

Дівчата	КГ (n=20)	11,51±0,47	10,8±0,76	3,55	<0,01	6,2
	ЕГ (n=20)	11,4±0,82	10,24±1,1	3,78	<0,01	10,2

При розгляді результатів дослідження студентів контрольної і експериментальної групи при проведенні тесту "Човниковий біг 4x9м" відзначається кращий приріст результату, як у дівчат, так і у юнаків експериментальної групи порівняно з дівчатами і юнаками контрольної групи. Приріст результатів у юнаків експериментальної групи склав 7,5%, що в 2,2 разу краще, ніж у юнаків контрольної групи, в якій приріст результатів склав 3,4%. Середнє значення у юнаків контрольної групи до початку навчального року склало 9,79±0,48 з, у кінці навчального року середнє значення склало 9,44±0,5 з (t=2,26, вірогідність помилки p<0,05). Середнє значення юнаків експериментальної групи до початку навчального року склало 9,75±0,74 з, у кінці навчального року середнє значення склало 9,02±0,31 з (t=4,07, вірогідність помилки p<0,001).

Приріст результатів тестування у дівчат експериментальної групи склав 10,2%, що в 1,6 разу краще, ніж приріст результатів у дівчат контрольної групи - 6,2%. При цьому середнє значення результатів у дівчат контрольної групи до експерименту склало 11,57±0,47 з, у кінці навчального року середнє значення склало 10,8±0,76 з (t=3,55, вірогідність помилки p<0,01). Середнє значення у дівчат експериментальної групи до початку експерименту склало 11,4±0,82с, після експерименту середнє значення результатів тестування дівчат експериментальної групи склало 10,24±1,1с (t=3,78, вірогідність помилки p<0,01).

### ВИСНОВКИ

Проведення учбових занять з дисципліни "Фізичне виховання" спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярного зайняття фізичною культурою і спортом, на зміцнення їх здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Використання занять з настільного тенісу у рамках дисципліни "Фізичне виховання" зміцнює здоров'я і покращує фізичну підготовленість студентів під час навчання у вищому учбовому закладі, а також впливають на поліпшення фізичної якості спритності, яке є складником Державних тестів фізичної підготовленості населення України. При цьому, у студентів експериментальної групи результати до початку і після експерименту зафіксовані краще, ніж у студентів контрольної групи.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** пропонується направити на дослідження вплив зайняття настільним тенісом на розвиток фізичної якості швидкості і витривалості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бекас О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17-24 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. Наук. Пр. - Луцьк, 1999. - С.590-593.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических институтов: Уч.-метод. пособие / М-во просвещения РСФСР. Московск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина. - М., 1980. - 103 с.
3. Вусатюк М.А. и др. К проблеме повышения работоспособности студенческой молодежи // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта: Тез. докл. респ. науч.-практ. конф., 19-21 ноября 1990г. - Хмельницкий, 1990. - С.18-19.
4. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. - К.: Здоров'я, 1989. - С.21-24.
5. Arziutov G. Rapid educating of technique in physical culture and sports/ *Gennadii Arziutov, Dmytrii Lakhno*/ Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3 (46)14: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 4-9.
6. Arziutov G. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ *European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.*

УДК

**Акчурін І.С.**  
**НПУ імені М.П.Драгоманова**

### ПРІОРИТЕТНА МІСІЯ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СМГ

*У статті розкрито значення та методологія впровадження у процес фізичного виховання студентів СМГ найбільш ефективних шляхів та засобів формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча діяльність, позитивна мотивація, психофізичний стан, оздоровчо-виховна робота, ЗСЖ (здоровий спосіб життя).

**Акчурин И.С. Приоритетная миссия и пути повышения положительной мотивации в процессе физкультурно-оздоровительных занятий в системе физического воспитания студентов СМГ.**

*В статье раскрыто значение и методология внедрения в процесс физического воспитания студентов СМГ наиболее эффективных путей и средств формирования положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями в системе физического воспитания.*

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная деятельность, позитивная мотивация, психофизическое состояние, оздоровительно-воспитательная работа, ЗОЖ (здоровый образ жизни).

