

УДК 796.011

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-492-506](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-492-506)

Щекотиліна Наталя Федорівна кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, 65009, тел.: (48) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0003-1312-7038>

Бондаренко Ольга Вадимівна кандидат біологічних наук, доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, 65009, тел.: (48) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-0660-5460>

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Анотація. Численні дослідження показують, що сучасний спосіб життя студентів далеко не ідеальний. Більшість студентства знає про основні складові здорового способу життя і визнає їхню необхідність, але при цьому зазначає, що не має достатньої мотивації, щоб активно їх застосовувати у своєму житті. Однією з найважливіших складових ЗСЖ, яка на 50–55 % впливає фізичний розвиток організму людини є оптимальний рівень рухової активності. Ефективність процесу фізичного виховання (фізичної підготовки) ґрунтується не тільки на знаннях анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму юнаків, а й багато в чому залежить від урахування психологічних особливостей кожного з них. У процесі навчання руховим діям, з одного боку, слід прагнути розвивати чіткість м'язово-рухових відчуттів, а з іншого – вчити юнака спостерігати за своїми руховими діями, точно диференціювати їх виконання за параметрами простору, часу, інтенсивності м'язових зусиль, розподіляти та перемикає увагу, виконувати розумові дії аналізу, порівняння, оцінного судження. Подібна робота веде до підвищення сенсорної та інтелектуальної культури рухів, одночасно сприяє розвитку координаційних здібностей.

Рухова активність має мінімальний, оптимальний та максимальний рівні. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму. При оптимальному рівні досягається найвищий рівень функціональних можливостей та життєдіяльності організму. При

максимальному рівні надмірні фізичні навантаження можуть призводити до перевтоми, різкого зниження працездатності. З цього випливає, що існує певний оптимальний рівень фізичної активності, що зміцнює здоров'я, підвищує розумову та фізичну працездатність.

Оптимальною є така фізична діяльність, яка дає тренувальний ефект, збільшує фізичну працездатність, надає максимальну стимулюючу дію на будь-який орган, систему та функцію, або дає найкращий клінічний ефект.

Отже, основним напрямом використання фізичних навантажень для оздоровлення є їхня оптимізація. Вона має враховувати особливості життєдіяльності студентів, їх стану, можливості та здібності кожного окремо.

Ключові слова: фізичний розвиток, мотивація, тип темпераменту, рівень фізичної підготовленості, оптимізація рухової активності.

Shchekotylna Natalia Fedorivna Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Rehabilitation of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinskiy», Fontans'ka road, 4, Odesa, 65009, tel.: (048) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0003-1312-7038>

Bondarenko Olga Vadymivna Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Gymnastics and Martial Arts of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Rehabilitation of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinskiy», Fontans'ka road, 4, Odesa, 65009, tel.: (048) 753-08-53, <https://orcid.org/0000-0002-0660-5460>

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES TAKING INTO ACCOUNT THE INDIVIDUAL FEATURES OF STUDENTS

Abstract. Numerous studies show that the modern way of life of students is far from perfect. Most students are aware of the basic components of a healthy lifestyle and recognize their need, but say that they do not have enough motivation to actively apply them in their lives. One of the most important components of HLS, which affects 50-55% of the physical development of the human body is the optimal level of motor activity. The effectiveness of the process of physical education (physical training) is based not only on knowledge of anatomical and physiological features of the development of the body of young people, but also largely depends on the psychological characteristics of each of them. In the process of learning motor actions, on the one hand, should strive to develop clarity of musculoskeletal sensations, and on the other - to teach young people to observe their motor actions, accurately differentiate their performance by parameters of space, time, muscle

intensity, distribute and switch attention, perform mental actions of analysis, comparison, evaluative judgment. Such work leads to an increase in sensory and intellectual culture of movements, while promoting the development of coordination skills.

Motor activity has a minimum, optimal and maximum levels. The minimum level allows you to maintain a normal functional state of the body. At the optimal level, the highest level of functionality and vital functions of the organism is achieved. At the maximum level of excessive physical activity can lead to fatigue, a sharp decrease in efficiency. It follows that there is a certain optimal level of physical activity that strengthens health, increases mental and physical performance.

Optimal is the physical activity that gives a training effect, increases physical performance, has the maximum stimulating effect on any organ, system and function, or gives the best clinical effect.

Therefore, the main direction of using physical activity for recovery is their optimization. It should take into account the peculiarities of students' lives, their condition, capabilities and abilities of each individual.

Keywords: physical development, motivation, temperament type, level of physical fitness, optimization of motor activity.

