

Таблиця 2

Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів контрольних та експериментальних груп

Показники спеціальної фізичної підготовленості	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
Ривок 20 м, с	К	3,47 ± 0,26	3,41 ± 0,19	1,7 %	p < 0,05
	Е	3,48 ± 0,21	3,36 ± 0,19	3,4 %	p < 0,05
Стрибучість (висота вистрибування вгору з місця), см	К	56,4 ± 1,97	58,5 ± 1,78	3,7 %	p > 0,05
	Е	55,9 ± 1,87	60,7 ± 1,73	8,6 %	p < 0,05
Обведення стійок з атакою з під кільця	К	14,5 ± 0,59	13,9 ± 0,42	4,1 %	p < 0,05
	Е	14,4 ± 0,52	13,5 ± 0,48	6,3 %	p < 0,05
Кидки з середньої і дальньої відстані (40 кидків за 4 хв)	К	18,9 ± 1,79	18,5 ± 1,82	2,2 %	p > 0,05
	Е	17,8 ± 1,64	21,5 ± 1,58	21,5 %	p < 0,05
10 штрафних кидків (кількість разів)	К	5,2 ± 1,02	5,5 ± 1,04	5,8 %	p > 0,05
	Е	5,1 ± 1,1	6,4 ± 0,93	25,4 %	p < 0,05

**Висновки.** Спеціально підібрані фізичні вправи фітнес-технологій у баскетболі є універсальними засобами як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів, так як забезпечують високий рівень формування рухових умінь і навичок, вносять новизну і різноманітність у навчально-тренувальний процес з баскетболу, сприяють підвищенню мотивації до секційних занять. Вони створюють можливості для самовдосконалення, підвищення спортивної майстерності, фізичної, технічної і тактичної підготовки баскетболістів, а також придбання знань і практичного досвіду в тренувальній та змагальній діяльності.

**Література**

1. Бойко Г. Л. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості з баскетболу / Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Міщук // Пед. псих. Та мед.-біол. проблеми ФВ і С. – 2010. – №6. – С. 10 – 13.
2. Вознюк Т. В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т. В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.
3. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский. – М. : Academia, 2006. – 336 с.
5. Родионова И. А., Шалупин В. И., Карпушин В. В. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования // И. А. Родионова, В. И. Шалупин, В. В. Карпушин. – Гуманитарные науки. – № 1. – Ялта: Крымский федеративный университет имени В. И. Вернадского, 2018. – С. 57 – 63.

**References**

1. Boyko G. L., Anikeienko L. V., Efremenko V. M., Mishchuk D. M. (2010) "The use of applied aerobics in recreation activities in basketball". Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical culture and sports. No.6. P. 10 – 13.
2. Voznyuk T. V. (2004). "Expert evaluation of the structure of the activity of skilled basketball players". Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Sb. sciences works. Edition 5. Vinnytsya. P. 179 – 181.
3. Menshih O. E., Kostogriz-Kulikova N.V., Petrenko Yu.O. (2014) "The latest fitness-technologies in the work of sports sections of higher educational institutions: teaching method. manual". Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky. 84 p.
4. Nesterovsky D. I. (2006). "Basketball. Theory and teaching technique". Moscow : Academia. 336 p.
5. Rodionova I. A., Shalupin V. I., Karpushin V. V. (2018). "Fitness training as a factor for maintaining the health of student youth in the system of higher education". Guarances science. No. 1. Yalta : Crimean Vernadsky State University. P. 57 – 63.

УДК: 796.011.1-057.87:158.947.5

*Гасимова М. М., Гасимов Р. В.*  
*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*В умовах реформування фізичного виховання у закладах вищої освіти України нагальною потребою є пошук нових форм та способів формування мотивації у студентів до секційних занять з фізичного виховання. Проаналізовано сучасний стан та проблеми функціонування фізичного виховання у закладах вищої освіти.*

*Запропоновано шляхи підвищення мотивації у студентської молоді до секційних занять з фізичного виховання.*

**Ключові слова:** мотивація, студенти, секційні заняття, фізичне виховання.

**Гасимова М. А., Гасимов Р. В. Формирование мотивации студентов учреждений высшего образования в секционных занятиях по физическому воспитанию.** В условиях реформирования физического воспитания в учреждениях высшего образования Украины насущной необходимостью является поиск новых форм и способов

формування мотивації у студентів к секційних занять по фізическому воститанію.

