

3. При триразових тренуваннях на тиждень з рукопашного бою кросову підготовку доцільно проводити три рази на тиждень у вільні між основних тренувань дні.]

Література:

1. Арзютов Г.М. Теорія и методика поетапної підготовки спортсменів (на прикладі дзю-до): автореф. дис. ...докт. пед. наук.: 13.00.02, 13.00.04 / Г.М. Арзютов. Київ, 2000. – 41 с.
2. Грищенков В.Н. Посидинки на татами/ В.Н.Грищенков, Е. И. Конурко. –изд. 2-е испр., доп. и переработ. – Минск: Польшя, 1992. – 208с.
3. Иванов- Катанский С.А. Рукопашный бой: теория и практика / С.А. Иванов- Катанский, Т.Р Касьянов. М.: Гранд-Фаир, 2003. – 551с.
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания / А.А. Ильичев: изд. 2-е исправл., доп. и переработ. – М.: Эксмо – Пресс. 2000. – 496с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К: Олимпийский спорт, 2004. – 808с.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Світлана Черевко

Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара

Постановка проблеми. Стан здоров'я та фізичної підготовки студентської молоді останніми роками погіршується. Саме тому для вирішення проблем формування позитивного ставлення та студентів вищих навчальних закладів до занять фізичним вихованням та спортивно-масовою діяльністю необхідно шукати ефективні підходи.

Визначення структури мотиваційного компоненту є однією з актуальних проблем. Від її розв'язання залежить знаходження ефективних шляхів створення мотиваційного компоненту діяльності студента у сфері фізичного виховання.

Мета дослідження. Визначити вплив занять фізичним вихованням на розвиток ґрунтовних фізичних якостей студентів, покращення їхнього стану здоров'я та визначити чинники, які мотивують до легкоатлетичних занять.

Завдання дослідження. Для реалізації поставленої мети у дослідженні розв'язуються такі завдання:

1) визначити та проаналізувати вплив від занять легкою атлетикою на загальний фізичний та психологічний стан студентів;

2) окреслити мотивуючі чинники, які здатні сприяти переорієнтації студентів до занять легкою атлетикою та заохотити до регулярних занять спортом.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися: функціональний та описовий методи аналізу, анкетування.

Вклад основного матеріалу. Формування соціально активної особистості з гармонійним фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вищого навчального закладу до професійної діяльності у суспільстві. Взаємовідношення фізичного розвитку і морального становлення особистості в процесі занять фізичними вправами отримало наукове обґрунтування в теорії і методиці фізичного виховання.

Методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах, як правило, не враховує індивідуальний рівень розвитку таких рухових властивостей студентів, як витривалість та швидкісно-силові властивості [2].

В нашому дослідженні брали участь 70 респондентів – студентів III курсу факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара (3-поміж них 68 дівчат та 2 хлопці).

Результати опитування показали, що практично 80 % студентів (56 респондентів) взагалі не цікавить спорт, а Відвідування занять фізичним вихованням сприймається ними як студентський обов'язок.

На запитання «Якому виду спорту студенти віддають перевагу» лише 15 студентів назвали пріоритетним для них видом спорту легку атлетикою, лише 7 студентів регулярно займаються певним видом спорту (серед вказаних: плавання, фітнес, теніс, футбол), решта – взагалі не мали відповіді на запитання.

Отримані показники підтверджують дані дослідників дефіцит рухової активності у студентів складає 30-40%. В той же час організовані заняття фізичним вихованням, передбачені навчальною програмою задовольняють лише 25-30% від загальної добової потреби студентів у руховій активності (Віленский М.Я.).

Дослідження показали, що для більшості спеціалістів, які навчаються в вищій навчальній заклад, професійно важливими є такі фізичні якості, як: витривалість, сила, швидкість.

Відомо, що найбільш ефективним засобом розвитку рухового потенціалу і зміцнення здоров'я студентської молоді, Формування професійно важливих якостей є легка атлетика.

Легка атлетика – один із з найбільш масових видів спорту, що сприяє всебічному розвитку людини[3].

У системі фізичного виховання легка атлетика займає головне місце завдяки різноманітності, доступності, дозованості.

Формування спортивної культури, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, систематичні заняття спортом є важливими складовими конкурентоспроможності молоді в умовах соціуму. виступають головними критеріями на усіх вікових етапах його розвитку [6].

Метою діяльності кафедр повинно стати створення сприятливих умов для формування у студентів навичок самовдосконалення на шляху формування мотивації, інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я [3].

