

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Бадрак Т.В.**

*викладач фізичного виховання;*

**Гордієнко Н.О.**

*викладач фізичного виховання;*

**Трубенко О.А.**

*викладач фізичного виховання;*

**Шевченко В.В.**

*викладач фізичного виховання,*

*Черкаська медична академія*

### **ІНТЕРЕС ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

Фізична культура є одним з чинників, що формують здоровий спосіб життя, і студенти, готуючись до своєї майбутньої професійної діяльності, спочатку повинні мати мотивацію на збереження і підтримку власного здоров'я.

Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є необхідним компонентом розвитку і соціально-економічного процвітання держави. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві.

Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння фізичному розвитку молодого покоління. Сучасний стан здоров'я дітей і вплив на нього різних факторів середовища диктують необхідність перегляду існуючої системи виховання підлітків.

Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я. Саме тому однією з головних задач національної системи освіти є виховання інтересу до занять фізичною культурою в молоді. Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність до пізнання, та є рушійною силою діяльності, поведінки і вчинків людини.

Інтереси характеризуються:

- за направленістю (матеріальні, духовні, інтелектуальні, суспільні, пізнавальні, спортивні, професійні);

- за вибірковістю (інтерес до певної діяльності).

Інтерес студентів до фізичної культури базується на опануванні знаннями, уміннями та навичками фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій на заняттях.

Інтерес є постійним зусиллям енергії студента, тобто може полегшувати виконання діяльності (коли йому цікаво, не потрібно примушувати себе напружуватися) чи, навпаки, стимулює вольове зусилля, допомагає проявляти терпіння, завзятість, наполегливість, підтримує цілеспрямованість.

Отже, інтерес до занять фізичною культурою належить до мотиваційної сфери особистості. Його психологічною основою є внутрішня мотивація, яка виникає за умов зовнішньої мотивації: вимог викладача, визначення мети занять фізичними вправами, необхідності підготуватися до занять тощо. Тобто, інтерес як внутрішній мотив діє на підлітків силою своєї значущості та емоційної привабливості, яка є виразником естетичних потреб особистості.

Ефективними засобами стимулювання інтересу в підлітків до занять фізичною культурою є :

- навчання, що захоплює: новизна навчального матеріалу, використання яскравих прикладів і фактів у процесі викладу нового матеріалу, створення пошукових ситуацій, показ практичного застосування умінь;

- використання нових і нетрадиційних форм навчання: проблемне навчання, застосування мультимедіа-систем, використання інтерактивних комп'ютерних засобів тощо;

- взаємонавчання, рецензування відповідей товаришів, допомога слабшим;

- участь у дискусіях та обговореннях, відстоювання власної думки, аналіз особистих пізнавальних і практичних дій тощо;

- усвідомлення студентами впливу фізичних вправ на розвиток організму та зміцнення здоров'я людини, дотримання рухового режиму, формування свідомого ставлення до власного здоров'я.

Виховання у студентів інтересу до занять фізичною культурою є складним та багатограним процесом, який залежить від багатьох чинників. При цьому студент сам повинен бути активним і свідомим учасником формування фізично розвиненої й здорової особистості.

### Список використаних джерел:

1. Артюшенко О.Ф. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15–17 років з урахуванням морфофункційних відмінностей. *Фізичне виховання дітей та молоді*. 2001. С. 9–13.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. *Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури*. 2003. С. 42–52.
3. Остапенко О.П. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 19–25.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : Навчальний посібник. Тернопіль, 2001.

**Васильсва В.Ю.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Чайченко Н.Л.*

*доцент,*

*Київський національний торговельно-економічний університет*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОЇ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Легка атлетика – найдавніший вид сучасного спорту. Близько 3000 років тому учасники Олімпійських, Немейських, Дельфійських, Панафінейських ігор, що проводилися в Стародавній Греції приймали участь у змаганнях з різних вправ, які зараз об'єднали в одну дисципліну – легка атлетика.

Перші спортивні змагання проводилися саме з легкої атлетики, а окремі вправи з цієї дисципліни лягли в основу більшості сучасних дисциплін.

Легку атлетику по праву називають «королевою спорту». Її вважають і називають окремим видом спорту, але якщо розібратися це комплекс різних вправ.

Всього існує майже 40 видів бігу: біг на стадіоні, спринтерський, біг на довгі дистанції, бар'єрний біг, біг з перешкодами, естафетний біг, добовий біг, гірський біг, кросовий біг та інші. Зараз мала кількість спортсменів здобуває перемоги на Олімпійських іграх досягають перемог в декількох дисциплінах, наприклад біг на 100, 200 і 400 м. Їм краще бути професіоналом в одній дисципліні. Легка атлетика все ж залишається одним із найпопулярніших видів спорту.