

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

формуванню організму студентів, усувати відхилення у стані здоров'я, протидіяти шкідливим впливам, що викликані умовами навчання. Звідси виникає потреба систематичних занять фізичними вправами, а також озброєння студентів знаннями в області охорони здоров'я.

У нашому дослідженні з метою підвищення стійкості організму студентів до негативного впливу деяких чинників оточуючого середовища, покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, підвищення працездатності і продовження активного довголіття було використано об'єктивні методи в системі фізичного виховання студентської молоді. Такі як:

- оптимізація умов і режимів навчання і відпочинку;
- раціональне харчування;
- оптимізація рухової активності;
- загартовування тощо.

У навчальних програмах для вищих навчальних закладів педагогічної освіти передбачено вивчення предметів, які стосуються здорового способу життя та безпеки життєдіяльності. Враховуючи особливості багатьох наукових напрямків, такі дисципліни як: "Основи медичних знань та охорона здоров'я дітей", "Охорона безпеки життєдіяльності", "Валеологія", "Гігієнічні основи фізичного виховання" набувають актуальності як науково-методичне забезпечення теоретичного розділу програми з фізичного виховання.

У вищих технічних закладах головним напрямком набуття знань з предмету "Фізичне виховання" у межах теоретичного та методичного розділів повинні бути валеологічний та гігієнічний напрями.

Висновки. Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу "Фізичне виховання" в обсязі гігієнічних та валеологічних знань дає можливість майбутнім фахівцям-технологам поглибити свої знання, свідомо відноситись до занять та змін власної фізичної кондиції, зміцнити прагнення кожної особистості до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами, до збереження та зміцнення власного здоров'я.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Стельмашук Ж. Г., канд. пед. н., доцент;

Лютівський В. О., магістр

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна

Потреба збереження та зміцнення здоров'я, мотивації дітей та молоді на здоровий спосіб життя є одним актуальних питань освіти та виховання підростаючого покоління.

Дані наукових досліджень засвідчують погіршення рівня здоров'я, зниження інтересу до занять фізичною культурою саме в учнів основної школи. Водночас підлітковий вік є одним із сприятливих періодів для залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою, розширення їх режиму рухової активності.

Проблемі формування мотивації та мотивів особистості присвячені праці

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

психологів Л. Божович, Г. Костюка, С. Занюка, Є. Ільїна, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна та ін. Різні аспекти розвитку мотивації до знань фізичною культурою учнів та студентів є предметом наукових досліджень В. Бальсевича, Г. Безверхньої, О. Іщенко, О. Марченко, Т. Круцевич та ін.

Вікові особливості підлітків були предметом наукової уваги Л. Божович, Л. Виготського, А. Лічко, В. Мухіної та ін.

Метою наукової розвідки є виокремлення вікових особливостей підлітків, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою.

Вік підлітковий - період онтогенетичного розвитку дитини від 10/11 до 15 років, пов'язаний з переходом від дитинства до дорослості. Кардинальні перетворення відбуваються в організмі дитини та пов'язані з її статевим дозріванням, розвитком її свідомості і діяльності, системі міжособистісних стосунків. У підлітка виникає почуття дорослості - центральне новоутворення підліткового віку, різко зростає інтерес до власного «Я», прагнення пізнати себе, свої можливості, сили, здібності. Основою для їх формування і розвитку є спілкування, яке у цей період стає провідним.

Відтак, з'являються нові переживання, інтереси, потреби, що не можуть не впливати на формування мотивації до занять фізичною культурою.

У зв'язку із статевим дозріванням відбуваються значні зміни в роботі усіх систем організму, що викликає певно дисгармонію в рухах, невірноваженість у поведінці, дратівливість, млявість, апатію, підвищення артеріального тиску, втомлюваність. Схильність підлітка до переоцінки своїх можливостей нерідко спонукає до перевантаження себе силовими вправами, піднімання непосильної ваги тощо.

Нестійкість психіки підлітка вимагає постійно підтримувати його інтерес до фізичних вправ, вони повинні бути емоційними, але не занадто складними, оскільки інтерес до складної, малодоступної вправи згасає так швидко, як і до надто простої, виконання якої не потребує зусиль.

Підлітки вирізняються недисциплінованістю, недоведенням справи до кінця, неузгодженістю моральних уявлень, понять з їх поведінкою. нездатністю до високих вольових напруг, якщо дорослі не обґрунтовано звільняють підлітків від важких і відповідальних завдань. У них яскраво виявляється брак витримки й самовладання, що виражається в нестриманості, нетерплячості, різкості, і навіть негативізмі, бажанні діяти врозріз з вимогами дорослих. Окрім того, через брак знань і життєвого досвіду підліток не завжди правильно розуміє сутність окремих вольових якостей, не може правильно вибрати засіб їхнього виховання.

Аналіз наукових досліджень дав змогу констатувати, що для підлітків характерною є концентрація уваги на власній зовнішності, відповідності її ідеалам, задоволення потреби у спілкуванні та активному відпочинку.

Таким чином, раціональне врахування впливу зовнішніх факторів, статевих та психофізіологічних особливостей формування організму підлітка є важливим чинником формування їх мотивації до знань фізичною культурою.

Література

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. М.: Л- и СПб, 2002. 512 с.
2. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 423 с.