Проанализировано современное состояние физического воспитания в учреждениях высшего образования. Предложены пути повышения мотивации у студенческой молодежи к занятиям по физическому воспитанию.

**Ключевые слова:** мотивація, студенти, секційні заняття, фізическое воститаніе.

**Gasymova M., Gasymov R. Formation of the motivation of students of institutions of higher education in sectional classes in physical education.** In the conditions of reforming physical education in institutions of higher education of Ukraine, the urgent need is to search for new forms and methods of forming students' motivation for sectional classes in physical education. Analyzed the current state of physical education in higher education institutions. Ways of increasing the motivation of students to physical education classes have been proposed.

Today, the physical education of student youth, unfortunately, is far from perfect, due to a number of objective reasons: insufficient number of non-audition lessons from physical education; low level of motivation for independent exercises; insufficient level of special knowledge and practical skills in the field of physical culture; low level of use of the latest technologies and modern technical means during non-auditing lessons; insufficient financial security; low effectiveness of physical education management, which is carried out in institutions of higher education.

Students require the ability to independently process a large amount of scientific and scientific-methodical material. Daily tense mental work, as well as the emergence of various stressful situations, adversely affect the deterioration of their physical and mental health. One of the most effective factors contributing to the reduction of the influence of fatigue processes and improving the mental working capacity of students is the use of forms of active rest during the school day, as well as attending sectional physical education classes.

**Keywords:** motivation, students, sectional classes, physical education.

**Постановка проблеми.** Проблема фізичного виховання у закладах вищої освіти має велике державне, наукове та практичне значення. Реформування вищої освіти згідно вимог Болонської декларації висуває підвищені вимоги до розумової діяльності студентської молоді.

Від студентства вимагається уміння самостійного опрацювання великого обсягу наукового та науково-методичного матеріалу. Щоденна напружена розумова праця, а також виникнення різних стресових ситуацій, негативно впливають на погіршення їхнього фізичного та психічного здоров'я. Одним з найбільш ефективних чинників, що сприяють зменшенню впливу процесів втоми та підвищення розумової працездатності студентів є використання форм активного відпочинку протягом навчального дня, а також відвідування секційних занять з фізичного виховання [8].

На жаль, сьогодні фізичне виховання студентської молоді далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин: недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; недостатнім фінансовим забезпеченням; низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у закладах вищої освіти [5]. Незаперечною умовою збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є підвищення мотивації до активних занять різними формами фізичної культури. Саме мотиви мають провідне значення під час відвідування студентами як обов'язкових, так і секційних занять.

**Аналіз літературних джерел.** Дослідження М. М. Булатової, О. М. Вацеби, М. Герцика, В. Н. Несторова, В. Н. Платонова показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в закладах освіти, на жаль, не дає змоги в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності.

Пошуку засобів підвищення мотивації до занять з фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л. В. Волкова, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна, диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко, В. В. Веселової; питання формування мотивів та інтересів до фізичного самовдосконалення вивчали М. Глухова, Є. Захаріна, С. Занюк, Є. Котов; велике значення для розуміння впливу педагогічної діяльності на формування механізмів взаємодії потреб, мотивів, мети фізичного вдосконалення мають роботи І. Дроздової, О. Дубогай [1], В. Ільїна, Л. Карамушко, Н. Кузьміна; проблему самостійних занять фізичними вправами та ставлення студентів до секційних занять з фізичного виховання досліджували М. Матвієнко, Г. Пастушенко, П. Петриця [6]. Ряд авторів, зокрема, Т. Ю. Круцевич [5], Л. П. Пилипей; С. М. Канішевський, М. Д. Зубалій, відмічають, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання в закладах освіти недостатньо ефективна для підвищення мотивації до занять з фізичного виховання, рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей.