**Akchurin I. S. Priority mission and ways to enhance positive motivation during fitness training in the system of physical education of students SMG.**

*The biggest humanitarian value of sports and recreational activities is its significance in the system of fostering a population of people more resistant to the signs of civilization such as sedentary lifestyle, neuroticism mental life, increase aggressive environmental factors of human existence. To a large extent this applies to students who have chronic rejection in health*

*The aim - to define and implement the process of physical education of students SMG most effective ways and means of forming positive motivation for regular exercise.*

*Fundamentally important factor in implementing fundamental zdorov'yazberezhuvalnyh technology in physical education students SMG was to develop a model of future professionals to the systematic use of physical culture in everyday life. Model training of future active user of physical culture for a healthy life activity includes all kinds of recreational and educational work based on the principles of general (humanization, personalization, scientific, integrity, connection with life, activity, etc.).*

*Definition us the dynamics of change in physical condition for the calculation proposed a "health diary" health formula, against regular exercise during the school semester testifies to the influence of parameters such as a person, as high self-esteem and self-confidence; social and personal responsibility: "I" - the cause of all positive and negative in my life; the desire to change and improve physical harmony and ability to overcome difficulties of physical activity for the desired positive change; ability to use systematic physical exercise fashion career offices for future career support by understanding its significance in the social values of their profession; improve their winning party constitution and eliminate the weak ownership by priority "fashionable" techniques and mass motor sports at the background of the general body endurance, high intellectual and physical capacity; keeping stable position practically healthy person who knows how to overcome difficulties, confidently optimistic about the troubles can be corrected in a timely manner and to neutralize the negative trends in the state of the body by means of physical culture.*

**Key words:** Physical well-being activities, positive motivation, psychophysical state, recreational and educational activities, healthy lifestyle (healthy lifestyle).

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Найбільшою гуманітарною цінністю фізкультурно-оздоровчої діяльності є її значущість в системі сприяння формуванню популяції людей, більш стійких до впливу таких ознак розвитку цивілізації, як малорухомий спосіб життя, невротизація психічного життя, збільшення агресивних факторів середовища існування людини. В значній мірі це стосується студентської молоді, яка має хронічні відхилення у стані здоров'я [3, 5].

Цінність, мотиваційна значущість фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді з відхиленнями в стані здоров'я в період навчання у ВНЗ знаходить своє відображення та підтвердження в системі фізичного виховання, одним із призначень якого є підтримка рівня здоров'я, формування культури здоров'я, гармонійний фізичний та руховий розвиток [4, 6].

Загальновідомо, що фізичні навантаження викликають в організмі людини різноманітні морфофункціональні зміни. В той же час, значна кількість авторів стверджує, що саме оптимально дозовані фізичні навантаження є заміниками ліків, а творчий підхід до занять з фізичного виховання викладачів здатний зробити більше для підтримки та збереження здоров'я молоді під час навчання у ВНЗ, сприяти удосконаленню морфологічного, фізіологічного та фізичного стану організму людини ніж лікарські препарати [2]. Науковці доводять, що активне прагнення до занять фізичними вправами формується внаслідок внутрішньої мотивації, яка виникає тоді, коли ті, що займаються відчувають задоволення від самого процесу, змісту та умов занять [2, 3, 4, 7].

Необхідно зазначити, що як викладачі, так і сучасні випускники факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ неповністю усвідомлюють власну професійну функцію в підтримці та зміцненні здоров'я молоді у сучасному навчально-виховному процесі. Як правило, найчастіше вони розуміють дану обставину на основі чисто теоретичного сприйняття як процесу системи формування здоров'я лише як розвиток його фізичної складової, у аспекті як школярів, так і студентів до виконання певних рухових нормативів.

Сучасні вчителі фізичного виховання майже не застосовують моніторинг психофізичного та рухового стану дітей та молоді. Внаслідок цього практично відбувається зниження мотивації, спостерігається підвищення рівня захворюваності, травматизму і навіть збільшення кількості летальних випадків як на уроках фізичної культури у школі, так і при фізичному вихованні студентської молоді.

В умовах сучасності проблема здоров'я людини ставиться в один ряд з такими фундаментальними науками, як біологія, хімія, фізика та математика. За своєю значущістю та актуальністю означена проблема відноситься до складніших і глобальніших на рівні з такими напрямками, як охорона природи, оточуючого середовища, національна безпека [5, 8].

**Мета дослідження** – визначення та впровадження у процес фізичного виховання студентів СМГ найбільш ефективних шляхів та засобів формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стимулюючим фактором було положення, що сутність розумового та фізичного удосконалення для кожного студента СМГ було пряме спирання на систему ідеалів, цінностей, які він засвоює зі свого оточення (суспільства в цілому, родини); завдяки цьому вже до початку педагогічного процесу у студентів складається уявлення про таке вдосконалення фізичного стану організму, а під час навчання у ВНЗ зміст його може зазнавати істотних змін [3, 4].

