

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Шестерова Л. Є.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Синиця Т. О.

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Багаточисленні наукові дослідження свідчать, що активні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на функціональний стан і підвищують показники фізичної підготовленості тих, хто займаються, та сприяють покращенню їх здоров'я в цілому [3; 8].

Покращення здоров'я підростаючого покоління відноситься до пріоритетних напрямів державної політики, тому що визначає генофонд нації, впливаючи тим самим на майбутнє держави, а також підвищує економічний потенціал суспільства.

Питання збереження здоров'я студентів сьогодні стоїть дуже гостро. Аналіз показників медичних оглядів дозволяє відмітити тенденцію до збільшення кількості здобувачів освіти з різними функціональними відхиленнями і хронічними захворюваннями. Дослідження науковців констатують, що на момент закінчення навчальних закладів кількість повністю здорових студентів, не перевищує 5% [3].

В період пандемії та військових дій у зв'язку з переходом на дистанційне навчання гостро постає проблема збереження здоров'я тих, хто навчається. Коли студенти не відвідують навчальний заклад, рівень їх фізичної активності помітно знижується, а тривала робота за комп'ютером і малорухомий спосіб життя негативно впливають на здоров'я в цілому. Разом з тим фахівцями в сфері фізичної культури доведено, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують на оптимальному рівні розумову працездатність та сприяють успішності навчання студентів [1; 2; 7].

В таких умовах фізичне виховання є єдиною навчальною дисципліною, що сприяє підвищенню фізичної активності та дає можливість студентам зберігати та зміцнювати здоров'я.

Все це спонукає фахівців до пошуку і оптимізації засобів і методів, які будуть сприяти підвищенню мотивації тих, хто навчається, до активного включення в фізкультурно-спортивну діяльність.

Крім того, в умовах, що склалися, неможливо не відмітити таку соціально-педагогічну проблему сучасного суспільства, як відношення молоді до фізичної культури і спорту. Спостерігається достатньо низька мотивація здобувачів освіти до занять різними видами фізкультурно-спортивної діяльності [2; 4].

На основі вище викладеного метою дослідження є пошук засобів і методів, що сприяють підвищенню мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом.

Відповідно до мети було підібрано методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, визначення показників функціонального стану студентів (проби Генчі та Штанге, одномоментна проба та розрахунок ІМТ (індекс маси тіла)) [5].

В дослідженні взяли участь студентки Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (n=124 особи).

Обробка даних анкетування свідчить про низьку мотивацію здобувачів освіти до занять фізичним вихованням. Так, 46,8% студенток допускають пропуски занять без поважних причин; 26,6% здобувачів освіти відвідують заняття заради отримання заліку, а у поза навчальний час взагалі не виконують фізичних вправ.

Проби Генчі та Штанге дозволяють оцінити загальний стан дихальної системи студенток і стійкість її до гіпоксії. Показники студенток, що взяли участь у дослідженні, в основному були відмінними (37,9%) та добрими (25,9%). Відповідно, 22,4% і 13,8% здобувачів освіти показали задовільні та незадовільні результати.

Одномоментна проба характеризує можливості серцево-судинної системи і відновлення її після навантаження. Отримані результати свідчать, що лише у 24,2% студенток показники функціонального стану серцево-судинної системи відповідають оцінкам «відмінно» та «добре». У 8,1% тих, хто брали участь у дослідженні, висока ЧСС спостерігалася ще до виконання навантаження, що вказує на можливі проблеми зі здоров'ям.

ІМТ дозволяє визначити наявність дефіциту маси тіла або її перевищення. Аналіз отриманих результатів показав, що у 54,8% студенток він відповідає нормі, дефіцит маси тіла спостерігається у 8,1%, 30,6% – мають збиткову масу, а 6,5% – страждають на ожиріння.

На основі аналізу отриманих даних можна зробити висновки щодо необхідності здійснення пошуку засобів та методів для оптимального сполучення оздоровчого, освітнього та тренувального компонентів фізичного виховання. Фахівці вказують на необхідність створення умов, які будуть сприяти підвищенню інтересу студенток до занять фізичного виховання, а також організувати їх діяльність таким

чином, щоб надати оптимальне навантаження кожній з урахуванням рівня підготовленості та стану здоров'я.

Розглядаючи цю проблему в рамках карантину та дистанційного навчання, слід враховувати, що займатися студентки будуть в умовах обмеженого простору. Відповідно до цього підбір вправ повинен відповідати вище зазначеним вимогам. Це можуть бути різноманітні вправи з аеробіки, які виконуються з інвентарем та без нього. Найбільш придатними до цього можуть бути вправи з фітнес-гумками, які не потребують великих фінансових витрат та простору для виконання. Разом з тим за допомогою цих вправ можна сприяти розвитку майже всіх м'язових груп [6]. Аеробіка в загалі це емоційний та цікавий вид фізичних вправ, які підвищують мотивацію до занять фізичного виховання.

Багато вчених найбільш ефективними методами фізичного виховання вважають: повторний, інтервальний, перемінний, коловий, ігровий. Дехто з них віддає перевагу використанню метода колового тренування не тільки з метою фізичної, а й інших видів підготовки тих, хто займаються.

Багаточисельні дослідження свідчать про ефективність застосування колового методу тренування на різних етапах освітньої та спортивної діяльності.

Використання методу колового тренування на учбових заняттях з фізичного виховання дозволяє змінювати спрямованість вправ в залежності від того, які фізичні якості розвиваються, та дозувати їх відповідно до можливостей студенток. На таких заняттях вивчаються вправи, які в майбутньому можна використовувати в домашніх умовах. В період дистанційного навчання здобувачам освіти, як правило, пропонуються комплекси колового тренування, які можна виконувати в умовах обмеженого простору.

Все вище викладене позитивно впливає на мотивацію студенток до занять фізичними вправами.

Мотивація вважається однією із самих складних структур особистості. Мотив завжди розглядається як основа діяльності. Особливо важливою є внутрішня мотивація, яка змушує людину діяти у відповідності зі своїм прагненням досягти чого-небудь.

Для рішення актуальної проблеми сьогодення, пов'язаної із залученням студенток до занять фізичними вправами, викладачам слід постійно здійснювати пошук ефективних засобів і методів фізичного виховання. Одним з таких методів вважаємо метод колового тренування, а цікавими та корисними засобами є вправи з різних видів аеробіки.

Список використаних джерел:

1. Єфремова А., Шестерова Л. Динаміка рівня професійно-прикладної психофізичної та психофізіологічної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 113–118.
2. Карабанов А., Карабанова Н. & Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культури здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. Вип. 4. С. 43–45.
3. Маракушин А., Чередніченко А. & Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203–209.
4. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. 2020. Харків, С. 205–209.
5. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. Актуалізація обліку і контролю фізичної підготовленості та функціонального стану студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*. Полтава, 2020. С. 262–265.
6. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. Харків. ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53–56.
7. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. (2021) Використання платформ ZOOM та GOOGLE classroom для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 172–177. URL :<http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>.
8. Druz V. A., Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Ya. & Novitskaya N. A. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Т. 21. № 2. С. 4–12.

ЧЕРЛІДЕНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Шешеня А. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Хоменко П. В.

Черліденг – це складний та емоційний вид спорту, в якому спортсмени виконують під музику комплекс вправ зі складною координацією, з'єднані без невинуваних пауз, плавним, динамічним шляхом, з впевненістю та енергією, що містить елементи гімнастики, акробатики, хореографії та спортивних танців. Для участі у змаганнях з