

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Марков Роман

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Актуальність теми дослідження. Ця тема є досить актуальною у наш час, її слід розвивати все більше та детальніше, ставити на перший план при обговоренні на засіданнях в закладах, де навчається молодь та впроваджувати у життя значну активність влади щодо залучення спеціалізованих працівників щодо цієї теми. Основним завданням є спонукати людей займатися спортом та думати за своє здоров'я, так як воно найважливіше у нашому житті, а також запропонувати деякі методи поліпшення становища.

Проблема полягає в тому, що люди зовсім не звертають на себе уваги, не думають про власний стан, не вирішують свої проблеми. Зараз усі лиш сидять в соціальних мережах та нехтують своїм дорогоцінним часом.

Мета дослідження. Виявити ефективні засоби і методи фізичного виховання учнівської молоді.

Ключові слова: мотивація, учні, фізичне виховання, спорт.

Методи та організація досліджень. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливою темою займалось багато науковців, але як бачимо сьогодення показує нам значний розвиток даної проблеми, її досі слід втілювати в наше повсякдення. Тому, згадаємо таких як, О. О. Бойко – «вивчала аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із фізичної культури, серед яких основним компонентом мотивації автором виділено інтереси, формування яких, особливо у підлітковому віці, у школярів відбувається перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. У зв'язку з цим треба детально розглянути основні потреби, що впливають із мотивів до фізичної активності. А. Ц. Пуні розглядає три групи подібних мотивів: потреби в русі, у виконанні обов'язків учня, реалізації спортивної діяльності» [1].

Перш за все, спорт є важливою частиною здоров'я особи. Разом із цим зникає безліч проблем, котрі виникають з організмом людини. Спорт надає натхнення на певні цілі, надихає на певну мотивацію,

зміцнює силу волі, а ще, загартовує від усіляких хвороб. Існує велика кількість видів спорту, тому важливо вже з малого віку прислухатися до думки дитини, цікавитись інтересами, а також презентувати свої вміння.

Важливим є те, щоб батьки показували правильний та здоровий спосіб життя, залучали до перегляду змагань. Бо якщо починати з малих років загартовувати дитину, проявляти їй інтерес до того, чим вона найбільше захопилась, то й надалі вона буде продовжувати свій шлях, кар'єру.

Кажуть, що вид спорту можна обрати за статурою осіб. Наприклад, худорлявим підходить більш легка атлетика та гімнастичні вправи; повним вдається легше хокей, плавання, різні види стрільб, а ось більш підтягнутих можна віддати до єдиноборств та реслінгу. Висновок лише один, що мабуть люди не вірно іноді обирають вид спорту, в них щось не виходить, тому й одразу все кидають та втрачають віру в себе.

Батькам варто перейматися чому в дитини не має інтересу до спорту, зацікавлювати кумирами, а також разом починати займатися навіть пробіжкою, це вже зміцнить здоров'я. « Американські дослідники виявили, що 30-хвилинні вправи двічі-тричі на тиждень можуть підтримувати пружність артерій протягом усього життя, насичуючи голову та шию кров'ю. Ті, хто займається 4-5 разів на тиждень, мають здоровіші артерії, що транспортують кров до живота та грудей. Однак дослідження не враховувало таких факторів, як дієта, соціальний статус та освіта, які також впливають на здоров'я. Один з авторів проекту Бенджамін Лівайн сказав: «Це дуже цікава робота, тому що вона дозволить нам розробити комплекси вправ, які допоможуть зберегти серце "молодим". Повернути серцю "молодість" неможливо після 70 років. Тому спортом варто почати займатися у молодому віці» [2].