Постановка проблеми. Значення та врахування індивідуальних особливостей організму студентської молоді сприяють досягненню оптимального рівня її фізичної підготовленості. Досягається це шляхом конкретизації завдань фізичної підготовки у цьому віці, що дозволяє уточнити засоби та методи, визначити оптимальний обсяг та інтенсивність навантаження на організм учнівської молоді.

Процес зростання та розвитку юнаків триває й у 15-17 років. На відміну від підлітків, перебіг всіх процесів розвитку органів та систем організму у юнаків студентського віку відбувається найбільш рівномірно. До 15-17 років у них закінчується окостеніння більшу частину скелета. Зростання трубчастих кісток у довжину дуже незначне, а завширшки воно збільшується. Така будова кістяка дозволяє витримувати значні фізичні навантаження.

Інтенсивно у цей віковий період розвивається м'язова система: удосконалюються функціональні властивості м'язів; зростає їх збудливість та лабільність, еластичність та нервова регуляція. Помітно збільшується сила м'язів провідної сторони тулуба та кінцівок. Ось чому підвищена увага вчителів фізичної культури має приділятися розвитку м'язів провідної сторони тулуба з метою досягнення рівностороннього та рівномірного розвитку м'язів правого та лівого боку тулуба та кінцівок, повноцінного формування рухового апарату.

Опорно-руховий апарат та м'язова система юнаків дозволяють їм виконувати вправи, що вимагають прояву великих та максимальних м'язових зусиль, тривалих статичних напруг, пов'язаних із проявом силової та статичної витривалості. Однак для здійснення цих видів м'язової діяльності

серцево-судинна та дихальна системи юнаків повинні бути відповідним чином підготовлені [1].

У 15–17 років відбувається подальший розвиток та зростання органів кровообігу та дихання; продовжується зростання серця, збільшується його ударний обсяг; збільшується сила серцевих скорочень за одночасного зменшення їх частоти; збільшується коло та екскурсія грудної клітки, життєва ємність легень, удосконалюється регуляція дихання. Незважаючи на це, дихальний апарат юнаків за своїми функціональними можливостями ще не досягає рівня розвитку дорослої людини; ось чому на заняттях з ними необхідно методично правильно планувати компоненти навантаження: обсяг та інтенсивність, інтервали та характер відпочинку між вправами.

Особливо уважно слід ставитись до планування фізичних навантажень, спрямованих на підвищення рівня загальної та силової витривалості, а також до занять із слабо фізично підготовленими юнаками. Рекомендується проводити фізичні вправи на вулиці, на свіжому повітрі, у тому числі й у зимовий час.

Встановлено, що у юнаків студентського віку сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів досягають рівня розвитку, як у дорослої людини. Розвиток другої сигнальної системи, анатомо-синтетична діяльність кори мозку досягають високого рівня. Це значно підвищує здатність юнаків одночасно сприймати ряд складових компонентів у координаційному відношенні рухових дій, збільшує швидкість і точність реакцій у змінних умовах, підвищує здатність точно уявляти рухи, покращується швидкість і якість оперативного мислення та пам'яті, а також посилюється вплив вольових функцій, що управляють поведінкою та діями.

Здатність швидко перебудовувати рухові дії в умовах дефіциту часу, почуття ритму, рівноваги, а також здатність зберігати заданий темп і вестибулярну стійкість значно зростають. Ось чому у юнаків 15-17 років резерви для всебічного розвитку фізичних якостей та психофізичних функцій (інтелектуальних, сенсорних, перцептивних та інших), що їх забезпечують, досить суттєві.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків вчителю фізичної культури рекомендується брати до уваги тип їх статури, який загалом визначається поєднанням таких ознак, як ступінь розвитку м'язів та жировідкладення, форма грудної клітки, живота, співвідношення довжини та ваги тіла, його пропорції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність процесу фізичного виховання (фізичної підготовки) ґрунтується не тільки на знаннях анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму юнаків, а й багато в чому залежить від урахування психологічних особливостей кожного з них.

Так, увага юнаків студентського віку характеризується такими властивостями, як стійкість та достатня інтенсивність.

Це дозволяє їм одночасно:

- сприймати кілька компонентів складної дії, зокрема комбінацій, що складаються з гімнастичних вправ або варіантів тактичних дій у спортивних іграх;
- концентрувати увагу на окремих деталях рухових дій;
- перемикаючи увагу з одного об'єкта на інший.

