

- education. Physical education of students 2016; 20(6): 34-39
12. Alpaslan Gorucu, Bekir Tokay, Adela Badau. The effects of three different type of exercises on aerobic and anaerobic power. Physical education of students 2017; 21(4): 152-157
 13. Grinko VM, Kudelko VE, Hlotov YO. Training of students' special endurance in ping pong sport circles. Physical education of students 2017; 21(2): 52-60
 14. Guadalupe-Grau A, Fernández-Elías VE, Ortega JF et al. Effects of 6-month aerobic interval training on skeletal muscle metabolism in middle-aged metabolic syndrome patients. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports [Internet]. 2017 Apr 20 [cited 2017 Nov 15]; Available from: <http://doi.wiley.com/10.1111/sms.12881>
 15. Hofmann P, Tschakert G. Intensity- and Duration-Based Options to Regulate Endurance Training. Frontiers in Physiology [Internet]. 2017 May 24 [cited 2017 Nov 15];8. Available from: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fphys.2017.00337/full>
 16. Zagatto AM, Kondric M, Knechtle B et al. Energetic demand and physical conditioning of table tennis players. A study review. Journal of Sports Sciences 2017;5:1-8
 17. Sevimli D, Sanri M. Effects of Cardio-Pilates Exercise Program on Physical Characteristics of Females. Universal Journal of Educational Research. 2017; 5(4):677-80
 18. Kujach S, Ziemann E, Grzywacz T et al. Muscle oxygenation in response to high intensity interval exercises among high trained judokas. Isokinetics and Exercise Science 2016;24(3):263-75
 19. Mala L, Maly T, Zahalka F et al. Differences in the morphological and physiological characteristics of senior and junior elite Czech judo athletes. Arch Budo 2015; 11: 217-226
 20. Casals C, Huertas JR, Barranco-Ruiz Y et al. Cardiovascular risk in elite Spanish judo athletes. Arch Budo 2016; 12: 151-157
 21. Jung HC, Lee S, Kang HJ et al. Taekwondo training improves CVD risk factors in obese male adolescents. Arch Budo 2016; 12: 85-92
 22. Vujkov S, Calleja-González J, Krneta Z et al. Physiological responses the organism of karate athletes specialists of kata and kumite during simulated competition. Arch Budo 2015; 11: 365-370
 23. Vertyov AI. A differentiated approach to the development of corrective-recovery programs for judo athletes. Physical education of students 2009;1:9-12
 24. Almansba R, Franchini E, Sterkowicz S. An uchi-komi with load, a physiological approach of a new special judo test proposal. Science & Sports 2007; 22(5):216-223
 25. Boguszewska K, Boguszewski D, Buško K. Special judo fitness test and biomechanics measurements as a way to control of physical fitness in young judoists. Archives of Budo 2010;6(4): 205-209
 26. Krstulović S, Žuvela F, Katić R. Biomotor systems in elite junior judoka. Collegium Antropologicum 2006;30(4):845-851
 27. Almansba R, Parent AAA, Boucher JP et al. Oxygen Uptake and Cardiopulmonary Demands of World-class Judoist Performing the Uchikomi Fitness Test. Medicine and Science in Sports and Exercise 2012;44:782-782

Сироватко З. В.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті вивчено та проаналізовано проблематику формування мотивації у студентів до секційних занять з волейболу.

Проаналізовано сучасний стан навчально-тренувального процесу студентів-волейболістів. Виявлено, що мотивація впливає із особистісних потреб і бажань, є емоційно та естетично забарвленим, виконує функцію мотиву діяльності, наслідок якої пов'язаний із прагненням самореалізації та самоствердження.

Ключові слова: студенти, волейбол, мотивація, рухова активність.

Сыроватко З. В. Формирования мотивации у студентов к секционным занятиям по волейболу

В статье изучены и проанализированы проблематику формирования мотивации у студентов к секционным занятиям по волейболу.