Основним компонентом у процесі фізкультурно-оздоровчої підготовки є складне особистісне утворення, яке

містить такі моменти: а) усвідомлення студентом СМГ об'єктивної значущості фізичної культури як фактора підтримки здорової життєдіяльності під час навчання у ВНЗ і у подальшому бутті, яке спирається на суспільно вироблені моральні та етичні цінності, прийняті в соціальному оточенні та родині певного студента; б) розуміння суб'єктивної значущості навчання та фізкультурно-оздоровчого виховання, рухового удосконалення організму для себе, яке обов'язково проходить через рівень вимог до студента СМГ, самоконтроль рівня психофізичних можливостей, самооцінку змісту оздоровчо-виховної роботи та її окремих ланок; визначаючи рівень власних вимог, студент СМГ може виходити з індивідуальних фізичних можливостей, які наявні сьогодні (психологи називають його - актуальне «Я»), з уявлень про те, який рівень можливостей він міг би мати. Усе це в цілому визначає «зону суб'єктивної відповідальності».

Отже, сутність означених педагогічних явищ пов'язана з рівнем сформованості мотивації до фізкультурно-оздоровчої виховної діяльності, її компонентів (рухових завдань, рухових дій, самоконтролю та самооцінки) і з особистісними утвореннями (рівнем вимог тощо), вона торкається найглибших психофізіологічних складових особистості студента СМГ. Оскільки всі ці аспекти під час системи фізичного виховання у ВНЗ та фізичного удосконалення організму перебувають у процесі розвитку, то й сама сутність фізичного виховання із формуванням мотивації до специфіки фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів СМГ може розвиватися чи «вгасати», змінюючись якісно.

Психологічні й педагогічні спостереження показують, що за наявності сутності мотиваційного прагнення до фізичного виховання в студентів СМГ зростає успішність їхньої діяльності (й її результатів - запасу та якості знань, способів та прийомів їх набуття, рівня здоров'я, спроможності якісного навчання у ВНЗ), легше засвоюється й стає більш доступним теоретичний і руховий навчальний матеріал, краще відбувається його запам'ятовування, підвищуються функціональні можливості, вищою стає свідомість процесу навчання, фізичного виховання, краще концентрується увага студентів СМГ. зростає їхня працездатність.

Принципово важливим фактором впровадження фундаментальних здоров'язбережувальних технологій в систему фізичного виховання студентів СМГ була розробка моделі готовності майбутніх професіоналів до систематичного використання засобів фізичної культури у повсякденному житті. Модель підготовки майбутнього активного користувача засобів фізичної культури для здорової життєдіяльності включала всі види оздоровчо-виховної роботи спираючись на загальнопедагогічні принципи (гуманізації, індивідуалізації, науковості, цільності, зв'язку з життям, активності та ін.).

Діагностика фізичних можливостей організму та постійний моніторинг впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволяли вибудовувати успішні стратегії поліпшення стану здоров'я кожного студента СМГ в його саморусі до верхів (акме) фахівця-педагога, який професійно володіє знаннями збереження та зміцнення здоров'я, не тільки особистого, але й майбутніх учнів.

Під час організації фізичного виховання студентів СМГ нами значна увага приділялась фізкультурно-оздоровчій роботі, сучасним методам оздоровлення, навчанню осмислення механізмів оздоровчої дії фізичних вправ і можливості їх застосування з метою оздоровлення. Основний аспект на заняттях спрямований на методичні підходи, які допомагали майбутнім фахівцям усвідомлювати, що пріоритетним завданням фізичного виховання у ВНЗ є виховання індивідуального здоров'я людини, а також механізми та можливості управління його станом та своєчасної корекції його рівня. Структура фізичного виховання студентів містила три блоки - фізичне виховання, масовий спорт і студентське рухове дозвілля.

Пріоритетним в системі фізичного виховання студентів СМГ були освітні аспекти. Курс фізичного виховання, заснований на фундаменталізації здоров'язбережувальної технології.

Формування стійкого прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Враховувалось, що потенціал фізичного виховання кожного студента формується і визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, але й, здебільшого, мірою їхньої комплексної реалізації в навчальній діяльності разом із інтелектуальними, етичними та психологічними якостями.