У процесі навчання руховим діям, з одного боку, слід прагнути розвивати чіткість м'язово-рухових відчуттів, а з іншого – вчити юнака спостерігати за своїми руховими діями, точно диференціювати їх виконання за параметрами простору, часу, інтенсивності м'язових зусиль, розподіляти та перемикаючи увагу, виконувати розумові дії аналізу, порівняння, оцінного судження. Подібна робота веде до підвищення сенсорної та інтелектуальної культури рухів, одночасно сприяє розвитку координаційних здібностей.

Незважаючи на порівняно невелику кількість годин, що відводяться на заняття фізичною культурою, викладачі повинні привчати юнаків постійно працювати над поліпшенням своїх мнемічних процесів (запам'ятовування, збереження, відтворення та впізнання рухових дій, що вивчаються), підвищенням здатності чітко уявляти рухи шляхом уявного (ідеомоторного) тренування руху, його уявного контролю та корекції. Це сприяє розвитку мислення, уявлення та пам'яті про сутність руху.

Авторитет вчителя багато в чому залежить від його знань та вміння відповісти на будь-які питання щодо сутності рухових дій. Тому при поясненні навчального матеріалу юнаки потребують глибшої аргументації матеріалу, що викладається. Наприклад, чому саме таке навантаження (обсяг, інтенсивність, інтервали та характер відпочинку) їм потрібне на цьому занятті. Такі пояснення дозволяють уникнути конфліктів між юнаками та викладачами при виконанні завдань щодо розвитку загальної та силової витривалості [2].

Дуже важливо привчати студента до того, щоб він умів не тільки подумки промовляти рух у процесі його уявлення, але й рекомендувати йому, де це можливо, включати словесні керуючі впливи на процес практичного виконання дії.

Спеціальними дослідженнями показано, що інтелектуалізація уроків фізичної культури перетворює оволодіння руховими навичками з наслідувальної, пасивно-виконавчої діяльності на діяльність, насичену розумовою активністю. В результаті інтелектуалізація сприяє підвищенню розумової працездатності дітей на уроках з інших предметів, створює основу для оволодіння раціональними та продуктивними прийомами розумової діяльності взагалі та зокрема, у майбутній трудовій та оборонній практиці.

У 17 років підвищується почуття відповідальності, обов'язку, почуття власної гідності. Розвиваються та поглиблюються почуття дружби, товариства, колективізму. Дані вікові особливості почуттів є добрим стимулом для вольових дій, розвитку в юнаків студентського віку цілеспрямованості, дисциплінованості, наполегливості та завзятості в оволодінні програмним матеріалом, виховання в них почуття колективізму, дружби, відповідальності за скоєні справи та вчинки. У цьому віці юнаки прагнуть краще пізнати себе, зайнятися самовихованням.

Великою різноманітністю відрізняються юнаки за своїми психічними властивостями. У цей час в них вже сформовані темперамент, риси характеру, здібності і потребо-мотиваційна сфера.

Сучасна наука не має достатньої кількості фактів для повної характеристики всіх типів темпераменту. Проте більшість студентів за своїми властивостями цілком вписується у чотири традиційні типи.

Юнаки сангвінічного темпераменту, у основі якого лежить врівноважений і рухливий тип нервової системи, віддають перевагу видам спорту з великою рухливістю, активністю, які потребують сміливості. Вони, як правило, швидко схоплюють основу досліджуваного руху, можуть досить легко виконати його з першої спроби, але припускають при цьому помилки. Сангвініки легко переходять від виконання одного виду фізичних вправ до іншого, однак вони недостатньо посидючі і зосереджені, не надто схильні до виконання одноразової тренувальної діяльності. Кропітка тривала робота з вдосконалення техніки освоєння рухів не викликає у них інтересу. Юнаки-сангвініки досить працездатні, товариські, впевнені у собі. У юнаків цього типу, котрі займаються спортом, результати стабільні. Як правило, змагальні ситуації їх підхльостують. Тому результати на змаганнях у них бувають вищими, ніж на тренуваннях.

Холерик (сильний, невірноважений, з величезним переважанням збудження тип нервової системи) – високоемоційний. Тому природна його любов до таких видів спорту, як баскетбол, хокей з шайбою, спринт, стрибки та низка інших, в основі яких лежать інтенсивні та темпові рухи. Такі юнаки із захопленням починають займатися обраним видом спорту, але ентузіазм їх швидко зникає. Юнаки-холерики неохоче виконують тривалу тренувальну роботу на силу та витривалість, але готові багаторазово повторювати важкі та небезпечні вправи, що викликали у них інтерес.

