

збільшити частку м'язової маси та зменшити жирову. Аеробні вправи, що виконуються за спеціальною програмою, під наглядом кваліфікованих викладачів або тренерів позитивно впливають на фізичний та психоемоційний стан здоров'я тих, хто займається.

Література

1. Иващенко Л.Я. Методика фізкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я.Иващенко, Т.Ю.Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 2 / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

**Чиченьова О. М.,
Новікова І. В.,
Гришко Л. Г.**

Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

ІНТЕРПРЕТУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ СТВОРЕННЯ НОВОЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Давно доведено, що фізичне виховання потрібно розглядати, як життєву необхідність кожної сучасної людини. За допомогою своїх засобів впливу на фізичний і духовний розвиток особистості, фізична культура, спорт, і взагалі рухова активність це компоненти, які сприяють збереженню здоров'я людини, підтримки її працездатності, формуванню загальнокультурних цінностей індивідууму.

Спорт, фізична культура є невід'ємною частиною життя мільйонів європейців та його суспільства. Перший політичний документ направлений на спортивну діяльність в ЄС, був прийнятий в 2007 році і мав назву "Біла книга по спорту" де зазначалася політика, охоплення інформаційних просторів, забезпечення реалізації програм по популяризації та залученню населення до активного способу життя, покращення фізичної працездатності тощо.

Завдяки моніторингу інформаційних джерел, наведемо деякі порівняння, щодо розвитку фізичної культури і спорту в країнах Європи:

– Німеччина. Статистичні звіти за 2019 рік Німецької Олімпійської Спортивної Конфедерації визначили, що близько 25-30% (більше 28млн. осіб) населення країни є членами спортивних організацій (клубів) і цей показник щорічно зростає на 5-6%;

– Франція. 36млн. населення цієї країни займаються фізичною культурою і спортом, 15млн. з них є ліцензованими членами 175000 спортивних клубів;

– Англія. У Великій Британії фізичній культурі і спорту приділяється особлива увага, яка у більшості стосується школярів та студентів. Ще з 1918 року створена асоціація BUSA це спортивна студентська спілка, до лав якої можуть бути зараховані студенти будь-якої вищої школи. До асоціації входять понад 300 організацій, серед яких є федерації з багатьох популярних видів спорту. Позавідомчий державний орган Департаменту Англії у справах культури, ЗМІ, і спорту отримує значну фінансову підтримку для розвитку, як від державних

органів, так і від великої кількості спонсорів (наприклад: спортивною лотереєю країни перераховано відомству, у 2012-2017 роках, понад 1 млрд. фунтів).

Практично в усіх країнах сучасної Європи, фізична культура і спорт, відсутність шкідливих звичок і рухова активність стали обов'язковою складовою особистості молодих, сучасних і цілеспрямованих людей. Держави цих країн є надійним гарантом розвитку і популяризації фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивної діяльності населення будь-якого віку.

В Україні згідно наданих показників статистичної звітності з фізичної культури і спорту за 2019р. (за формою №2- ФК), до початку пандемії та війни визначено, що кількість осіб, які охоплені фізкультурно, оздоровчою, спортивною діяльністю в країні становить 14,7% від загальної чисельності населення країни (2018р.-14,3%; 2017р.-13,7%). Тобто темпи зростання, охоплення більшої кількості населення активною руховою діяльністю, проходять дуже повільно, і як внаслідок, такого недбалого ставлення, країна знаходиться на останніх місцях за станом здоров'я серед населення континенту.

Досягнення наукової технічної революції позбавили людину необхідності забезпечувати своє існування за рахунок нарощування м'язів. Кожна хвиля технологічного прогресу, ще більше зменшує необхідність рухатися і врешті решт досягнення генної інженерії і медицини, можуть позбавити людство від фізичної культури і її сенсу. За цим сценарієм, ризики змін в психології поведінки людини, її світогляді, очевидні.

Ставлення і розвиток особистості студента це формування мотивів діяльності навчання, в тому числі і у області фізичного виховання. Стрижнем в здобутках результатів з фізичної культури є мотиваційний компонент, який визначає, спрямованість людини у досягненні кращих показників, що стимулюють і мобілізують прояв активності у житті. Пріоритетним напрямком, у підвищенні мотивації до занять з фізичного виховання, повинна бути відмова від уніфікації та стандартизації навчальних програм.

