

## АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ПОЗААУДИТОРНИЙ РОБОТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Формування здоров'я починається з виховання мотивації здоров'я і здорового способу життя, як системоутворюючого чинника поведінки. Разом із широким розвитком і подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичним вихованням. Пропонується система вправ "Бодіфлекс" для студентів, які займаються самостійно в позааудиторний час. Дана система має явно виражений ефект щодо втрати маси тіла без виснажливих вправ, та супроводжується розвитком витривалості, сили та гнучкості.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, бодіфлекс, самостійні заняття, мотивація.

**Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Збереження здоров'я учнів має бути найголовнішим завданням для педагогів. На всіх ланках виховання та навчання особистості потрібно виховувати у учнів стійкі мотивації щодо власного здоров'я і здорового способу життя, бо саме вони є системоутворюючим чинником поведінки кожної людини [1]. Питання, що пов'язані з мотивацією до занять фізичними вправами студентської молоді, постійно вивчаються, доповнюються, але незважаючи на чисельні публікації, все ще залишаються актуальними для наукових пошуків та практичного втілення.

*Робота виконана згідно з планом НДР ХНПУ імені Г.С. Сковороди за темою: "Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій формування здорового способу життя" (№ державної реєстрації 0113U002003).*

**Мета та завдання роботи.** 1. Визначити сучасні особливості мотивацій студентів щодо самостійних занять фізичними вправами. 2. Розробити оптимальну для студентів систему вправ "Бодіфлекс" для самостійного виконання у позааудиторний час.

**Результати дослідження.** Як стверджує Р.І. Купчінов, проблеми формування стійкої мотивації обумовлені переважно двома причинами. 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. Тим часом у сучасному житті роль мотиваційних, спонукальних засад проявляється все більш яскраво. Дослідниками було відмічено, що успішність діяльності багато в чому визначається характером спонукування до неї мотивом, тобто тим, що підштовхує людину до здійснення тієї або іншої дії [5].

Як зауважує Т. Олійник, рухова активність людини "у вигляді різних форм "м'язової діяльності" (праця, фізичні вправи, гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) відіграє в її житті важливу роль [6]. Рухи стимулюють ріст і розвиток людини, особливо в 15-18 років, коли фізичний розвиток характеризується подальшими анатомо-фізіологічними змінами. У цей період закінчуються зміни в організмі, у зв'язку зі статевим дозріванням, яке розпочинається у підлітковому віці і триває до завершення етапу фізичного розвитку індивіда. Розвивається репродуктивна й творча уяви, посилюється 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 молододі людини, стимулювати захисні сили організму засобами фізичної культури. Обмаль молоді цікавиться фізичною культурою, натомість досить поширені такі шкідливі звички, як тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків.

Науковці наголошують, що разом із широким розвитком і подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичним вихованням та спортом. Відомо, що чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання [3]. У той же час реальне впровадження серед студентів форм самостійних занять фізичним вихованням здійснюється недостатнім. На навчальних заняттях формуються знання студентів про значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, первинні навички у виконанні фізичних вправ, спортивних іграх, а також мотиви та цілі самостійного фізичного вдосконалення. У процесі самостійних занять фізичним вихованням ці знання і

первинні навички закріплюються, розвиваються, що спричиняє підвищення рівня мотивації у вказаному напрямі [2].

Як стверджує ціла низка науковців, самостійні заняття студентів фізичним вихованням мають велике значення для вирішення більшості завдань у галузі фізичного виховання та спорту [8]. У той же час практика й дослідження свідчать про зневажливе ставлення до таких занять у більшості молоді (студентів і випускників ВНЗ), в тому числі і у найбільш освіченої його частини. Дослідження показують, що лише менше половини студентів визнає тісний взаємозв'язок загальної і фізичної культури в їхньому особистому розвитку. Причому думки їх про вплив фізичної культури на загальнокультурний розвиток звужені й більше пов'язані з її тілесним виразом. На думку педагогів, це обумовлено недоліками фізичного виховання в школі та у вищому навчальному закладі, недостатньо щільною реалізацією його освітнього змісту, впливом сім'ї, друзів та ін. Практично ж до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності під час відпочинку залучено менше чверті студентів [8].

Як запевняє І.Ю. Карпюк, "самостійні заняття фізичною культурою в позанавчальний час збільшують загальний руховий обсяг, сприяють і прискорюють нормалізацію функціональних зрушень. А чітко розроблена система самоконтролю гарантує безпечність та ефективність застосування засобів фізичної культури, підвищує свідоме ставлення студентів до предмета "Фізичне виховання" у ВНЗ. Щотижневе підбиття підсумків і коректування дій, що надає студентам можливість відслідковувати динаміку власних фізичних можливостей, має велике виховне значення" [4]. Щоб надалі студенти не перестали вести здоровий спосіб життя, за весь термін занять фізичним вихованням необхідно навчити їх методиці організації самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості згідно з програмою навчання [3].

