

- створення методичної скарбнички з проблеми здоров'язбереження;
- контроль за організацією навчального процесу, розподілом навчального навантаження, обсягом домашніх завдань, позашкільної освітньої діяльністю учнів;
- анкетування батьків та учнів.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Павловська К.І., Согоконь О.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Сучасна молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

На жаль, питання, пов'язані з мотивацією студентської молоді до занять фізичними вправами, не зважаючи на спроби їхнього практичного вирішення, залишаються недостатньо розробленими з наукової точки зору. По-перше, в сучасній психології немає єдності в розумінні суті цього явища. По-друге, в людському житті поняття «мотив» загубилося в тіні інших категорій: воля, цілеспрямованість, рішучість та ін. [2]. Тим часом у сучасному житті роль мотиваційних, спонукальних засад виявляється все більш яскраво. Дослідниками було відмічено, що успішність діяльності багато в чому визначається характером спонукання до неї мотивом, тобто тим, що підштовхує людину до здійснення тієї чи іншої дії.

Рухова активність людини у вигляді різних форм «м'язової діяльності» (праця, фізичні вправи, гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) відіграє у житті важливу роль. Рухи стимулюють ріст і розвиток людини, а особливо в 15-18 років, коли фізичний розвиток характеризується подальшими анатомо-фізіологічними змінами. У цей період закінчується видозмінення організму у зв'язку зі статевим дозріванням, яке розпочалося в підлітковому віці, йде завершення етапу фізичного розвитку індивіда. Розвивається репродуктивна і творча уява, посилюються самоконтроль, реалістичність у співвідношенні образів уяви, особливо мрій із дійсністю, своїми можливостями. Природа з великим запасом заклала резерви здоров'я в кожному організмі, але цей спадковий матеріал зберігається доти, доки ним правильно користуватися. Без тренувань ці резерви згасають. Потрібно формувати свідомість молоді людини, стимулювати захисні сили організму засобами фізичної культури [3]. Обмаль молоді цікавиться фізичною культурою, натомість досить поширені шкідливі звички, як тютюнокуріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків.

Природа з великим запасом заклала резерви здоров'я в кожному організмі, але цей спадковий матеріал зберігається доти, доки ним правильно користуватися. Без тренувань ці резерви згасають. Потрібно формувати свідомість молоді людини, стимулювати захисні сили організму засобами фізичної культури [3]. Обмаль молоді цікавиться фізичною культурою, натомість досить поширені шкідливі звички, як тютюнокуріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків.

Для вирішення більшості завдань, що стоять перед фізичним вихо-

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

Дослідження показують, що в кращому випадку більшість студентів приділяють увагу фізичним вправам лише до 4-х годин на тиждень, займаючись тільки в межах обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання. Велике значення у фізичному вихованні мають методи переконання (роз'яснення) і позитивного прикладу. З їхньою допомогою роз'яснюється значення фізичних вправ у розвитку людини, їхні психологічні основи, а також техніка виконання. Приклади з життя видатних людей, відомих спортсменів, а також тих, хто вчиться краще вчителів, служать предметом наслідування для учнів у процесі занять фізичною культурою [4].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що для залучення фізично пасивних людей до занять фізичними вправами використовувалися такі шляхи:

- агітаційно-пропагандистська робота;
- зміна звичного устрою життя;
- важливий ритм, організованість занять;
- залучення до організаторської діяльності в системі фізичної культури.

Отже, формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя в студентів вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проєктується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи вузівського виховання й освіти на формування в студентів мотивації до занять фізичними вправами та культури здоров'я.

Література

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. - М.: Альфа - М, 2003. - 352с.
2. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. - К.: Олімпійська література, 1999. -
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007.- 272 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2.- Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007.- 248 с.

ЕКОЛОГІЧНА СТЕЖКА «ЗАКАЗНИК «ПЕРВОЗВАНІВСЬКИЙ» – ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

*Попельнюх В.В., Демочко В.В.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Здоров'я людини – це цілісне, системне явище. Світова наука за раховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до кола