Одним з пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної культури є включення студента в простір фізичної культури не лише в якості користувача, але і як суб'єкта, здатного творити у цій сфері діяльності [5].

Аналіз теоретичних аспектів дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів до занять легкою атлетикою та іншими видами спорту сучасної молоді.

Система мотивів, що виникає на базі потреб, визначає спрямованість особистості в галузі фізичного виховання, стимулює та мобілізує її на прояв рухової активності. В. І. Ільїнич [4] виділяє у своїх друкованих працях такі мотиви:

1) фізичного вдосконалення; 2) дружньої солідарності; 3) почуття обов'язку (відвідування занять); 4) суперництва, наслідування; 5) комфортності.

Дослідники М.Я.Віленський і Г.Д.Карповський стверджують, що позитивні зміни у ставленні студентів до занять фізичним вихованням, зокрема легкою атлетикою, полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання та індивідуальною їх орієнтацією.

Процес формування стійкої потреби у фізичній досконалості має бути гуманістичним за формою і орієнтованим за змістом. Ігноруючи цю педагогічну аксіому, не можливо досягти позитивних результатів у

формуванні будь-якої культурної потреби, у тому числі – у фізичному розвитку.

Отже, можемо окреслити головні складові мотивації до занять легкою атлетикою:

- Здорові мотиви: зміцнення здоров'я і профілактика захворювань.
- Рухово-діяльнісні: мотиви – виконання легкоатлетичних вправ значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок.
- Мотиви самовираження: ґрунтуються на прагненні людини до покращення власних спортивних досягнень.
- Естетичні мотиви: полягають у поліпшенні зовнішнього вигляду і зображення, що виникає при цьому.
- Комунікативні мотиви: виконання вправ у складі групи колег є одним із провідних мотивів до відвідування занять з фізичного виховання.
- Пізнавально-розвивальні мотиви: тісно пов'язані з прагненням людини пізнати свій організм, свої можливості.
- Творчі мотиви: дають необмежені можливості для творчого розвитку особистості.
- Професійно-орієнтовані мотиви: сприяють розвитку психофізичної готовності студента до майбутньої професії.
- Адміністративні мотиви: своєчасне складання заліку з цієї дисципліни сприяє уникненню конфлікту з викладачем і адміністрацією ВНЗ.
- Психологічні мотиви: позитивно впливають на психічний стан студентів.

Висновки. Сьогоднішній стан здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, вимагає формування активного ставлення до занять легкою атлетикою, як одного із ефективних та продуктивних способів фізичного виховання, який здатен готувати людину до різноманітних життєвих обставин та ситуацій. Теоретичний аналіз свідчує, що займатися легкою атлетикою необхідно систематично, регулярно.

В сьогоденних умовах, на викладачів фізичного виховання покладаються певні завдання: вони повинні враховувати сучасні технології, підходи, знання, використовувати різноманітні мотивуючі способи з метою залучення студентів до систематичних занять, покращення їх фізичного стану та здоров'я студентів.

Література:

1. Андрищенко Л.Б. Спортивно орієнтована технологія навчання студентів по предмету "Фізическа культура" / Андрищенко Л.Б. // Теорія і практика фізическої культури. – 2002. – № 2. – С. 47-54.
2. Безверхня Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г.В. Безверхня // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2000. – № 22. – С. 26-32.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій / О.В. Гогін. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Ильинич В. И. Основные направления учебного процесса по физическому воспитанию студентов / В.И. Ильинич // Физическая культура личности студента. – М.: Высшая школа, 1989. С. 13-17.
5. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования [текст]: дис. ...д-ра психолог. наук. / М.Г. Рогов. – Казань, 1999. – 349 с.:
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n6/p41-44.htm>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ І АТЛЕТИЗМОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Олена Верещагіна

Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького

Постановка проблеми. Особливість прояву фізичних якостей у баскетболі та атлетизмі залежить від виконання вправ, характерних для кожного виду. За допомогою спеціалізованих вправ спортсмен розвиває і удосконалює свою спеціальну фізичну підготовленість.

Характер прояву фізичних якостей студентів нерозривно пов'язаний із віковими особливостями. У віці 17- 22 роки розвиток фізичних якостей досягає високого рівня. Саме в цьому віці можна досягти високих результатів в спортивній діяльності.

Загальна і спеціальна фізична підготовленість нерозривно пов'язані між собою і однаковою мірою впливають на спортивну форму спортсмена.

Розвитку фізичних якостей приділяється багато уваги і присвячено достатню кількість досліджень в різних видах спорту. Але найменше ця проблема вивчена стосовно студентів непрофільних спеціальностей.