

5. Петров В.Д. Физическая подготовка футбольных арбитров /В.Д. Петров, А.Б. Абдула. – Харьков, 2007. - 96 с.
6. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
7. Шаленко В.В. Підготовка арбітрів у футболі: Методичні рекомендації для студентів спеціалізації «Футбол» / В.В. Шаленко, В.І. Перевозник. - Харків: ХДАФК. - 2001. - 92 с.

УДК 378.091.12.011.3-051:796

**Маринчук В. В.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

У статті розглянуті думки вчених та науковців на рахунок мотивації у студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичними вправами в природному середовищі та представлені результати анкетування студентів щодо їх ставлення до природного середовища. Вивчено особливості мотивації до занять фізичними вправами на свіжому повітрі студентами вищих навчальних закладів. Виявлено закономірності формування мотивів студентів до занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** студенти, фізичні вправи, природне середовище, мотивація.

**Маринчук В.В. Мотивация студентов педагогических специальностей к занятиям физическими упражнениями в среде.** В статье рассмотрены мнения ученых и ученых на счет мотивации у студентов педагогических специальностей к занятиям физическими упражнениями в среде и представлены результаты анкетирования студентов относительно их отношения к природной среде. Изучены особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе студентами высших учебных заведений. Выявлены закономерности формирования мотивов студентов к занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** природная среда, мотивация, физические упражнения.

**Marinciuc V.V. Motivating students pedagogical skills to exercise in a natural environment.** The article describes the views of scientists and scholars on account of motivation in students with pedagogical qualifications to exercise in a natural environment and presents the results of a survey students about their attitudes toward the environment. The features of the motivation to exercise in the open air university students. The regularities of formation motives students to exercise.

**Key words:** natural environment, motivation, exercise.

**Постановка проблеми.** Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинних захворювань та інших хронічних та інфекційних захворювань, а також сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду».

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів сучасної молоді в заняттях фізичними вправами на свіжому повітрі. Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Фізичне виховання повинно формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичного стану, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз наукових джерел дозволив широко розкрити вплив "природного середовища", "свіжого повітря" на організм студентів в процесі занять фізичними вправами. А також виявити можливий вплив занять фізичними вправами на психофізичний стан, пізнавальні процеси студентів педагогічних спеціальностей та формування мотивації до занять фізичними вправами. Необхідність розширювати фізкультурну і спортивну роботу, поліпшувати її організацію є однією з актуальних проблем фізичного виховання у ВНЗО. Велике значення має формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення. Тому особливу увагу необхідно надавати вивченню ціннісних орієнтацій студентської молоді та їх впливу на формування мотивацій до занять фізичними вправами в природному середовищі.[1, 2]. Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Однак сама по собі потреба; не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і способами. Предмет задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти. Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання. Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів. У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У вищих навчальних закладах студенти, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

**Метою нашого дослідження було** визначення особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді на свіжому повітрі. Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання:

1. Проаналізувати проблемні аспекти використання природного середовища у фізичному вихованні студентства в сучасній педагогічній теорії та практиці.
2. Визначити оцінку готовності студентів до організації та проведення занять з фізичного виховання в природному середовищі.
3. Вивчити суб'єктивні фактори, що впливають на мотивацію студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичними вправами в природному середовищі.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування.

**Організація дослідження:** Для отримання необхідної інформації в анкетуванні взяли участь 80 студентів 1-3 курсів чоловічої і жіночої статі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Для одержання необхідної інформації було складено анкету з 20 питань, де студенти анонімно відповіли на всі поставлені запитання.

**Результати досліджень.** Для виявлення думки студентів щодо проведення занять з фізичної культури в природному середовищі, і зокрема: вивчення ставлення студентів до занять з фізичної культури та занять фізичними вправами загалом; з'ясування якими саме фізичними вправами самостійно займаються студенти; визначили постійне місце проживання студентів; вивчили відношення студентів щодо занять фізичними вправами на свіжому повітрі; з'ясували думку студентів щодо відношення на заняттях фізичною культурою різноманітними фізичними вправами та іграми в природному середовищі цілий рік; нами було проведено опитування студентів 1-3 курсів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова різних Інститутів (Інститут історичної освіти, Інститут колекційної педагогіки та психології, Інститут української філології, Інститут іноземної філології, Інститут розвитку дитини, Фізико-математичний Інститут ) в кількості 80 юнаків і дівчат. Опитування респондентів проводилось за допомогою особистого групового та заочного способів анкетування закритого типу. Для

з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно встановити ті спонукання, якими керується молодь у своїх вчинках, бажаннях у процесі навчальної та позанавчальної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з низки спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, мети, інтересів та ін. Визначивши чинники, які спонукають молодь до дії, можливо будувати систему впливу на мотивацію студентів до здійснення певної активної діяльності. Крім того за рахунок анкетування ми визначили, що студенти проживають в містах (55%), невеликому містечку або селищі міського типу (20%) і в селі (5%), що свідчить про те, що студенти мало перебувають на свіжому, екологічно чистому повітрі (рис. 1).