В статье проанализированы современное состояние учебно-тренировочного процесса студентов-волейболистов. Раскрыто, что мотивация вытекает из личных потребностей и желаний, является эмоционально и эстетически окрашенной, выполняет функцию мотива деятельности, вследствие которого связан со стремлением самореализации и самоутверждения.

Ключевые слова: студенты, волейбол, мотивация, двигательная активность

Syrovatko Z. Formation in motivation students to sectors of volleyball.

In the article the problems of forming motivation of students to section volleyball lessons are studied and analyzed.

The article analyzes the current state of volleyball students' educational and training process. It is revealed that motivation stems from personal needs and desires, is emotionally and aesthetically colored, fulfills the function of motive of activity, the consequence of which is connected with the desire for self-realization and self-affirmation.

Today, the question of forming students' motivation to exercise is quite relevant. As motivation is a psychological indicator of a person to a certain activity, it is necessary not only to find new methods of psychological training, but also to deepen knowledge about already existing ones.

The motivational structure of students is dominated by motives that favor exercise in order to promote health with a low focus on professional achievement. An advantage in the minds of students about the need for physical education is combined with low mobility during leisure activities and poor self-organization of their daily routine.

Key words: students, volleyball, motivation, physical activity.

Постановка проблеми. Сьогодні, досить актуальним постає питання формування мотивації у студентів до занять фізичними вправами. Оскільки мотивація є психологічним показником людини до певного виду діяльності, виникає необхідність не лише знаходити нові методи психологічної підготовки, але й поглиблювати знання про вже існуючі.

У структурі мотиваційної сфери студентів домінують мотиви, що віддають перевагу заняттям фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я з низькою орієнтацією на професійні досягнення. Перевага у свідомості студентів необхідності занять фізичною культурою поєднується одночасно із низькою рухливою активністю під час проведення дозвілля та слабкою самоорганізацією свого розпорядку дня [5].

На сьогоднішній день саме знання предмету, зокрема волейболу, буде недостатнім для роботи та підвищення мотивації – потрібно враховувати різні чинники, зокрема, на мотиваційні пріоритети студентів, крім психолого-педагогічних аспектів, вирішальний вплив мають соціально-економічні умови, рівень життя населення, житлові умови, наявність матеріально-технічної бази, кадрів, а також розподіл вільного часу. Не менш значну роль відіграють і спортивні традиції вищої та система освіти [1].

Одним із видів спортивної діяльності є секційні заняття з волейболу, де психологічно-педагогічні умови створюють сприятливе середовище для формування у молоді інтересу до занять фізичними вправами.

Секційні заняття з волейболу є формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значущі пріоритети. Для того, щоб покращити у студентів мотивацію до занять фізичними вправами необхідно створити умови, які будуть стимулювати в особистості прагнення до фізичного вдосконалення, дружньої солідарності; суперництва, наслідування, спортивної та ігрової комфортності [2].

Аналіз літературних джерел.

Аналіз літературних джерел Ю. Д. Железняк, А. Н. Беляєв, В. І. Гнатчук, В. Н. Платонов, та ін. й узагальнення передового досвіду підготовки студентів-волейболістів та їх участі в змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції, що, зі свого боку, висуває все більш високі вимоги до рівня технічної, загальної й спеціальної підготовленості волейболістів. Ці завдання вирішуються за допомогою комплексного системного підходу при побудові тренувального процесу [3].

Різні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені в працях таких учених, як А. В. Івойлов, Ю. Н. Клешев, А. А. Гажуловський, С. С. Єрмаков; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О. О. Приймаков, А. С. Ровний, В. М. Платонов. Концепції профільного навчання в старшій школі досліджували С. Вольянська, В. Люлька, О. Мельник, Н. Шиян та ін.; профільного навчання за спортивним напрямом – Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипок, О. Плахотнік, Н. Чапрак й ін.

Сучасні спеціалісти успішно розробляють нові й удосконалюють уже наявні методи та засоби тренування й розширюють можливості використовуваних засобів, спрямованих на формування рухових навичок здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання.