Виступаючи на змаганнях, завжди показують стабільний і однаково високий результат, оскільки властива їм схильність до «передстартової лихоманки», яка дозволяє повною мірою реалізувати свої можливості.

Своєрідно веде себе юнак, що відноситься до флегматичного темпераменту, який багато в чому визначається сильним, врівноваженим, інертним типом нервової системи. Він недостатньо швидко формує та переробляє рухову навичку, її відрізняють уповільнені реакції, труднощі перемикання з одного виду діяльності на інший. Разом з тим сформовані навички та звички відрізняються більшою міцністю, консервативністю. Флегматики дуже працездатні та стійкі до зовнішніх подразників, віддають перевагу нешвидким, одноманітним вправам, схильні до тривалого та ретельного відпрацювання техніки окремих вправ, до кропіткої роботи з розвитку будь-якої фізичної якості (наприклад, сили чи витривалості). Вони не дуже товариські, але дуже завзяті та наполегливі. Виступаючи у змаганні

юнаки-флегматики показують, як правило, індивідуально стабільні результати, оскільки найчастіше перебувають у стані бойової готовності.

Навчальна, трудова та спортивна діяльність меланхоліка (слабкий тип нервової системи) відрізняється надмірно високою відповідальністю, високорозвиненою м'язово-руховою чутливістю, тонким тактичним чуттям. Однак цей тип, як правило, недостатньо працездатний. Слабко стійкий до зовнішніх подразників. Його відрізняє висока тривожність, що породжує невпевненість у своїх силах. Віддає перевагу індивідуальним видам спорту, не пов'язаним з єдиноборством і командною боротьбою. Притаманна йому висока вимогливість сприяє виникненню стану «стартової апатії». Тому його змагальні результати нестабільні і на тренуваннях бувають вищими, ніж на змаганнях.

Важливими психологічними особливостями особистості студентів є потреби у спілкуванні та діяльності у колективі, де міг би повною мірою самореалізувати себе. Неприйняття юнака групою, командою, іншим колективом – основна причина його звільнення зі школи та правопорушень. З усіх ознак колективу на перше місце ставляться згуртованість, дружба, якість спілкування, взаємовідносини [3].

Студенти, які займаються фізичною культурою, до процесу свого фізичного вдосконалення ставляться більш свідомо, ніж підлітки.

Мотиви, що їх спонукають, відрізняються значною різноманітністю, які найчастіше переходять один в інший.

Мотиви поділяються на такі групи:

1. Прагнення самовдосконалення:

- зміцнення стану здоров'я;
- покращення фігури;
- розвиток корисних якостей (вольових, психічних, фізичних);
- отримання необхідних знань.

2. Прагнення самовираження і самоствердження:

- бути не гіршим за інших;
- бути схожим на видатного спортсмена;
- прагнення успіху, до громадського визнання;
- бажання захистити честь колективу, міста, країни;
- бути привабливим для осіб протилежної статі.

3. Соціальні установки:

- бажання бути спортсменом через моду;
- обов'язок, свідомість необхідності бути готовим до праці, до захисту Батьківщини;
- прагнення зберегти сімейні спортивні традиції.

4. Задоволення матеріальних та духовних потреб:

- отримання вражень від поїздок містами та країнами у зв'язку із заняттями спортом;
- потреба у соціальному спілкуванні. прагнення почуватися членом колективу;
- бажання отримувати різні пільги з боку суспільства.

Якщо у підлітків, що приступили до занять спортом, мотиви характеризуються дифузністю інтересів до фізичних вправ (вони починають займатися декількома видами спорту), безпосередністю інтересів, то у студентів вони все більше включають мотиви повинності, прагнення досягти успіху в конкретному виді спорту, розвинути наскільки можливо фізичні та психічні якості.

Тому завдання вчених, викладача фізичної культури та керівника полягає у з'ясуванні домінуючих мотивів та інтересів студентів, виходячи з цього – у формуванні позитивного ставлення до вправ, особливо важких, змагальних, з високим навантаженням.

Численні дослідження показують, що сучасний спосіб життя студентів далеко не ідеальний. Більшість студентства знає про основні складові здорового способу життя і визнає їхню необхідність, але при цьому зазначає, що не має достатньої мотивації, щоб активно їх застосовувати у своєму житті.

Мета статті – дослідження основних напрямків використання фізичних навантажень для оздоровлення з подальшою їхньою оптимізацією. Вони мають враховувати особливості життєдіяльності студентів, їх стану, можливості та здібності кожного окремо.

Виклад основного матеріалу. Однією з найважливіших складових ЗСЖ, яка на 50–55 % впливає фізичний розвиток організму людини є оптимальний рівень рухової активності.