На думку І.Ф. Харламова, ефективність фізичних вправ багато в чому залежить від бажання та активного ставлення до їхнього виконання. Якщо проявляти свідоме прагнення та мобілізувати вольові зусилля на зміцнення і вдосконалення своїх фізичних сил і здібностей, то фізичний розвиток відбуватиметься успішніше. Тому 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 слугують предметом наслідування для учнів у процесі занять фізичною культурою [12].

Заняття фізичним вихованням здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, що є рушійними силами навчальної діяльності. Це потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами є важливою передумовою фізичної досконалості, гармонійного розвитку фізичних сил і здібностей" [11].

На думку вчених, багато студентів приділяють фізичному вихованню у кращому разі лише до 4-х годин на тиждень, займаючись тільки в межах обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Оптимальним вважається руховий режим для студентів – 8-12 годин на тиждень, а для студенток – 6-10 годин. У зв'язку із цим важливим чинником оптимізації рухової активності є такі форми самостійних занять студентів, як тренування, ранкова гігієнічна гімнастика, змагання, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо [8].

Наведемо орієнтовний план-конспект заняття "Бодіфлексом" для дівчат та юнаків педагогічного університету, який ми пропонуємо.

*Інвентар та обладнання: каремат.*

Частини заняття	Зміст	Методичні рекомендації	Дозування
Підготовча (5 хв)	1. Розминка:		
	1. нахили голови вправо, вліво, вперед, назад.	Темп повільний, руки вниз.	
	2. кругові оберти плечима вперед, назад.	Руки в сторони, кисті в кулаках.	4 р. назад, 4р. вперед, 3 підходи.
	3. нахили тулуба вправо, вліво за рукою.	Ноги на ширині плечей, темп повільний.	по 8 р. на кожну сторону.
	4. нахили тулуба вниз з положення стоячи.	Тягнутися за руками спочатку вниз, потім вверх.	7р. вниз, 1р. підйом вверх.
	5. присідання	З відведенням прямих рук вперед.	25 разів
	6. поновлення дихання		
Основна (50 хв)	Згідно за методикою дихання "Бодіфлекс"		
	1. Впр. "Алмаз". В. п. – о.с. ноги на ширині плечей, руки	Руки на рівні грудей. Руки торкаються одна	3р.

Частина заняття	Зміст	Методичні рекомендації	Дозування
	зімкнуті перед собою в коло, зімкнути пальці, тиснути рукою на руку.	одну крайньою фалангою пальців. Долоні не змикаються, лікті не опускаються. Спина пряма.	
	2. В.п. лежачи. Ноги зігнуті в колінах, руки уздовж тулуба. Відірвати лопатки.	Живіт втягнути	3р.
	3. Впр. "Ножиці" В.п. лежачи, ноги випрямити (зігнути). Зведення/ розведення, поперемина робота прямих ніг над рівнем підлоги.	Руки (долоні) під сідницями, поперек притиснутий до підлоги, темп швидкий, кут підйому ніг 45 град.	3р.
	1. В.п. лежачи. Ноги зігнуті в колінах. Підйом прямих ніг вгору. Тримати рівновагу.	Поперек притиснутий до підлоги, руки вгору. Обхопити руками ноги.	3р.
	2. Впр. "Крендель". В. п. сидячи, одна нога зігнута, руки ззаду в упорі. Випрямити ліву ногу, а праву зігнути і перекинути через ліву. Поставити праву руку назад, а лівою рукою обхват правого стегна і підтягнути його до тулуба. Обернутися вправо, подивитися назад. Повтор на ін. сторону.	Лівий лікоть повинен лежати на правому коліні, спина пряма.	6 р. (по 3р. на кожен бік)
	3. Впр. "Сейко". В. п.- стоячи на колінах, упор руками. Одну ногу відвести убік, поставити на внутр. сторону стопи. Підняти ногу строго вгору.	Нога на підйомі не заводиться назад або вперед, лікті дозволяється трохи зігнути, підйом ноги строго по індив. можливостям.	6 р. (по 3 р. на кожную ногу)
	4. Впр. "Кішка". В.п. упор стоячи на колінах. Увігнути спину.	Постановка рук ближче до ніг. вигнути спину, піднімаючи її як можна вище. Голова вниз, дивитися перед собою. Спина пряма, рука над вухом.	6 р. (по 3 р. на кожную ногу)
	5. В.п. стійка на 1 коліні, інша нога відведена строго убік, упор на руку, однойменну з опорною ногою, інша рука над головою. Тягнутися убік.	Спина пряма, руки не згинати.	6 р. (по 3р. на кожен бік)
	6. В.п. упор руками стоячи на колінах. Підняти і відвести ногу по діагоналі назад.	Спина пряма, руки не згинати.	6 р. (по 3 р. на кожную ногу)
	7. В.п. стійка на колінах, руки вниз. На затримці дихання кисті в кулаках звести разом, давити руками одна на одну, нахил назад.	Спина пряма, руки в кулаках тильною стороною долоні від себе. Кут нахилу назад індивідуальний.	3р.
	8. В.п. лежачи на боці. Підйом ноги догори. Статика.	Статика, кут підйому ноги 45 град., носок на себе, нижня нога пряма.	6 р. (по 3р. на кожен бік)
	9. В.п. теж. Кругові оберти ногою з малою амплітудою.	Темп індивідуальний, допускається упор на лікоть, спина пряма, носок на себе.	12 р. (3 кола x 2 напрямки x 2 ноги)
	10. В.п. теж. На затримці	Допускається упор на	6 р.