Проте, недостатню наукову розробленість мають питання щодо формування мотивації у студентів закладів вищої освіти до секційних занять з волейболу, що зумовило вибір теми дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану (Є.А. Захаріна, О.Т. Кузнецова та ін.). Ситуацію погіршує ще й те, що традиційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів до систематичних занять фізичними вправами. Істотну роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти є можливість вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності. [4].

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [1]. Для збільшення інтересу студентів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху.

Дієвими заходами підвищення мотивації молоді можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [2].

Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, поліпшення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням як в період навчання, так і в повсякденному житті. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних завдань. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [4; 6]. Поліпшення фізичного стану студентів, а отже, і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і оздоровчий характер. Такими формами в навчальному закладі є заняття з фізичної культури, секційні заняття з волейболу й самостійні домашні завдання.

Одним із дієвих способів підвищення мотивації є залучення їх до занять волейболом. Адже серед численних видів спорту, що культивуються в закладах вищої освіти, волейбол завжди мав велику популярність серед студентської молоді. Це дієвий засіб фізичного виховання, який створює необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозвілля студентів їх самореалізації, набуття навичок здорового способу життя [5].

Дослідники вказують на те, що систематичні заняття волейболом забезпечують необхідним рівнем рухової активності, забезпечує протікання всіх фізіологічних процесів, покращується робота всіх органів і систем організму дитини. Волейбол сприяє зміцненню у студентів здоров'я і захисних сил організму, покращенню антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату [3].

Волейбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом. Волейбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді.

Тому важливе значення має створення організаційно-педагогічними умов формування мотивації до систематичних секційних занять з волейболу, що сприяють побудові освітнього процесу фізичного виховання з урахуванням потреб, інтересів, можливостей студентів, їхньої готовності до систематичного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ефективність формування мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами студентів забезпечується рядом зовнішніх та внутрішніх організаційно-педагогічних умов. Зовнішні умови створюють особливе освітнє середовище, що забезпечує цей процес та внутрішні - зумовлені власним потенціалом студента. До зовнішніх умов належать наступні:

- ✓ розробка змісту теоретичного, методичного і практичного матеріалу; побудова змісту занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних, психологічних, фізіологічних особливостей, особистісних інтересів студентів, їхніх здібностей і потреб;
- ✓ використання популярних та ефективних засобів і методів, що забезпечують комплексне засвоєння знань і підвищення рухової активності;
- ✓ проведення протягом періоду навчання вивчення мотивів занять фізичними вправами, відстеження їх змін;
- ✓ створення професійно-креативного середовища задля формування мотивації молоді до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- ✓ формування у студентів методичних знань, навичок і вмінь з організації самостійних занять засобами фізичних вправ, створення умов для фізичного самовдосконалення;
- ✓ забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі фізичного виховання, гігієнічних вимог та безпеки місць занять у поєднанні з факторами здорового способу життя;
- ✓ реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів педагогічних спеціальностей;
- ✓ створення системи об'єктивного контролю у процесі фізичного виховання тощо;
- ✓ застосування пропаганди здорового способу життя та рухової активності;
- ✓ організація фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних змагань, свят, вечорів, конкурсів та інших заходів з метою активної участі у спеціально-організованій руховій активності молоді;
- ✓ створення системи заохочення та введення додаткових стимулів для активізації систематичної рухової активності студентської молоді у процесі навчання [3].

Отже, одним із основних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти має бути формування у студентів мотивації до занять фізичними вправами, секційних занять з волейболу та стійкої потреби у руховій активності.

Висновки. Отже, мотивація - це спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного характеру, що керує поведінкою людини, визначає її організованість, активність і стійкість; здатність діяльно задовольняти свої потреби. Фахівці відзначають, що мотивуючи студентів до секційних занять з волейболу потрібно враховувати вікові особливості природного розвитку організму. Незнання цих особливостей може призвести до низької ефективності процесу навчання. Формування мотивації до систематичних секційних занять з волейболу вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної майбутньої професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових та вдосконалення наявних методів і засобів формування мотивації у здобувачів вищої освіти під час занять волейболом.