На думку багатьох фахівців, основними цілями знань з фізичного виховання є:

- знання про людину; її розвиток і вдосконалення під впливом рухової активності; поліпшення особистісних фізичних якостей;
- формування інтелігентності студента в єдності з його фізкультурними або спортивними захопленнями;
- виховання потреб і здатності керування своєю життєдіяльністю, мотивами, засобами фізичної культури; вміння прогнозувати і самокритично оцінювати результати тілесного та духовного розвитку;
- орієнтування студента на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію, самоконтроль у навчанні.

Таким чином, викладач з фізичного виховання є головним архітектором у визначенні моделі навчального процесу та відповідності її конкретному контингенту студентів.

З першого дня навчання, студенти зіштовхуються з інтенсивним освітнім процесом, до якого мають певну психологічну і фізичну невідповідність, особливо це стосується першокурсників, адаптація сільських школярів у місті, уживання етнічних груп у новому освітньому просторі. Інтенсифікація навчального процесу, зростаючи темпи життя, нерациональний режим праці і відпочинку, відсутність елементарних відомостей про свій фізичний стан призводять до перевантаження, нервово-психічних зривів, збільшується вплив гіподинамії,

гіпокінезії на стан здоров'я студента. Тому, кваліфіковане пояснення викладачем про вплив усіх факторів сьогодення на самопочуття, на стан фізичної працездатності під час навчання і у побуті, про засоби перезавантаження систем організму і підтримка їх природних потужностей є головним завданням спеціалістів з фізичної культури і спорту.

З метою визначення мотивації, ставлення студентів до дисципліни фізичне виховання, відношення до власного стану здоров'я, фізичної підготовленості, у закладах вищої освіти часто проводяться анонімні анкетування, де можуть бути залучені питання, як з дисципліни, так і з інших аспектів життя. Аналізуючи результати багатьох опитувань, можна з'ясувати реальне ставлення до занять, до фізичної культури, до спорту, до активної сторони життя у майбутньому.

Близько 70% студентів знають теоретично, що практичні заняття з фізичного виховання дійсно мають вагомий внесок у гармонійний розвиток людини. Наявність належних умов у проведенні занять, їх доступність, оптимальність, емоційність мають 80% значення для студента. Кількість студентів, які розуміють вплив дисципліни на задоволення потреб у рухах, на зниження напруження і розумової втомлюваності, внаслідок відвідування практичних занять складає 65%. У анкетах, значна більшість студентів, акцентують важливу роль фізичного виховання в організації і проведенні різних спортивних заходів, де відбуваються процеси створення, об'єднання студентського колективу за загальними інтересами, що допомагає установлювати нові контакти в навчальному осередку, допомагає студенту відчувати себе частиною спільноти, поважати і пишатися обраним навчальним закладом.

На жаль, блок питань про мотивації до занять з фізичного виховання у майбутньому житті, після завершення навчання виявлено невеликий показник - 28% студентів відповіли позитивно. Тобто ймовірність, що у подальшому житті, молодий фахівець буде приділяти свій вільний час для занять з рухової активності мінімальні, а мотиваційні важелі майже відсутні. На такі обставини потрібно реагувати негайно, як фахівцям спорту та фізичної культури, так і керівникам державних органів, відомств, організацій, підприємств. Розроблення та затвердження програм на-кшталт "Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року"(постанова Кабміну України від 04.11.2020р.), повинна бути втілена у життя українців реальними заходами за підтримки ЗМІ, телебачення, та інших технічних засобів, а також з залучення відомих людей країни, Світу для збільшення пропаганди, популяризації фізичної культури і спорту, що неодмінно буде мати вплив на наступне покоління.

Таким чином, багато-альтернативність шляхів формування мотиваційних потреб студентів до занять з фізичної культури і спорту, вимагає створення нової моделі навчання, яка б оновила та активізувала процес, передбачала усталеність і якість педагогічного впливу на особистість, мала б здатність до модифікації, гнучкості, толерантності до різних видів і форм фізкультурно-спортивної діяльності студентів закладів вищої освіти.