Оптимальним руховим режимом для студентів є такий режим, при якому рухова активність у юнаків становить 8-12 годин на тиждень, а у дівчат – 6-10 годин. Решта часу доповнюється фізичною активністю у різних умовах побутової діяльності.

Таким чином, майже кожному студенту для нормального функціонування організму необхідне додаткове фізичне навантаження у вигляді самостійних занять з фізичної культури, які вони організовують поза ЗВО.

Рухова активність має мінімальний, оптимальний та максимальний рівні. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму. При оптимальному рівні досягається найвищий рівень функціональних можливостей та життєдіяльності організму. При максимальному рівні надмірні фізичні навантаження можуть призводити до перевтоми, різкого зниження працездатності. З цього випливає, що існує певний оптимальний рівень фізичної активності, що зміцнює здоров'я, підвищує розумову та фізичну працездатність.

Оптимальною є така фізична діяльність, яка дає тренувальний ефект, збільшує фізичну працездатність, надає максимальну стимулюючу дію на будь-який орган, систему та функцію, або дає найкращий клінічний ефект.

У студентів співвідношення динамічного та статичного компонентів життєдіяльності становить за часом у період навчання 1:3, а за енерговитратами – 1:1, у позаурочний час – відповідно 1:8 та 1:2. Встановлено також, що в середньому фізична активність учнів під час навчальних занять становить 8000-11000 кроків на добу, у екзаменаційний період – 3000-4000 кроків, а у канікули – 14000-19000 кроків. Вочевидь, що рівень рухової активності студентів під час канікул відбиває природну потребу у рухах, адже у цей період вони вільні від навчання.

Виходячи з цього, можна відзначити, що рівень їхньої рухової активності в період навчальних занять становить 50–65 %, під час іспитів – 18-22% від біологічної потреби. Це свідчить про реальний дефіцит рухів протягом навчального року.

Важливим фактором оптимізації рухової активності є самостійні заняття студентів фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи у навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи у вихідні дні тощо).

Необхідні умови самостійних занять – вільний вибір засобів та методів їх використання, висока мотивація та позитивний емоційний та функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

Таким чином, щоб виконувати цей руховий режим, необхідна рухова діяльність в обсязі 1,3–1,8 год. на день. За рахунок використання рухової активності із відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 км/год замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год або 30 хв. баскетбол. Як компонент рухової активності не слід забувати і настільки популярні у молоді дискотеки. Їх високий емоційний ефект пов'язаний з гарним функціональним ефектом (пульсовий режим 120-140 уд/хв).

В даний час накопичений великий науково-практичний матеріал, що доводить, що цілеспрямовані та оптимально збудовані фізкультурні заняття знижують негативний вплив особливостей навчальної праці на організм студентів. Тому заняття фізичними вправами та спортом повинні бути обов'язково включені до режиму дня студента.

Поруч із обов'язковими навчальними заняттями велике значення мають самостійні заняття фізичними вправами. І тому важливо, щоб студенти навчилися правильно керувати процесом організації самостійних занять: визначити цілі самостійних занять; визначити індивідуальні особливості свого розвитку; скоригувати плани занять (перспективний, річний, на семестр та мікроцикл); визначити та скоригувати зміст, організацію, методику занять; визначити умови проведення занять; вибрати засоби тренування.

Студентство веде малорухливий спосіб життя, стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, відносною свободою студентського життя, проблемами у соціальному та міжособистісному спілкуванні тощо. У студентів не сформована потреба у самостійних заняттях фізичними вправами. Все це веде до зниження мотивації до занять фізичною культурою та спортом, призводить до зниження рівня індивідуального здоров'я, розумової та фізичної працездатності, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.

Здоров'я та навчання студентів взаємопов'язані та взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання. Основним чинником збереження здоров'я є фізична активність, вона впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки. Її завдання – забезпечити студентів усіма аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я та здоровий спосіб життя, навчити володіти аспектами практичних умінь та навичок, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, розвитку та вдосконаленню психофізичних здібностей та якостей особистості.

Головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі фізкультурно-спортивної, є мотивація. Проблеми вдосконалення освітнього процесу з фізичної культури, формування мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами за сучасних умов є актуальними. Одна з найважливіших передумов формування фізичної культури особистості – це формування мотивації індивіда до занять тим чи іншим видом спорту чи рухової активності. Мотиваційна сфера – значний компонент у створенні навчальної діяльності.