Література

1. Азаренков В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв / О. Сидоренко, І. Павленко, В. Азаренков // Нова педагогічна думка. – 2013. – Вип. 4. – С. 199-201.

2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
4. Вовченко І.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі / І.І. Вовченко, І.В. Ус // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві: матеріали IV всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця, 2011. – С.14-16.
5. Демчишин А. Підготовка волейболістів / А.Демчишин, Б.Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. – 154 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

References

1. Azarenkov V. (2013) Formation of motivation for physical education in students of the Faculty of Arts / O. Sidorenko, I. Pavlenko, V. Azarenkov // New pedagogical thought. - Vip. 4. - P. 199-201.
2. Bilichenko O. (2011) Features of motivation to physical education classes in students / O. Bilichenko // Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - № 5. - P. 3–5.
3. Volkov L. V. (2002) Theory and methods of children's and youth sports: a textbook / L.V. Wolves. - K. : Olympic literature. - 296 p.
4. Vovchenko I. (2011) Formation of motivation to exercise in physical culture and sports while studying at a higher educational institution / I. Vovchenko, IV Us // Physical Culture, Sports and Physical Rehabilitation in Modern Society: Proceedings of the Fourth All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference. - Vinnitsa. - P. 14-16.
5. Demchishin A. (1989) Training of volleyball players / A.Demchishyn, B.Pylypchik. - K. : Health. - 154 pp.
6. Linetz M. M. (1997) Fundamentals of the method of development of motor qualities: teach. manual / M.M. Linetz - L. : Staff. - 207 pp.

УДК796:012.3:796.015.4.062

Скрипка І.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, м. Суми

Гета А. В.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Полтавський інститут економіки і права, м. Полтава**

Коломієць А.Я.

старший викладач, Сумський Національний аграрний університет, м. Суми

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНИКІВ

В статті розкрито теоретичні і методичні основи фізичного виховання дошкільників на основі застосування засобів єдиноборств (на прикладі дзюдо). У ході дослідження визначена проблема, яка окреслює завдання збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, пошук нових методик організації навчання на заняттях з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах і стимулювання самостійних занять дітей старшого дошкільного віку фізичними вправами на прикладі дзюдо. Після аналізу літературних джерел виявлено, що досліджуваному питанню присвячена недостатня кількість робіт, які вивчають застосування єдиноборств у фізичному вихованні дошкільників, майже відсутні дані щодо використання в процесі занять із дошкільниками рухливих ігор з елементами дзюдо. Отримані експериментальні дані засвідчують позитивну динаміку оволодіння дошкільниками навичками страхування, самострашування, пересування по килиму, елементарними технічними діями в партері та стійці тощо, а також дали змогу максимально реалізувати тренувальні ефекти загальної, спеціальної та інших сторін спортивної підготовки в цілісній підготовці дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: дошкільники, єдиноборства, дзюдо, рухливі ігри.

Скрипка І. М., Гета А. В., Коломієць А.Я. Теоретико-методические основы применения единоборств в физическом воспитании дошкольников. Раскрыты теоретические и методические основы физического воспитания дошкольников на основе применения средств единоборств (на примере дзюдо). В результате исследования определена проблема, которая ставит задачи сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, поиск новых методик организации обучения на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учебных заведениях и стимулирования самостоятельных занятий детей старшего дошкольного возраста физическими упражнениями на примере дзюдо. После анализа литературных источников выявлено, что изучаемому вопросу посвящено недостаточное количество работ, которые изучают применение единоборств в физическом воспитании дошкольников, почти отсутствуют данные по использованию в процессе занятий с дошкольниками подвижных игр с элементами дзюдо. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о положительной динамике овладения дошкольниками навыками страхування, самостраховання, передвижения по ковро, элементарными техническими действиями в партере и стойке и т.д., а также позволили максимально реализовать тренировочные эффекты общей, специальной и других сторон