

ефективність запропонованої авторської методики з метою розвитку максимальної сили чоловіків першого зрілого віку в процесі занять з використанням тренажерних пристроїв..

ЛІТЕРАТУРА

1. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія.: К.: Просвіта, 2001. 416 с.
2. Строганов С. В., Копейко І. Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу.: Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – 2010. – № 7. С. 112–114.

Ольга Бондар

студентка II курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
державного педагогічного університету

Науковий керівник: **І.І. Хіврич**,

викладач фізичного виховання (БЕГК БДПУ)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ.

Актуальність. Реалії сьогодення засвідчують неухильне зниження рівня здоров'я студентів, на яке негативно впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя, нехтування фізичною культурою. Як наслідок, спостерігається зростання кількості соматичних і психосоматичних захворювань, поширення в молодіжному середовищі наркотичної і алкогольної залежності в умовах хронічного психоемоційного стресу.

Ступінь досліджуваності проблеми. У науковій літературі різні аспекти формування мотивації розглядають такі вчені: В.І.Бінченко (2011), С.М.Карнішевський (2012), Ю.М.Лимарєва (2012) та інші фахівці пропонують: підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів фізичної культури[1,3].

Мета. Обґрунтувати та перевірити ефективність нових педагогічних умов формування мотивованого ставлення до фізичної культури у студентів.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої проблеми дослідження та перевірки наукової гіпотези використано комплекс методів: узагальнення теоретичних та емпіричних даних, за допомогою яких розроблено основні підходи до організації фізкультурної діяльності студентів, теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування у студентів мотивованого ставлення до фізичної культури;

Сутність дослідження. Результатом цієї роботи стало забезпечення інтеграції теоретичної і практичної складових навчально-виховної роботи з метою посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою; запровадження командної і самостійної фізкультурно-

спортивної діяльності для підвищення активності студентів як суб'єктів фізичної культури. Вченими зроблений висновок, що формування мотивації залежить від суб'єктивних і об'єктивних умов [1].

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, які переконують у значимості для молодого покоління фізичних вправ, що вивчаються.

Та перед тим як застосувати такий підхід на практиці, ми повинні були з'ясувати причини низької ефективності стандартного процесу фізичного виховання. Для цього було проведено анкетування серед викладачів фізичного виховання. Отримали наступні результати:

- неолік матеріально-технічної бази-34,4%;
- недостатня кількість академічних занять-24,1%;
- низьке охоплення студентів поза академічними формами занять-24,1%;
- недосконалість програмно-нормативного забезпечення-17,4%

Основні висновки. Постійне підтримання навчальної мотивації студентів дасть їм змогу свідомо засвоювати знання, формувати вміння та навички; розвиватиме позитивне ставлення молодого покоління до процесу фізичного виховання й сприятиме залученню до систематичних занять фізичними вправами.

ЛІТЕРАТУРА

1.Биченко В. Оптимізація фізичного виховання головний фактор мотивації студентів до занять фізичною культурою / В. Биченко, С. Лавренюк. *Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.]. Серія : Педагогічні науки.* Видво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. С. 20–24.

2.Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Вид. друге, стереотип. К. : ІЗМН, 2012. 270 с.

3.Лимарева Ю. М. Реалізація принципу свідомості у навчанні студентів вищих навчальних закладів України (друга половина ХІХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки»; Мелітопольський держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. Мелітополь, 2012. 20 с.

Анастасія Димова,

студентка 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук керівник : **Л. М. Кравченко,**

к.хім.н. доцент (БДПУ)

ОСНОВНІ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ В СИСТЕМІ КРОВООБІГУ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

Актуальність проблеми. Фізична культура і спорт є дуже важливими факторами у зміцненні здоров'я людини, його фізичному розвитку і вихованні, а також у профілактиці захворювань. Найбільш відомі фахівці в галузі здорового способу життя (Г.Гілмор, А.Лідьяр, М.Амосов) пов'язують процес