

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Основна позиція сучасної філософії з точки зору діяльного підходу визначає фізичну культуру як частину загальної культури суспільства і особистості, як одну зі сфер соціальної діяльності, спрямовану на зміцнення здоров'я і підвищення дієздатності людини. Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку молоді людини на виробництві, в навчанні, в побуті, в спілкуванні. Розвиток фізичної культури і спорту – одна з найважливіших складових сильної соціальної політики, яка може забезпечити реальне втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, відкрити широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб.

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є складовою освіти, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримання на певному заданому рівні функціональних можливостей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом.

Велике значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності має правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який поряд з заняттями фізичними вправами передбачає відмову від багатьох шкідливих звичок. Для організації самостійних тренувальних занять студентам необхідно надати певні знання й уміння.

На заняттях з фізичного виховання позитивного результату можна досягти тільки за умови регулярних і постійних основних і самостійних занять, основаних на закономірностях розвитку організму.

Самостійна робота – важливий напрямок діяльності студентської молоді під час навчання. Сучасна освіта спрямована на формування компетентності, індивідуальну творчість, самостійний пошук знань і потреб їх вдосконалення. Рішення завдань сучасної освіти неможливе без підвищення ролі самостійної роботи студентів. Формування внутрішньої потреби до самонавчання повинно ставати умовою реалізації особистого потенціалу.

Самостійна робота надає можливість оволодіти низкою нових рухових умінь та навичок, непередбачених програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність при методичному керівництві викладача але без його особистої участі.

Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень. Правильна організація самостійних занять фізичними вправами студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість молоді та, як наслідок, виховує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою.

Формами самостійної роботи студентів є: індивідуальні заняття фізичними вправами під супроводом викладача (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття протягом навчального дня, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки «Fitness Dance»), самостійні заняття фізичними вправами та активне дозвілля (спортивні змагання з видів спорту, флешмоби, спортивні свята, туристські походи).

Блок самостійних занять вирішує такі завдання:

- актуалізації особистості, усвідомлення студентами потреби бути здоровими;
- мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення;
- розширення можливостей формування рухових умінь та навичок;
- розвитку рухових здібностей, що спонукає студента до фізичного самовдосконалення;
- формування звички самостійно використовувати різні засоби фізичного виховання.

Для самостійних занять фізичними вправами викладачами розробляються оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їх мотивацію, рівень фізичного стану. Програми самостійних занять фізичними вправами містять співвідношення засобів тренування, пульсові режими, засоби та методи виконання фізичних вправ. Під час самостійних занять студенти здобувають знання й уміння планувати і проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний стан. При проведенні самостійних занять з фізичного виховання не тільки підвищується рівень фізичної підготовки студентів, але й виховуються такі моральні якості як працьовитість, само організованість, самодисципліна та ін.

Таким чином, самостійна робота студентів повинна здійснюватися регулярно і відповідати основним принципам навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманюк С. І. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посіб. С. І. Атаманюк, А. А. Івахненко, В. І. Кемкіна.– Запоріжжя : Запорізький національний технічний університет, 2016. – 100 с.

2. Атаманюк С. І. Інноваційні види рухової активності та підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання: монографія. С. І. Атаманюк.- Суми: ФОП Цьома, 2020. – С.233-234.

3. Бондаренко В. Педагогічні аспекти організації самостійної роботи майбутніх фахівців фізичної культури. Педагогічні науки (Полтава). – 2012. – № 54. – С. 54–59. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/983/1/Bondar.pdf>