

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕСЯ
ГОНЧАРА

Кафедра фізичного виховання та спорту

МАТЕРІАЛИ

I МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ»

MATERIALS
I INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE «ACTUAL
PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN MODERN CONDITIONS»

15 квітня 2015

Дніпропетровськ

3. Кутек Т. Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини / Т. Б. Кутек // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. - 2001. - № 4. - С. 3-7.
4. Лазоренко С.А. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону. 2011- С.25-26.

МОТИВАЦІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Олена Полянничко, Наталія Гаврилова, Тетяна Магера

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. В роботі розкрити положення робочої навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» які висвітлюють можливості формування у студентів мотиваційного ставлення до фізичної культури і здорового способу життя,

Ключові слова: мотивація, здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання

Anotation. This study covers working study program regulations of "Physical education" discipline, which highlight means of forming motivational attitude to physical culture and healthy life-style of students.

Keywords. Motivation, healthy life-style, students, physical education.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Робоча навчальна програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Фізичне виховання», складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Свої функції «Фізичне виховання» найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес, особливо в напрямку мотиваційної орієнтації студентів до фізичної культури і здорового способу життя.

Отримані результати дослідження. Навчальна програма з «Фізичного виховання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (волейбол, баскетбол, плавання, легка атлетика, та ін.); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Професія викладача фізичного виховання у ВНЗ передбачає безперервний процес особистісного вдосконалення, що сприяє формуванню мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Реалізація розвитку позитивної мотивації до фізичного виховання і спорту, здорового способу життя є гарантом ефективності системи педагогічного виховання. Аналіз наукових досліджень з проблеми особистісно-орієнтованого формування у студентів мотиваційної орієнтації до фізичної культури і здорового способу життя доводить що ефективне вирішення проблеми лежить в площині проективної розробки інноваційних педагогічних систем та психологічних методологій [1,2,3].

У процесі дослідження було встановлено, що на першому етапі формування мотивації студентів викладачу на заняттях з фізичного виховання необхідно ставити студентам близькі цілі, наприклад: вивчити комплекс загально-розвиваючих вправ, покращити показники гнучкості (гімнастика); підвищити рівень сили (атлетична гімнастика); швидкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей, (легка атлетика); спритності (волейбол); успішно пройти тестування і отримати високий бал та інші.

Вивчаючи мотивацію студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом ми отримали наступні показники: 80% хлопців та 79% дівчат обрали основними формами фізичного вдосконалення навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання»; 92% хлопців та 96% дівчат критично ставляться до рівня власного фізичного розвитку й хочуть удосконалювати конституцію тіла й покращити стан свого здоров'я.

Позитивна мотивація до систематичних занять фізичною культурою і спортом впливає на мотиваційні показники орієнтації студентів до здорового способу життя, що в свою чергу впливає на почуття впевненості в собі під час виконання складних і небезпечних вправ. Почуття радості і задоволення від м'язової активності, естетична насолода красою, спритністю, ритмічністю власних рухових дій, прагнення показати себе компетентними, сміливими, рішучими, прагнення досягти високих результатів в обраному виді спорту під час участі у змаганнях сприяє всебічному розвитку студентів. Розвиток особистої рефлексії студентів в галузі фізичного виховання та спорту дозволяє отримати певні психологічні знання, сприяє особистісній відкорогованості, розвитку можливості в розумінні себе та інших [3]. Рефлексивність, соціально-перцептивні здібності, висока емпатія, інтелектуальність, гнучкість у поведінці, психічне та фізичне здоров'я стають запорукою стійкої мотиваційної орієнтації студентів до фізичної культури і здорового способу життя.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. У формуванні стійких мотивів до систематичних занять з фізичного виховання і спортом набувають значення емоції та емоційний фон занять різної направленості. Процес відображення й дослідження фізкультурної діяльності, самоаналіз, саморефлексія свого психофізичного стану, здатність до узагальнення та формування адекватної самооцінки створюють сприятливі умови направленості педагогічного процесу на підвищення мотиваційної орієнтації студентів до фізичної культури і здорового способу життя.

Література

1. Бех І. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.2: особистісно-орієнтований підхід науково-практичні засади/ І. Бех. – К.:Лебідь, 2003. – 344с.
2. Полянничко О., Щепанський Ю Сучасні методи підвищення рівня психологічної компетентності майбутніх викладачів фізичної культури // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С.590-593.
3. Полянничко О., Ільницький М. Розвиток рефлексії, як професійно необхідна передумова підготовки фахівців в галузі фізичного виховання та спорту. Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал № 2/2010. Спеціальний випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». С. 287-293

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЛОВЦОВ 12-16 ЛЕТ

Павел Прилуцкий, Ибрагим Бинюсеф, Александр Шахлай

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Одной из важнейших сторон подготовленности пловца является физическая. Ее уровень во многом определяет уровень спортивного результата. В статье