнення процесу формування здорового способу життя, що у свою чергу спричиняє значне погіршення психічного і фізичного здоров'я, особливо молодих людей.

Тому одним із стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Основними чинниками створення гармонійно розвиненої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому способі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість нерідко головна в процесі трудової діяльності людини.

Метою даної роботи є формування шляхів мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя у студентів.

Фізична культура та спорт в освітньому процесі закладу вищої освіти виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну

частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [4, с. 157].

Студентська молодь – особлива професійна група, а інформаційні та емоційні перевантаження, яким вони піддаються, дуже часто призводять до зриву адаптаційних процесів організму, внаслідок чого відбувається погіршення функціонального стану організму студента, що призводить до зниження працездатності. Дані лікарського контролю свідчать про те, що рівень фізичного здоров'я від курсу до курсу знижується, а кількість хронічних захворювань зростає. Кількість студентів, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я, збільшується. Погіршення здоров'я студентів вимагає нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді. Неусвідомлене ставлення студентів до свого здоров'я, незрозуміння сприятливого впливу фізичної культури на стан здоров'я, невисока мотивація до занять фізичними вправами призводить до зниження рівня рухової активності і, як наслідок, до погіршення здоров'я.

Тому спостерігається зниження інтересу до спорту та фізичної культури у студентському середовищі. Але ми знаємо, що рухова активність є одним із визначальних факторів здоров'я людини, тому одним із напрямків формування позитивної мотивації у студентів є заняття фізичною культурою [3, с. 298].

Залучення людини до здорового способу життя потрібно починати із формування в неї мотивації до здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення – мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють її спосіб життя. Ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров'я, якщо всім цим не управляє його усвідомлена мотивація.

Для вирішення більшості завдань, що стоять перед фізичним вихованням, мають велике значення самостійні заняття студентів фізичними вправами у поза аудиторний час. Але практика й дослідження показують, що більшість молоді мають зневажливе ставлення до таких занять. Для того щоб залучити студентів до занять фізичними вправами у позааудиторний час, треба навчити студентів поважати свій фізичний стан, своє здоров'я, яке є показником фізичної культури людини [2].

У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача, далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У вищих навчальних закладах у студентів, особливо дівчат, упевненість у користі занять фізичними вправами більша. До об'єктивних зовнішніх

причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу. Однак при цьому наголошується, що не може бути універсального рецепту формування у студентів мотивації до занять фізкультурно-спортивною діяльністю, який був би дієвим у різних умовах. Лише «комплекс методів може вирішити це завдання. Переважне використання того чи іншого методу буде залежати від сукупності конкретних умов» [1, с. 90].

Отже, залучення студентів до фізичної культури є невід'ємною складовою її загального розвитку, важливим чинником зміцнення всіх аспектів здоров'я. В свою чергу запропонованих нами методик, дозволить посилити мотивацію студентів до занять фізичною культурою, що позитивно вплине на їх емоційне та фізичне здоров'я.

Література

1. Городинський С. І. Методи посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою / С. І. Городинський // Молодий вчений. – 2016. – № 1(3). – С. 88-91.
2. Донченко І. С. Мотивація студентської молоді до занять фізичними вправами та до здорового способу життя // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intkonf.org/donchenko-is-motivatsiya-studentskoyi-molodi-do-zanyat-fizichnimi-vpravami-ta-do-zdorovogo-sposobu-zhittya/>
3. Москальов В. В. Мотивація як один із засобів залучення студентів ХДУХТ до регулярних тренувань у спортивних секціях та індивідуальних занять фізичною культурою / В. В. Москальов, М. В. Русанов, М. О. Левченко // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг: зб. наук. пр. / відпов. ред. О. І. Черевко. – Харків: ХДУХТ, 2016. – Вип. 2(24). – С.297-308.
4. Топчієва Г. О. Фізична культура та спорт в житті студентської молоді / Г. О. Топчієва // Актуальные научные исследования в современном мире : XXII Междунар. научн. конф., 26-27 февраля 2017 г. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 2 (22), Ч. 4. – С. 156-161.