Частина заняття	Зміст	Методичні рекомендації	Дозування
	дихання підняти верхню ногу на 45 град., нижню піднімати до верхньої ноги.	лікоть, спина пряма, носок на себе.	(по 3р. на кожен бік)
	11. В.п. теж, підйом нижньої ноги по діагоналі вперед-вгору.	Допускається упор на лікоть, носок на себе.	6 р. (по 3р. на кожен бік)
	12. В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті. Відірвати лопатки від підлоги, підняти ногу на 90 град.	Руки навісу уздовж тулуба.	3р.
Заключна (5 хв)	Вправи на відновлення дихання. Вправа на розтяжку і релаксацію: 13. В.п. сидючи ноги нарізно, упор руками назад. На затримці дихання нахил вперед, голову опустити.	Спина пряма, тягнутися за руками	3 р.

### Висновки

Отже, формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя у студентів вимагає значних і свідомих зусиль. Оскільки ефект від них проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи вузівського виховання й освіти на формування у студентів стійких мотивацій щодо занять фізичним вихованням, спортом та культури особистого здоров'я.

Саме тому, нами було запропоновано нову систему вправ "Бодіфлекс", якою студенти можуть займатися в домашніх умовах у позааудиторний час, без зайвих затрат та коштовного інвентарю. Дана система має явно виражений ефект щодо втрати маси тіла без виснажливих вправ, та супроводжується розвитком фізичних якостей таких як витривалість, сила та гнучкість.

**Перспективами подальших досліджень** у даному напрямі вважаємо створення нових сучасних та дієвих комплексів вправ щодо самостійної роботи студентів.

### Використані джерела

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: АльфаМ, 2003. – 417 с.
2. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
3. Иванова Ю.В. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями оздоровительной направленности / Ю.В. Иванова, Л.И. Александрова, Р.Н. Иванов // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии: сб. материалов междунаро. симп. 11-15 ноября 2004 года. – Красноярск, 2004. – С. 128-129.
4. Карпюк І.Ю. Домашні завдання як метод дистанційного управління самостійними заняттями студентів спеціальної медичної групи / І.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 12. – С. 15-20.
5. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004. – 211 с.
6. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7: у 3-х т. – Т.2. – С. 208-210.
7. Панов Е.В. О проблемах самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся вузов / Е.В. Панов, В.В. Денискин, А.И. Кравчук, В.А. Филиппович, А.Н. Савчук // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии: сб. материалов междунаро. симп. 11-15 ноября 2004 года. – Красноярск, 2004. – С. 47-48.
8. Тарасенко И.Р. Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Ивета Рудольфовна Тарасенко. – Ставрополь, 2005. – 187 с.
9. Харламов И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 2000. – 519 с.

*Ilitskaya G.S., Kriventsova I.V.,  
Antonov O.V., Repko O.O.*

#### **THE FORMATION OF HEALTH IS PRIMARILY A PROBLEM OF EVERY PERSON**

*It should start with education motivation of health and healthy lifestyle, because it is a factor of behavior. Unfortunately, issues related to motivation of students with physical exercises, despite the attempts of their practical solutions, remain insufficiently developed from a scientific point of view. You need to shape the minds of the young man, to stimulate the body's defenses by means of physical culture. Few young people interested in physical culture, but quite common habits such as Smoking, drinking alcoholic beverages, drugs believe that together with extensive development and further improvement of the organized forms of physical activity, are crucial independent study physical education. In the process, independent of physical education classes this knowledge and basic skills are fixed, evolving, which entails a higher level motivation physical education students are of great importance for the solution of most problems in the field of physical education and sport. At the same time, practice and research indicate contempt for the things most young people, including the most educated part of students and graduates and further students have not ceased to live a healthy lifestyle, while physical training is necessary to teach them the methods of organization of independent physical exercises Wellness physical education is under the influence of certain stimuli, impulses, that is, the driving force of learning activities. It needs, interests, beliefs, ideals, values, which form the motivational sphere of educational activity. The formation of stable motivation to exercise is an important prerequisite of physical perfection, the harmonious development of physical strength and abilities. That's why we offer students a system of exercises Bodyflex, which you can do at home in extracurricular time without the expense and valuable equipment. This system is unique in that it has an explicit effect of weight loss body without exhausting exercises, and accompanied by the development of physical qualities such as endurance, strength and flexibility.*

**Key words:** *physical education, students, bodyflex, self-study, motivation.*

*Стаття надійшла до редакції 08.09.2014 р.*