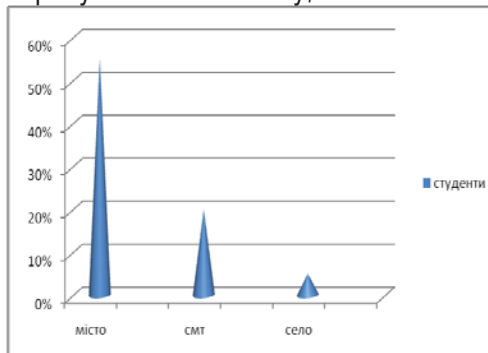


Рис. 1. Постійне місце проживання студентів

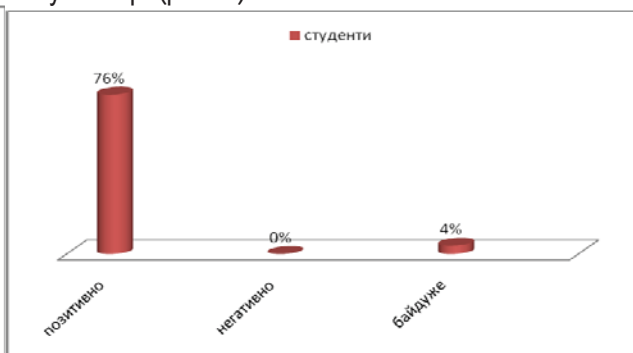


Рис. 2. Ставлення студентів до занять з фізичної культури та занять фізичними вправами загалом

О

дноманітні заняття фізичними вправами в спортивних залах змінюють ставлення та інтерес студентів. Дослідження показало, що загалом студенти ставляться до занять з фізичної культури та занять фізичними вправами позитивно (76%) (рис.2), але в сучасного студентства виникає: брак часу, втому, відсутність матеріально-технічної бази, відсутність методичних рекомендацій. Дослідження показали, що основним мотивом до занять фізичними вправами в природному середовищі у опитаних студентів є поліпшення рівня здоров'я (77%). При планування змісту занять необхідно враховувати інтереси студентів. Аналіз досліджень показав, що студенти надають перевагу оздоровчому бігу, катанні на велосипеді, на ковзанах, на лижах, туризму (рис.3).

Менше уваги надають фітнес клубам – 8%. Щоб зацікавити студентів до занять, рекомендуємо проводити групові заняття за інтересами, вводити до змісту занять теоретичні та практичні заняття на свіжому повітрі.



Рис. 3. Інтерес студентів до виду спорту

Проводити оцінювання рівня теоретичних та практичних знань для підвищення мотивації до занять.

## ВИСНОВКИ

1. Проведене нами анкетування студентів дало змогу з'ясувати загальну картину про формування мотивації в студентів ВНЗ до занять фізичними вправами на свіжому повітрі. Досить велика кількість студентів хотіли б займатися фізичними вправами на свіжому повітрі - 69%. Студенти визнають важливість занять фізичними вправами – 100%. Також відзначають, що їх дуже цікавить фізичний стан їхнього організму – 77%. Поділяють точку зору, що здоров'я – одна з найбільших людських цінностей, від якої залежить щастя і благополуччя людини, а також суспільства в цілому – 77%.

2. Опитані студенти вказують, що займатися фізичними вправами їм заважає брак часу, втома, мала технічна база Одним з вагомих показників є низька мотивація.

3. Основними мотивами до занять у більшості опитаних студентів є поліпшення стану здоров'я - 56%, з метою поліпшення оцінки – 34%, для переключення з однієї діяльності на іншу – 20%.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины. – К. : Здоровье, 1988. – Вып. 19. – С. 28–31.

2. Бубка С. Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой / С. Н. Бубка // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах : [матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Черкаси, 29 вересня–1 жовтня 2004 р.)] – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 8–11.

3. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 208–210.

4. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25 с.

5. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип., т. 2. – С. 205–208.

6. Романчик С. В. Вивчення напрямків розвитку позитивної мотивації у курсантів технічного ВНЗ до самостійних занять фізичною підготовкою і спортом / Романчик С. В., Бородін Ю. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2004. – № 14, С. 35–40.

УДК 796.88:015.31

**Мартинюк Ю. О.**

**Національний технічний університет України "КПІ"**

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

*Стаття присвячена розгляду питання підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів-пауерліфтерів різної кваліфікації шляхом диференціації засобів та методів тренування. У спортивних тренуваннях необхідно йти від простого до складного. План спортсменів I-II розряду відрізняється від плану підготовки майстрів спорту. Мотивація для спортсменів і спортсменок різної кваліфікації повинна застосовуватися різна (особливо для спортсменів високого класу). Приведена статистика вдалих і невдалих спроб у змагальної діяльності.*

**Ключові слова:** пауерліфтинг, тренувальний процес, кваліфікація, спортивний результат, психологічна мотивація, змагальна діяльність.

**Мартинюк Ю. О. Эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.** Работа посвящена рассмотрению вопроса повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов-пауэрлифтеров разной квалификации путем дифференциации средств и методов тренировки. В спортивных тренировках необходимо идти от простого к сложному. План спортсменов I-II разряда отличается от плана подготовки мастеров спорта. Мотивация для спортсменов и спортсменок разной квалификации должна применяться