

МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ З ФІТНЕСУ

**(Шинкарьова О. Д., викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
аспірант;**

Шинкарьов С. І., кандидат біологічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту)

**ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна**

Головною метою системи фізичного виховання науковці вважають формування цілісної особистості, що передбачає активний вплив не лише на її фізичний потенціал, а й на свідомість, руховий інтелект, сприяє формуванню стійкої позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у фізичній активності та здоровому способі життя (О. Отравенко, О. Пехота, В. Сластьонін, Л. Сущенко, О. Школа).

Розвиток фахівців фізичної культури і спорту визначається компетенціями, необхідними для творчого розв'язання психолого-педагогічних завдань фізичного виховання молоді. Важливе місце в підготовці фахівців цього профілю займають психологічні та педагогічні дисципліни, від яких залежить здатність ефективно застосовувати форми і методи роботи з учнями, креативно мислити, самостійно продукувати нові знання (О. Атамась, 2013; Н. Воловик, 2010; О. Отравенко, 2016; А. Твеліна, 2014; О. Шинкарьова, 2019).

Мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. Наше завдання, як викладачів, мотивувати здобувачів вищої освіти до позааудиторних занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення з фітнесу.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення здобувачів до позааудиторних занять з фітнесу – є важливим питанням у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви, зазвичай, розділяються на соціально значущі, особистісно значущі та професійно значущі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами.

Для спортсменів, на думку А. В. Родіонова (2010), характерні такі мотиви:

1) самоствердження через перемогу у змаганнях, через спортивний результат;

2) задоволення матеріальних потреб у спорті;

3) оправдання сподівань і надій тренера;

4) прагнення до спортивної боротьби;

5) самоперевірки в екстремальних умовах змагальної діяльності;

6) очікування радості від перемоги на змаганнях;

7) досягнення високих спортивних результатів, що гарантують місце в збірній команді країни;

8) можливість встановлення світових рекордів, досягнення звання чемпіона, призера тощо;

9) естетичні та моральні почуття спортсмена.

За результатами педагогічного спостереження і тестування серед здобувачів вищої освіти 1-3 курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» та «Фізична культура і спорт. Спорт» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», були виявлені мотиви до занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення з фітнесу.

Покращити стан здоров'я. Установка на здоровий стиль життя і профілактика захворювань. Цей показник отримав перше місце серед займаючихся фітнесом у групах спортивно-педагогічного вдосконалення.

Розвивати фізичні якості. Прагнення до вдосконалення і самовдосконалення.

Брати участь у змаганнях, виступах. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення.

Отримати задоволення від рухової активності. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами пов'язане з виділенням гормонів адреналіну й норадреналіну.

Нормалізувати масу тіла. Суть мотивації полягає в дотриманні моди на здоров'я, красу і гармонію людського тіла.

Отримати розрядку після розумового навантаження. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла значно підвищує працездатність, ніж пасивний відпочинок.

Навчитися нових вправ або отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами.

Отримати залік, гарну оцінку.

Одним із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності є мотивація. Здобувачі керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є покращити стан здоров'я, розвивати фізичні якості, брати участь у змаганнях та виступах, отримати задоволення від рухової активності, нормалізувати масу тіла, отримати розрядку після розумового навантаження, навчитися нових вправ або отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами, отримати залік, гарну оцінку.

Метою занять стає не лише отримання задоволення від процесу, але й досягнення високих результатів.

При проведенні фітнес-тренувань зі спортивно-педагогічного вдосконалення ми можемо рекомендувати до використання такі мотиви, як установка на здоровий стиль життя, прагнення до вдосконалення і самовдосконалення, індивідуальний підхід, визначення інтересів здобувачів, заохочення, заняття у вільний час, особистий приклад тренера, різноманітність занять, фізична підтримка, позитивні установки.

В ході наукового дослідження, для підвищення мотивації нами були застосовані елементи змагання, підрахунок балів і досягнення різних рівнів.

Дослідження показали, що заняття зі спортивно-педагогічного вдосконалення з фітнесу два рази на тиждень протягом 6 місяців дозволили достовірно збільшити координаційні якості, силові, силову витривалість та поліпшити спортивну форму, що і було головною мотивацією здобувачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атамась О. А. (2013). Аспекты формирования готовности будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса. Вектор науки ТГУ. № 1. С. 33–35.
2. Отравенко О. В. (2016). Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). Луганськ, № 4. С. 141–149.
3. Шинкарьова О. Д. (2019). Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 12. С. 99-102.