

УДК 796.057.875

## INTRODUCING EXERCISES WITH FITNESS ELEMENTS TO INCREASE MOTIVATION AND INTEREST OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

### ЗАПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

**Antipova Zh.I. / Антіпова Ж.І.**

*Sen. vkladach of the department of physical education/*

*ст. викладач кафедри фізичного виховання*

*ORCID: 0000-0002-3052-0862*

**Barsukova T. O. / Барсукова Т.О.**

*Head of the Department of Physical Education / зав.кафедри фізичного виховання*

*ORCID IN: 0000-0002-1370-4475*

*National University "Odessa Law Academy», Odessa, Fontanska doroga, 23, 65000*

*Національний університет «Одеська юридична академія»,*

*Одеса, Фонтанська дорога, 23, 65000*

**Анотація.** У статті розглядається проблема мотиваційного ставлення здобувачів вищої освіти до навчальних занять з фізичного виховання, пропонуються варіанти запровадження вправ з елементами фітнесу для підвищення зацікавленості тих, хто займається. Говориться про необхідність збереження та зміцнення здоров'я здобувачів за допомогою занять оздоровчою руховою активністю.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, фітнес, мотивація.

**Abstract.** The article examines the problem of the motivational attitude of students of higher education to physical education classes, offers options for introducing exercises with elements of fitness to increase the interest of those who practice. To talk about the need to preserve and strengthen the health of the students with the help of health-improving motor activity classes.

**Key words:** physical education, students of higher education, fitness, motivation.

#### **Вступ.**

Сьогодні у фізичному вихованні у закладах вищої освіти, відповідно до "Стратегії розвитку фізичної культури та спорту на період до 2028 року" затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 року, необхідне запровадження інноваційних форм та методів, новий підхід до педагогічного процесу [1, С.320].

У національному університеті "Одеська юридична академія" головним під час проведення навчальних занять із фізичного виховання можна назвати "Мотивація". Мотивація до занять, до фізичної активності - це особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної

підготовленості, підтримка працездатності, прагнення здорового способу життя, що на сьогоднішній день є першорядним та актуальним завданням у закладів вищої освіти. Формування такого інтересу у здобувачів це не миттєвий процес, а тривала та багатоступенева праця - починається з гігієнічних знань у дитинстві, формуються у молодості.

### **Основний текст.**

Одним із способів вирішення цієї проблеми - розробка програма "Оздоровчий фітнес", в якій розроблені комплекси для різних груп м'язів, вправи з обтяженнями, оздоровчі комплекси на тренажерах, що сприяє підтримки та зміцненню здоров'я, та використовуються методи, що формують задоволення на заняттях, при цьому потужним мотиваційним фактором є музичний супровід.

Використання в планових заняттях оздоровчого фітнесу, ритмічної гімнастики, йоги, кругового тренування у тренажерному залі, елементів східних єдиноборств, змагальних методів у заходах значно підвищує зацікавленість здобувачів у руховій активності, формуючи усвідомлену мотивацію.

Різні автори в Україні пропонують різні методики проведення занять, дають рекомендації щодо раціонального використання інноваційних фітнес-програм. Ці пропозиції показані у дослідженнях В.В. Білецької (2011, 2012), О.Л. Благого (2008), М.М. Булатової (2008), Н.А. Головатого (2006), Л.Я. Іващенко (2008), В.В. Левицького (2006), С.Є. Салогубової, (2005, 2012) та інших авторів. Всі програми відрізняються за спрямованістю, підсумковою ефективністю, за варіантами поєднання фізичного навантаження з емоційним задоволенням, проте головний компонент усіх програм - формування усвідомленої сталої мотивації та зацікавленості у заняттях фітнесом.

Практика проведення занять за програмою "Оздоровчий фітнес" в НУ ОЮА показує, що найбільший інтерес виникає, розвивається та закріплюється під час навчального процесу, надалі формується мотиваційне рішення для самостійних занять фітнесом, підвищуючи рухову активність та зміцнюючи здоров'я [2, С.186].

Підвищенню зацікавленості здобувачів, спортивної майстерності учасників, покращенню здоров'я, формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя особливо сприяє проведення фінального спортивно-масового заходу "Танцюємо все". А тренувальні заняття з видів спорту, участь у змаганнях, включених до програми Спартакіади юридичної академії, призові місця у спортивно-масових заходах та змаганнях безумовно сприяють підвищенню авторитету учасниками серед однолітків, масовості заходів та активності учасників та вболівальників.

У заняттях зі здобувачами групи реабілітації також використовуються елементи оздоровчого фітнесу, спеціальні методи проведення занять, які підтримують їх здоров'я та залучають до активності в спортивному житті університету (за мірою їх можливостей).

Навчання правильному відношенню до свого здоров'я, як до цінності, можна назвати важливим завданням фізичного виховання, що сприятиме успіху у професійному навчанні. Значущість такої програми вказана у використанні тривалих помірних за інтенсивністю вправ з фізичним навантаженням, адаптації до умов проведення занять. Новизна застосування показує, що засобами оздоровчого фітнесу успішно підтримується робота серцево-судинної, дихальної та м'язової системи. Естетичний та оздоровчий напрямок програми сприяє гармонійному розвитку особистості претендента, формуванню у нього ціннісного ставлення до свого здоров'я, збереженню та зміцненню здоров'я, отриманню певних знань у галузі застосування оздоровчого фітнесу, що зайняв міцну передову позицію серед більшості видів оздоровчих занять.

У результаті можна стверджувати, що запровадження вправ з елементами оздоровчого фітнесу значно розширило стандартні форми проведення навчальних занять з фізичного виховання у нашому університеті, підвищилася зацікавленість здобувачів, сформувалося мотиваційне ставлення до занять, рухової активності загалом.

Все вищесказане дозволяють укласти, що для формування сталої мотивації та зацікавленості у заняттях необхідно виявити потреби, цілі та мотиви, що

спонукають здобувачів вищої освіти до активної та усвідомленої фізкультурно-спортивної діяльності [3]. При цьому базисом стане грамотне організована робота кафедрою фізичного виховання, яка сприятиме зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти. Здоров'я, сформована мотивація до підвищення рівня фізичної підготовленості надають значну допомогу молодому фахівцю соціалізуватися, адаптуватися до умов сучасного життя, успішно опанувати професійні юридичні знання та застосувати їх у майбутній спеціальності, на цій базі забезпечити профільне визнання, зберігаючи стійку працездатність до праці.

### **Література:**

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: *Теорія і методика фізичного виховання*; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Вид-во Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.

2. Антіпова Ж.І., Шурхал Л.О. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти: *Acta Pedagogica Volynienses*, 2021. - С. 186-191.  
<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/download/116/184>

3. Шлентов, Ю., & Антіпова, Ж. (2021). ФОРМУВАННЯ У ГОДИНІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги вилучено з <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/article/view/12772>

Статтю надіслано: 14.08.2023 р.

© Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О.