Ми вважаємо, що такі шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнівської молоді стануть можуть використовуватись за наступних умов:

1. Так як всі любляють відпочинок, свіже повітря, тому слід увечері виходити на вулицю, на вечірню прогулянку;
2. Викладачам необхідно мати свій підхід до учнів, порозумітися із їх інтересами та удосконалювати свої методи викладання, щоб зацікавлювати у спорті більше і більше;

3. Потрібно проводити тренінги, семінари, висвітлювати актуальність проблеми на білбордах та показувати як спорт рятує життя;

4. Створення організацій, котрі будуть займатися залученням до вуличних змагань із різними людьми, показувати свої здібності в спорті та не соромитись;

5. В школі та ЗВО надавати можливість вільно обирати улюблений вид спорту, займатися із особливим уклоном даним видом, а також із зацікавленістю відноситися до кожного учня;

6. Забезпечити набір найбільш кваліфікованих співробітників по різних видам спорту;

7. На заняттях із фізичного виховання вмикати мотивуючі відеоролики, а також проводити заняття із рухливою музикою, щоб заняття не викликали нудьги, залучити відомих спортсменів міста, країни, можливих переможців закладів, щоб показували свої здобутки, були мотиватором для підлітків, змалечку вже починати робити кроки в спорті, такі як: катання на роликах, ковзанці, велосипеді, пробіжки в лісі, стадіонах, зранку робити зарядку, що надають організму вже звикати до навантажень та втілювання здорового способу життя;

Необхідно, щоб влада теж турбувалась щодо цієї теми встановлювала спортивні майданчики на вулицях. « Активне залучення молоді до здорового способу життя є пріоритетним завданням влади. Важливо й корисно вести активний спосіб життя, займатись фізичною культурою та спортом, проявляти інтерес до олімпійського руху, про що наголошується у соціальних ініціативах Президента України. І тому ключовою складовою здорового способу життя вважається рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом. Саме на цей напрям при популяризації, пропаганді здорового способу життя серед підлітків та юнаків мають бути спрямовані зусилля», - зазначила заступник голови райдержадміністрації Галина Колонюк» [3].

Таких прикладів може бути багато, але ще хочемо зазначити цікавий факт щодо вибору найкращого виду спорту за темпераментом: «Сангвініки не можуть всидіти на місці, вони активні і цілеспрямовані. Більшим чином таким людям будуть підходити: футбол, хокей, боротьба, танці, фехтування. Флегматики менш рухливі, такі підлітки витривалі, і довгі тренування з монотонним навантаженням їм до снаги. Таким дітям ідеально підійдуть біг,

катання на велосипеді, веслування. Холерики особливо відрізняються високою емоційністю і швидкою реакцією. Найкраще їм підійдуть: боротьба, волейбол, бадмінтон, теніс» [4].

Отже, слід починати із нас самих, все залежить лише від людини! А ще, спорт є гарною допомогою від депресій, тому як бачимо із данної статті, спорт робить людей щасливими та займатися спортом є гарною річчю, та навіть можна врятувати собі життя.

Список літературних джерел

1. Калитка Світлана. Стаття. URL: <http://orcid.org/0000-0001-5446-2743>.

2. Регулярні тренування збережуть молодість артерій – вчені: доповідь. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-44198135>.

3. Оратівська районна державна адміністрація: офіційний сайт. URL: <http://orrrda.gov.ua/novini/aktivne-zaluchennya-molodi-do-dorovogo-sposobu-zhittya-e-prioritetnim-zavdanniam-socialnih-iniciativ-prezidenta-ukraini/>.

4. Найкращий спорт для старшокласників: доповідь. URL: https://smartum.com.ua/about_us/blog/sport/luchshij-sport-dlya-starsheklassnikov/.

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ВИЩИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

*Жуковський Євген, Жуковська Маргарита, Ігнат'єв Віктор,
Шищук Людмила*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Одним із найважливіших завдань суспільства на сьогодні є турбота про здоров'я підростаючого покоління. Саме тому головним фактором формування та зміцнення здоров'я є процес фізичного виховання. Звідси виникає потреба у висококваліфікованих спеціалістах фізичної культури, які були б підготовлені до професійної діяльності в сучасних умовах життя [1].

Серед вагомих причин необхідності зміни традиційних підходів до фізичного виховання студентів науковці виділяють:

– погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів;