

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

З великим успіхом проводилися силові вправи в природних умовах. Це були стрибки і біг на піску, перетягування канату та ін.. Не давалися яскраво виражені силові вправи, такі як вправи зі штангою, гантелями. У більшості випадків були використані вправи з набивними м'ячами, ядрами, з подоланням власної ваги або ваги партнера, силові ігри та інші вправи, в яких певною мірою проявлялися і швидкість, і сила.

На початок експерименту істотних відмінностей в контрольних вправах між експериментальною і контрольною групою не було за винятком двох параметрів: підтягування на перекладині – 7,8 % і лазіння по канату 8,3 %. Це пояснюється тим, що в експериментальній групі, за словами тренера, останні три місяці на 20-23 % приділялося більше часу на розвиток м'язів згиначів рук.

У результаті останніх контрольних випробувань ми отримали наступну динаміку. Значні зрушення досягли в підтягуванні на перекладині – 29,8 %, у віджиманнях на брусах – 38,9 %, віджимання в упорі лежачи – 10,3 %. Зрушення, досягнуті в бігу на 30 метрів з низького старту і в лазінні по канату з положення сидячи – незначні. У першому випадку 1,8 %, у другому – 1,5 %.

Таким чином, в результаті проведеної цілеспрямованої роботи з дослідження динаміки показників фізичної підготовленості юних борців ми виявили значний приріст у показниках тестів 2, 4, 5, незначний приріст у показниках тестів 1, 3, що говорить про необхідність збільшення процентного змісту завдання щодо вдосконалення згиначів рук, так як стан фізичних кондицій плечового поясу відіграє велике значення для високого спортивного результату.

Порівнюючи результати розвитку сили і швидкісно-силових якостей у юних борців на початок і кінець експерименту можна стверджувати, що виховання швидкісно-силових якостей доцільно здійснювати, головним чином, шляхом швидкісно-силових вправ. Слід зазначити, що метод максимальних зусиль було виключено з усіх тренувальних занять.

Висновок. Експеримент показав, що краще користуватися відомими основними методами виконання силової вправи з обтяженням малої та середньої ваги; метод повторного виконання швидкісно-силових вправ (останній для самостійних занять). Слід зазначити, що всі показники сили і швидкісно-силових якостей змінилися в кращу сторону. Але все-таки найбільш значні поліпшення фізичних якостей відбулися у хлопців, які провели весь сезон, проявивши найбільшу старанність, дисциплінованість, а при здачі нормативів у кінці експерименту – вольові зусилля.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.
2. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.
4. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Т. І. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.
5. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы) / Ю.А. Шахмурадов: Дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук. – М., 1999. – 60 с.

Паращук В.

Науковий. керівник – доц. Єднак В.Д

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Соціально-економічні зміни, які відбуваються в нашій країні, висувають нові вимоги до підготовки молодого покоління до складних умов життя та праці. Особливої уваги набуває проблема формування мотивів до активної рухової діяльності.

Інтенсифікація навчального процесу та значний зріст обсягу навчального навантаження у вищих навчальних закладах спричиняє зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно відображається на показниках їхнього фізичного стану та є причиною захворювань різних систем організму [1. 2. 3]. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах.

Мета дослідження полягала у визначенні найбільш значимих мотивів до активної рухової діяльності у студентської молоді та пошук дієвих засобів формування відповідної мотивації.

Відповідно до мети вирішувались такі **завдання**:

1. Вивчити теоретичний аспект розвитку формування мотивації студентів до активної рухової діяльності
2. Визначити основні фактори, які сприяють формуванню позитивної мотивації до активної рухової діяльності.

В ході проведення дослідження з метою виявлення домінуючих мотиваційних факторів, які спонукають студентів до активної рухової діяльності було проведено опитування, в ході якого нами було виявлено фактори, які сприяють формуванню мотивації до активної рухової діяльності.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Підвищення мотивації до занять фізичними вправами можна досягти через внесення змін у методику проведення навчальних та позанавчальних форм занять, систему диференційованого підходу до студентів з різними типологічними особливостями, змісту спортивних телевізійних програм, публікацій у пресі та інше.

В процесі фізичного виховання важливим є врахування багатьох чинників та умов, які безпосередньо впливають на формування мотивації студентів до активної рухової діяльності, а саме:

1. Впровадження в практику форм викладання, методів і засобів активізації студентів до рухової діяльності.
2. Розширення сфери активної рухової діяльності студентів за рахунок позааудиторних форм роботи.
3. Забезпечення тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією, як умовою успішного виконання соціальних і професійних функцій.

Перша умова сприяла зацікавленню студентів фізичною культурою та спортом, підвищення інтересу до занять фізичними вправами, актуалізації потреби у руховій активності та фізичному самовдосконаленні.

Друга умова спрямована на збільшення внутрішніх механізмів активності до рухової діяльності для прояву своїх прагнень, намагань, вияву вольових якостей у позааудиторній роботі.

Третя умова розширювала простір для виявлення активності, творчості в майбутній фаховій діяльності.

Для реалізації першої умови слід використовувати такі стимулюючі впливи: створення ситуацій успіху для кожного студента; заохочення і покарання; створення позитивного емоційного фону на занятті; диференційований підхід до розвитку рухових умінь студентів; оцінка та оприлюднення досягнень; використання різноманітних засобів, прийомів і методів організації студентів на академічних заняттях; застосування ігрового та змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів; пояснення фізіологічної суті та значення вправ, що виконуються.

Для реалізації другої умови – слід проводити роботу з формування вмінь та навичок самостійно займатися за рахунок позааудиторних форм роботи.

Наступна умова повинна реалізовуватись розкриттям перед студентами значення як предмету "Фізичне виховання" в цілому, так і окремих його завдань для майбутньої професійної діяльності. До числа останніх віднесено, як найбільш актуальні, два завдання: розкриття перед студентами значення використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я та з метою профілактики професійних захворювань.

На становлення мотивів суттєвий вплив має мікросередовище (друзі). З віком підвищується значення освітнього рівня студентів і їх знань про вплив фізичних вправ на організм людини. Студенти зважують, що ці знання вони отримують при вивченні дисципліни з фізичного виховання, перегляду телепередач, перегляду преси.

Причинами, які можуть спонукати студентів до активної рухової діяльності є: знання про користь занять фізичними вправами, поради викладачів, поради батьків, поради друзів, телепередачі про здоров'я.

Найбільш значущими для студентів є форми фізкультурної діяльності, які безпосередньо пов'язані зі спортом, забезпечують їм високий статус серед ровесників, сприяють фізичному вдосконаленню, спонукають до прояву творчості, підвищують емоційний фон тощо.

Слід зазначити, що в структурі формування мотивації домінує результативний компонент, а структуру визначає ієрархія комплексу мотивів:

- мотив досягнення, спонукальною причиною якого є покращення свого здоров'я, що може спонукати до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості;

- мотив самоствердження;
- мотив уникнення невдачі;
- мотив саморозвитку (враховувати інформацію засобів масової інформації);
- мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання);
- мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи);
- мотив афіліації ((від англ. affiliation - з'єднання, зв'язок) - прагнення бути в товаристві інших людей, потреба людини в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми).

Висновок. Таким чином, основним у вихованні інтересу до занять фізичними вправами є: цілеспрямована робота з кожним студентом; включення у виховну роботу пізнавальних елементів (відомостей про історію фізичної культури і спорту, значення того чи іншого фізкультурно масового заходу у зміцненні здоров'я студентів тощо); формування у студентів системи знань про вплив фізичних вправ на розвиток організму на основі міжпредметних зв'язків фізичного виховання з управлінням професійною працездатністю та валеологією; широке застосування в підвищенні емоційності занять з фізичного виховання ігрового методу; використання стимулів для формування у студентів позитивних мотивів до самостійних занять фізичними вправами; озброєння студентів знаннями, які необхідні для самостійних занять; ознайомлення з методикою самоконтролю та методикою дозування фізичних навантажень під час самостійних тренувань; створення для студентів ситуацій успіху, позитивного емоційного настрою під час занять фізичними вправами тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аланасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков - К.: Здоровье, 1985 - 80 с.
2. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Дубогай А. Д. ; КГПИ им. А. М. Горького. - К., 1991. - 374 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 240 с.