Мотивація до занять фізичними вправами проявляється у студентів найслабше і має тенденцію до зниження від курсу до курсу.

Мотив – те, що визначає, стимулює, спонукає людину до якої-небудь дії. А мотивація відображає активне, усвідомлене ставлення, внутрішнє бажання та інтерес студентів до занять. Мотивацією до фізичної активності слід вважати особливий стан особистості, який спрямований на досягнення бажаного рівня фізичної підготовки та працездатності. При виборі виду спорту чи системи фізичних вправ студенти керуються такими мотивами, як зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку та статури; підвищення функціональних ресурсів; психофізична підготовка до подальшої професійної діяльності.

У ЗВО завдання формування мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами покликані вирішувати лекції та практичні заняття з фізичної культури, масові оздоровчо-спортивні заходи.

Численні дані науки та практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася на інтерес особистості. Реальне використання серед студентів самостійних занять фізичними вправами недостатньо.

Практика показує, що студенти, які займаються самостійно в рамках дисципліни «Прикладна фізична культура» у різних спортивних клубах міста, часто проводять заняття неякісно або взагалі для галочки, щоб отримати залік.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом – це не швидкий, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом.

В результаті вивчення науково-методичної літератури в рамках дисципліни «Фізична культура» можна виділити об'єктивні та суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси та мотиви включення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

До об'єктивних чинників відносяться: стан матеріальної спортивної бази; спрямованість навчального процесу з фізичної культури та зміст занять; рівень вимог навчальної програми; особистість викладача; стан здоров'я; частота проведення занять, їх тривалість та емоційне забарвлення.

До суб'єктивних чинників формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності, можна віднести: задоволення особистих потреб, відповідність естетичним смакам, розуміння особистісної та суспільної значущості занять, духовне збагачення, розвиток пізнавальних та комунікативних здібностей.

Якщо мотиви, що спонукають до самостійних занять, сформувалися, визначається мета занять, нею то, можливо: зміцнення здоров'я, корекція статури, вдосконалення свого фізичного стану; підвищення функціональних можливостей організму; підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості; підготовка до майбутньої професійної діяльності, оволодіння життєво-необхідними вміннями та навичками; досягнення найвищих спортивних результатів; активний відпочинок.

Вибір видів занять для зміцнення здоров'я, корекції статури. Не всі показники фізичного розвитку однаковою мірою піддаються виправленню у студентському віці: найважче – зростання, постава, легше – маса тіла та окремі антропометричні показники (коло талії, стегон та ін.).

На підтримку здоров'я, його зміцнення спрямовані в основному види спорту та вправи, регулярні заняття якими відносно поступово впливають на всі системи та органи організму, наприклад, такі як фітнес або атлетична гімнастика. Заняття, пов'язані з активною руховою діяльністю, сприяють нормальному функціонуванню організму, а також підтримують та зміцнюють здоров'я.

Заняття певними видами спорту та фізичними вправами сприяють розвитку певних органів (систем організму), наприклад, гімнастика впливає на розвиток плечового пояса та м'язів верхніх кінцівок (але при заняттях гімнастикою м'язи нижніх кінцівок розвиваються значно слабше), ковзанярський спорт – на розвиток грудної клітки, м'язів стегон і т.д.

Довжина тіла успадковується, тому суттєво її збільшити неможливо.

Але все ж таки здоровий спосіб життя, заняття видами рухової активності та спортом можуть покращити функціональні системи організму та

активізувати зростання тіла. Однак далеко не завжди і не всі фізичні навантаження стимулюють зростання. Короткочасні, невеликі інтенсивності, надмірно великі вагові, тривалі (багатодинний біг тощо) навантаження не призводять до збільшення довжини тіла.

Найбільш сприятливо на стимуляцію зростання впливають заняття баскетболом, волейболом, стрибками у висоту. Їх необхідно поєднувати з навантаженнями помірної інтенсивності (у плаванні, ходьбі на лижах, бігу) 2-3 рази на тиждень по 40-120 хв.