Макроструктурний підхід, який використовувався у програмі, давав змогу забезпечувати на практичних заняттях усебічний і гармонійний розвиток особливості студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ та виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу. Пріоритет освітнього аспекту зумовлювався жорстким лімітом часу, який відводився в навчальному плані ВНЗ на дисципліну «Фізичне виховання», а також вираженою дискретністю педагогічного процесу.

Структура запропонованої нами програми передбачала поетапне (на I та II курсах навчання) досягнення головної мети через реалізацію: комплексу головних цілей (підцілей першого рівня); педагогічно-освітніх програм і програм забезпечення (підцілей другого рівня); низки конкретних педагогічних завдань і завдань забезпечення (підцілей третього рівня).

Головною метою занять студентів СМГ першого курсу була адаптація до інтенсивної інтелектуальної та рухової діяльності засобами фізичної культури, яка базувалась на таких поточних завданнях: вихованні у студентів стійкої мотивації й потреби до занять фізичними вправами; розвиток та удосконалення резервних можливостей організму; формування теоретичних знань з методики самостійних занять фізичними вправами у системі підтримки та своєчасної корекції рівня здоров'я студентів СМГ засобами фізичної культури.

Основною метою програми фізичного виховання студентів СМГ других курсів був усебічний розвиток організму. Найбільш важливими завданнями були: виховання у студентів практичних умінь та навичок занять оздоровчо-фізкультурними вправами у системі значущих психофізичних якостей на основі інтеграції курсу теоретичних дисциплін та практичних занять; освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фітнесу; формування поглиблених знань з проблем технології лікувально-оздоровчої фізичної культури.

Головною метою самостійних занять фізичними вправами студентів третього і четвертого курсів є формування потреби у фізичному самовдосконаленні організму, підтримки рівня здоров'я на основі впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності у процес ЗСЖ.

Значимі педагогічні завдання: гармонійний розвиток організму студентів СМГ на фоні оволодіння основними технологіями підвищення розумової і фізичної працездатності засобами фізичної культури; формування у студентів СМГ стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самооцінці фізичних можливостей, самопізнанні; розвиток у студентів СМГ мотиваційної потреби до самостійної рухової діяльності з урахуванням діагнозу захворювання, індивідуальних психофізіологічних можливостей організму на основі навчання вмінню добирати доцільний та психологічно комфортний вид і обсяг фізичної активності та творчо їх використовувати в організації повсякденної діяльності.

Теоретичний розділ здоров'язбереження програми з фізичного виховання реалізовувався у формі лекцій, бесід, групових та індивідуальних занять. Набуті теоретичні знання студентів були основою для трансформації їх свідомості та обумовлювали рівень потреб у руховій активності. Принципово велике значення мав процес формування мотивації студентів до занять фізичними вправами, який базувався на застосування педагогічних, психологічних і спеціальних (виховних) методик на основі їх взаємоузгодженості із принципом гуманізму, на якому в цілому ґрунтується процес фізичного виховання у ВНЗ. Студентам надавалася можливість вільного вибору занять; можливість самостійного визначення ступеню фізичного навантаження та інтенсивності його виконання під час самостійних занять; активних студентів залучали до організації процесу фізичного виховання в ролі суддів й арбітрів (змагання, турніри тощо).

Критеріальними показниками гуманізації фізкультурно-оздоровчого процесу був ступінь комфортності студентів, який створювався на урахування життєвих біоритмів кожного зі студентів при виконанні фізичних навантажень, вправ, що забезпечувало можливість адекватності дозування обсягу та інтенсивності фізичних навантажень за рахунок впровадження диференційованого та індивідуального підходів. Проводилась оптимізація форм контролю знань та рухових умінь, при якій оцінювався не тільки результат, але й затрачені зусилля.

Важливою методичною особливістю педагогічної діяльності викладачів СМГ було впровадження засобів та методів, що дозволяють підкреслювати те, що кожен окремих студент - особистість, і не можна з однаковою мірою підходити до всіх.

Метою оздоровчо-виховної фізичної культури, на наш погляд, для студентів СМГ має бути максимально важливий розвиток життєвих сил за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування наданих природою й об'єктивних (на які спроможний організм при наявності певного хронічного захворювання) тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їхньої максимальної самореалізації в якості соціально й духовно значущого суб'єкта.

Основним спрямуванням занять фізичного виховання у СМГ було полегшення умов входження молоді людини в професію педагога, на фоні відповідності суспільним процесам формування у системі особистісної ідентичності.