Сприяють зростанню вправи у висі на перекладині чи гімнастичній стінці. Вправи у висі зміцнюють м'язовий корсет, протидіють стисканню міжхребцевих дисків та сприяють збереженню правильної постави. А красива постава, легка, пружна хода збільшують ваш зріст і візуально і фактично. Якщо все ж таки є незначні порушення постави, слід виконувати комплекси фізичних вправ, що включають вправи, що коригують (виправляють). Корисні вправи в рівновазі, ходьба з вантажем на голові, статичні вправи у гімнастичної стінки з обмежувачами (постановка стоп, повне розгинання в колінах, кульшових, хребетних суглобах, постановка лопаток); у положенні лежачи на животі вправу «човник»; присідання та випрямлення, не відриваючи потилиці від стіни, тримаючи спину прямо. Хорошу постійну поставу забезпечує симетричний розвиток м'язів голови та шиї, плечового пояса, тулуба, ніг. Зміцнення м'язів допомагає попередити порушення постави, виправити різні відхилення у будові скелета. Слід підкреслити, що засобами фізичної культури усуваються не стійкі порушення постави функціонального характеру. Виражені та стійкі зміни вимагають спеціальних занять та лікування.

Нерідко заняття деякими фізичними вправами (їзда на велосипеді з низько розташованим кермом), рання спеціалізація (гімнастика, важка атлетика, теніс, бадмінтон, метання та ін.) ведуть до розладу функцій хребта та порушення симетрії у розвитку м'язової системи, що негативно позначається на поставі. При заняттях боротьбою, спортивною гімнастикою, веслуванням у деяких спортсменів значно розвиваються м'язи спини, що створює вражену сутулість.

Важливо при виборі фізичних вправ для занять, особливо в дитячому віці, враховувати вихідний стан постави та хребта. Наприклад, при наявних порушеннях постави недоцільні заняття асиметричними видами – настільним тенісом, веслуванням на каное, стріляниною з лука.

В даному випадку доцільнішими будуть "симетричні" види – лижні гонки, біг, ковзанярський спорт, деякі показані навіть при легкому ступені сколіозу. Хокей, футбол, спортивна гімнастика – небезпечні для викривленого хребта під час поштовхів, ударів, падінь.

Спрямована зміна маси тіла, як уже говорилося вище, цілком доступна у студентському віці. Одні види вправ сприяють зниженню ваги – тривалий повільний біг, тривале плавання, тривала їзда на лижах, велосипеді тощо. Інші

вправи можуть допомогти «набрати» масу тіла – важка атлетика, атлетична гімнастика, гирьовий спорт тощо. За наявності зайвої маси тіла слід виконувати циклічні вправи не менше 30 хв. при достатньому надходженні кисню, оскільки розщеплення жирів неспроможна відбуватися без участі кисню, а для повного розгортання аеробного шляху потрібен час. Корисно поєднувати такі вправи з різними вправами, що сприяють активізації обміну речовин у проблемних зонах. Для корекції форм частин тіла розроблені сучасні методики, що дозволяють розвивати окремі групи м'язів.

Підвищення функціональних можливостей організму. Для цього студентам потрібно визначити свій рівень фізичної підготовленості та рівень розвитку фізичних якостей.

Після цього студент стоїть перед вибором:

а) займатися видом спорту, що сприяє розвитку слабшої фізичної якості. Цей варіант рекомендований студентам із низькою загальною фізичною підготовленістю;

б) або спортом, що удосконалює вже розвинену фізичну якість. Варіант рекомендований студентам у хорошій загальній фізичній та спортивній формі.

У будь-якому разі тут йдеться про розвиток фізичних якостей людини.

Для розвитку сили застосовуються вправи із зовнішнім опором, з обтяженням вагою власного тіла, вправи у самоопорі. Як зовнішній опір використовується маса різних предметів (гантелі, штанга, гирі, набивні м'ячі), опір партнера, опір пружних предметів, опір зовнішнього середовища, силові тренажери.

Вправи з обтяженням ваги власного тіла – віджимання, присідання, підтягування та інших. Слід підкреслити, що з гармонійного розвитку слід приділяти увагу всім м'язам, що у різних протилежно спрямованих рухах. Наприклад, для рівномірного розвитку м'язів тулуба необхідно виконувати вправи як на м'язи живота, так і на м'язи спини; у розвиток м'язів ніг – на м'язи як передньої поверхні стегна, так і задньої тощо.

Силу та швидко-силові якості розвивають такі види спорту, як важка атлетика, атлетична гімнастика, гирьовий спорт, стрибки, метання.

Для розвитку швидкості рухів використовуються рухливі та спортивні ігри, єдиноборства, спринтерські дистанції у легкій атлетиці, плаванні, велоспорті, ковзанярському спорті.

Для розвитку загальної витривалості застосовуються вправи, виконання яких створює відносно тривале рівномірне фізичне навантаження помірної та великої інтенсивності. До них відносяться циклічні види спорту – спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, лижні перегони, плавання, велоспорт.