Критерієм готовності студентів СМГ був рівень їх освітньо-оздоровчої та рухової компетентності. В кваліфікаційній характеристиці означені параметри були представлені у вигляді комплексних, інтегрованих умінь, підпорядкованих системі типових задач фізкультурно-оздоровчої діяльності. Одним із фундаментальних шляхів подолання означеної проблеми була інтеграція змісту, форм та методів психолого-педагогічної та рухової підготовки такої молоді до збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури з впровадженням засобів особисто-орієнтованого навчання.

Ґрунтуючись на цілісній концепції здоров'я, запропонована нами програма занять з фізичного виховання зі студентами СМГ передбачала не тільки підтримку та зміцнення здоров'я, але й формування мотиваційної та смислової сфери здоров'я: ціннісного ставлення до його збереження, потреби до самопізнання особливостей фізичного стану організму і прагнення до самовдосконалення засобами фізичної культури.

Проведене нами анкетування свідчить, що майже 38,8% юнаків та 41,3% дівчат вважають, що заняття з фізичного виховання створюють допоміжні негаразди, рахують їх зайвими, і, практично, не відносять їх до необхідних компонентів здорової життєдіяльності. Як показали дослідження психофізичного стану (серцево-судинної та дихальної систем, фізичної працездатності організму, рівня фізичної підготовленості), у цих студентів на фоні наявності хронічних захворювань певних органів та систем організму, як правило, спостерігався низький рівень фізичного та рухового розвитку. Встановлено, що вони не можуть повністю реалізувати себе в навчальній вузівській сфері, здебільшого чують не втішені слова на свою адресу від сокурсників та викладачів, що на кінцевому етапі призводить до формування комплексу невпевненості, постійного стану напруги та тривожності. Аналіз анкетного опитування показав, що негативне відношення у таких студентів СМГ до академічних занять з фізичного виховання породжено попередньо обумовленими факторами у період шкільного навчання, а саме: невиправданим приниженням значущості занять з фізичної культури, а іноді, і повною їх відміною для хронічно хворих школярів, станом фізкультурно-оздоровчої інфраструктури у школі та регіоні проживання, професійним рівнем викладачів фізичної культури та ступенем „фізкультурної“ освіченості батьків та інше. Головною причиною незадоволеності академічними заняттями з фізичного виховання у ВНЗ студенти СМГ називають відсутність емоційності прагнення до занять та інтересу до їх змісту.

Проведене нами визначення рівня фізичної працездатності відповідно показникам Гарвардського степ-тесту, рухової підготовленості та фізичного розвитку на основі моніторингових спостережень свідчить, що погіршення цих показників зафіксовано у студентів 2-го курсу у порівнянні з 31,6% даними цих параметрів першокурсників. Деякі факти підтверджують думку вчених, що зі строком навчання у ВНЗ зростає кількість хронічних захворювань студентів, і відповідно обумовлює необхідність ранньої діагностики, контролю та самоконтролю фізичного стану організму. Виходячи з положення, що інформаційно-комунікативні технології є сукупністю методів, виробничих процесів і програмно-технічних засобів, інтегрованих з метою збору, обробки, зберігання, відображення та використання інформації [1] нами був впроваджений у систему фізичного виховання «Щоденник здоров'я» [3] як різновид інформаційно-комунікативної технології, який враховував специфіку фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів СМГ, початкові та практичні цілі, інформаційні засоби, передбачаючи не тільки методику їх використання але й особливості структури виконання необхідних засобів фізичної культури, а також можливість контролю за якістю їх впровадження. Використання щоденника здоров'я дозволяло як викладачу, так і студентам, на основі складної системи прямих і зворотніх зв'язків в динаміці фізичного

виховання у СМГ своєчасно широко використовувати „конкретний образ результату“, що сприяло позитивному стимулюванню студентів, чітко детермінуючи основні цілі підтримки та своєчасної корекції здоров'я засобами фізичної культури, що паралельно втілювалось у духовно інтелектуальний потенціал, тобто у стійкі психічні новоутворення майбутнього педагога-професіонала.

У процесі оздоровчо-виховної рухової діяльності аналіз даних фізичного стану організму, його органів та систем ми прагнули добитися того, щоб взаємозв'язана «холістична» система всіх елементів „образу результату“ забезпечувала студентам, тобто кожній особистості, її подальше продуктивне стимулювання до поліпшення спеціальних знань, умінь самостійного оздоровчого та колекційного фізичного вдосконалення організму. Категорія «образу результату» давала можливість кожному студенту СМГ, маючому хронічні відхилення у стані здоров'я, своєчасно розпізнавати рівень своєї фізкультурно-оздоровчої освіченості для запобігання розвитку хвороби на фоні інтенсивних інтелектуальних навантажень під час навчання у ВНЗ.