Для розвитку спритності корисно систематично розучувати нові рухи, виконувати вправи різних вихідних положень, вправи на рівновагу. Спритність можна розвивати, займаючись акробатикою, спортивною та художньою

гімнастикою, аеробікою, стрибками у воду, фігурним катанням, спортивними та рухливими іграми, єдиноборствами.

Для розвитку гнучкості рекомендується виконувати активні вправи для всіх частин тіла з великою амплітудою (за рахунок власних зусиль, наприклад, махи, повторні пружні рухи), а також пасивні (за рахунок зовнішніх сил, наприклад, за допомогою партнера, з використанням обтяжень та додаткової опори), стретчинг («розтягування»).

Для розвитку гнучкості допоможуть заняття боротьбою, гімнастикою, шейпінгом, плаванням.

Підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво-необхідними вміннями та навичками, або професійно-прикладна фізична підготовка. Мета вибору – досягти кращої спеціальної психофізичної підготовленості відповідно до обраної професії.

Наприклад, у більшості людей, які займаються розумовою діяльністю, у тому числі й у студентів, спостерігається обмеження рухової активності, що часто призводить до негативних змін у діяльності серцево-судинної та дихальної систем. У зв'язку з цим прикладними для працівників розумової праці можна вважати фізичні вправи, що вдосконалюють функціонування цих систем, що збільшують загальну витривалість. До таких вправ належать ходьба, біг, плавання, веслування, велосипед, спортивні ігри.

Для успішного освоєння професії працівникам розумової праці необхідно розвивати і психічні якості – увага (стійкість, концентрація, широта розподілу), емоційна стійкість, пам'ять. Такі якості можна розвинути на заняттях кульовою та стендовою стрільбою, стрільбою з лука, настільним тенісом, волейболом, баскетболом, шахами.

Вибір фізичних вправ для активного відпочинку. При виборі вправ для активного відпочинку необхідно враховувати умови праці та побуту, характер втоми, рівень фізичної підготовленості, інтерес до тих чи інших видів фізичної активності. Вправи для активного відпочинку мають бути спрямовані на найменш стомлені органи та системи.

Наприклад, за високої рухової активності протягом навчального (трудоного) дня для активного відпочинку будуть доцільними комплекси вправ на розслаблення.

Багато студентів сприймають заняття спортом як активний відпочинок.

Якщо такі заняття викликають інтерес у студента, такі заняття, безсумнівно, приносять більше користі. Заняття потрібно підбирати індивідуально залежно від психологічної налаштованості та темпераменту студента:

- для студентів, які легко відволікаються від роботи, а потім швидко до неї включаються – ігрові види спорту або єдиноборства;
- для усидливих студентів, які зосереджені на роботі та схильні до однорідної діяльності, – біг, лижний спорт, плавання;

– замкненим, нетовариським, невпевненим у собі не варто займатися постійно в групах.

Вибір видів спорту задля досягнення спортивних результатів. Вибираючи цей шлях, потрібно об'єктивно оцінити всі його плюси та мінуси, зіставити цілі з реальними можливостями, тому що у віці 17–19 років істинно обдарований спортсмен вже має 5-8-річну підготовку у вибраному виді спорту, певні спортивні досягнення та помітний у спортивному світі. Крім цього, у кожному виді спорту розроблено основи відбору молоді, визначено етапи багаторічної підготовки до рекордних результатів, встановлено контрольні вимоги до фізичного розвитку, параметри психічної стійкості та багато іншого для кожного етапу багаторічної підготовки.

Висновки. У будь-якому разі заняття своїм улюбленим видом спорту або видом фізичних вправ треба поєднувати із заняттями іншими видами фізичних вправ та загальною фізичною підготовкою. Ця рекомендація ґрунтується на численних дослідженнях у галузі фізичної культури та спорту, які виявили, що одноманітні заняття однобічно впливають на організм. На одні органи і системи доводиться підвищене навантаження, на інші, навпаки, навантаження знижене, тоді як загальна фізична підготовка сприяє всебічному фізичному розвитку, допомагає швидше освоїти рухові дії, уникнути травм.

Література:

1. Андрощук Н.С. Основи здоров'я і фізична культура. Теоретичні відомості. Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2008. 256 с.

References:

1. Androshchuk, N.S. (2006). *Osnovy zdorovia i fizychna kultura. Teoretychni vidomosti* [Fundamentals of health and physical culture. Theoretical information]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky [in Ukrainian].
2. Prysiazhniuk, S.I. (2008). *Fizyчне vykhovannia* [Physical education]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
3. Volkov, V.L. (2008). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi* [Fundamentals of theory and methods of physical training of student youth]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].