Головною складовою, що забезпечує успішність вирішення означених нами завдань фізичного виховання студентів СМГ було прагнення до сформованості успішної мотивації до занять фізичними вправами в аудиторний і позааудиторний час, впровадження в психолого-педагогічну рухову діяльність інформаційно-комунікативних технологій для моніторингу зміни фізичного стану організму, відображуючого ефекту інтеграції теорії фізкультурно-оздоровчого виховання на базі особисто-орієнтовного навчання.

Означений підхід базувався на розширенні процесу оволодіння і використання базових знань з фізіології м'язової діяльності, біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки та психології, методики самостійної роботи, само діагностики фізичного стану організму, основ корекції та самокорекції відхилень у стані здоров'я, патологій різного ступеня, що загалом сприяло розвитку можливості: – передбачення близьких і далекоглядних перспектив підтримки та укріплення здоров'я засобами фізичної культури; – уміння проводити самотренування організму в системі систематичних занять фізичними вправами в залежності від рівня здоров'я та самопочуття, психофізичного стану та рухливих можливостей організму.

Одним із ефективних підходів, що сприяло підвищенню мотивації до занять фізичними вправами, було вдосконалення методики проведення занять з фізичного виховання зі студентами СМГ на основі показу, а, по можливості, і відеопоказу фізичних вправ з органічно підібраним музичним супроводом, що поліпшувало емоційне сприйняття їх студентами як привабливого і ефективного засобу гармонійного фізичного вдосконалення та оздоровлення організму. Проведені нами дослідження свідчать, що застосування музичного супроводу має ефект сучасного емоційного зняття розумової втоми та перевтоми під час виконання фізичних вправ, що підвищувало у студентів зацікавленість у їх систематичному виконанні.

**ВИСНОВКИ.** Визначення нами динаміки зміни показників фізичного стану за результатами розрахунку запропонованої у «щоденнику здоров'я» формули здоров'я, на фоні систематичних занять фізичними вправами протягом навчального семестру свідчить на вплив розвитку таких параметрів в особистості, як: високої самооцінки та впевненості у собі; соціальної та особистої відповідальності: «Я» - причина всього позитивного і негативного в моєму житті; бажання змінюватись і гармонійно фізично удосконалюватись та вміння долати труднощі фізичних навантажень заради бажаних позитивних змін; умінні використовувати систематичні заняття фізичними вправами для кар'єрного іміджевого представництва заради майбутньої кар'єрної підтримки за рахунок розуміння його значущості у соціальній цінності своєї професії; удосконалення своїх виграшних сторін тілобудови та й усунення слабких за рахунок володіння пріоритетними «модними» руховими методиками та масовими видами спорту на фоні розвитку загальної витривалості організму, високого рівня інтелектуальної та фізичної працездатності; утримання стійкої позиції практично здорової людини, яка вміє долати труднощі, з впевненістю оптимістично оцінює негаразди, своєчасно вміє провести корекцію та нейтралізувати негативні процеси у стані організму засобами фізичної культури.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьева Л. П. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій для моніторингу результатів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 4 (29)13 – С. 36-41.
2. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2 (40). – С. 67–71.
3. Дубогай О.Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ. / О.Д. Дубогай // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 3К (44) 14 – Київ, 2014, – С. 217-219.
4. Ермолаєва Т.М. Основи взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості / Т.М. Ермолаєва // Університет і регіон. проблеми сучасної освіти: XVIII наук.-практ. конф. 24-25 жовтня 2012 р. : зб. наук. праць. – Луганськ 2012. – С. 118-119.
5. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Лисицын Ю.П. – 2-е изд. – 2010. – 512 с.
6. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання / В. С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Випуск 5(30)13 – С. 108–113.
7. Приходько В.В. Фізична культура і психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. / В.В. Приходько, М.Г. Самойлов, Ю.О. Шабанова; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. – Д. : НГУ, 2014. – 275 с.
8. Чумаков Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков Курс лекцій, 2000 Режим доступу: [http://medic.social/valeologiya\\_738/valeologiyakurs-lektsiy.html](http://medic.social/valeologiya_738/valeologiyakurs-lektsiy.html)