Численними дослідженнями науковців доведено, що фізична культура є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовленості юнаків та дівчат закладів вищої освіти, але й основним засобом зміцнення та відновлення здоров'я, потужним джерелом підвищення фізичної та розумової працездатності [8]. Тому важливим і актуальним залишається питання формування мотивації у студентів закладів вищої освіти до занять з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стан здоров'я студентства, його опірність захворюванням безпосередньо пов'язано з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість щодо відношення до несприятливих зовнішніх чинників. Збільшення захворюваності серед студентів є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок зниження мотивації до занять з фізичного виховання. Молодий організм особливо потребує м'язової діяльності, тому недостатня рухова активність, що не компенсується необхідними за обсягом та інтенсивністю фізичними вправами, призводить до розвитку великої кількості захворювань [8]. Вплив занять фізичними вправами на підвищення рівня здоров'я та функціональної діяльності систем і органів організму важко переоцінити.

На жаль, ситуація з фізичним вихованням значно ускладнилася, після відміни залікового контролю і переходу до відвідування студентами занять в режимі факультативів. Дослідження минулих років показують, що потреба фізичного вдосконалення у значної частини студентів не сформована, вони не усвідомлюють всієї значущості здорового способу життя [2]. В силу цих обставин студенти різко і часто почали пропускати заняття з фізичного виховання. Навіть перехід деяких кафедр на секційну систему роботи не дав очікуваних наслідків - збільшення мотивації студентів. Скасування ж дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти іде всупереч з реалізацією Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту України [7].

За даними І. В. Кривенцової, О. А. Димар, В. Г. Клименченко відвідування занять студентами після відміни заліку та переходу на секційні заняття становить: так, студенти І курсу минулих років у вересні, за середнім арифметичним відвідували пари з фізичного виховання майже 96%, у жовтні – вже близько 87%, а в листопаді – приблизно 82%, то студенти, які не мають форми контролю з навчальної дисципліни відвідують заняття значно гірше: у вересні – 87%, у жовтні – близько 72%, у листопаді – близько 65% [4]. Таким чином, ми бачимо, що спостерігається тенденція зниження відвідуваності до занять з фізичного виховання, зокрема, через відсутність мотивації у студентів.

За даними Л. В. Масенко встановлено, що 78% опитаних студентів мають низький рівень знань в галузі фізичної культури; 86%, посилаючись на велике навчальне навантаження та зайнятість, не встигають відвідувати заняття з фізичного виховання; 47% розуміють, що систематичне заняття фізичними вправами дасть можливість зміцнити своє здоров'я й зменшити ймовірність захворювань; 100% будуть відвідувати заняття з фізичного виховання, якщо буде залік з даної дисципліни, який буде впливати на допуск до екзаменаційної сесії [6]. Для підвищення мотивації у студентів до фізичного виховання у закладах вищої освіти проводиться досить багато різноманітних досліджень. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, формувати здоровий спосіб життя. Як свідчить низка досліджень останніх років, у зв'язку зі збільшенням нервово-емоційної напруги студентів закладів вищої освіти та переходу на факультативні форми занять, великого значення набувають секційні заняття з фізичного виховання [3]. Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю [2].

Сучасна система фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти, на жаль, не дає змогу в повному обсязі реалізувати величезний гуманістичний, культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності. Тому, потрібно вести інтенсивний пошук нових напрямів роботи, адже сучасна духовна ситуація на Україні разом з іншими засобами вимагає гуманізації фізичного виховання молоді, що полягає в посиленні моральних чинників мотивації під час занять фізичною культурою й спортом, орієнтації на олімпійські цінності, які спрямовані на формування моральних якостей молоді, визначення принципів і норм спортивних стосунків та спілкування, які відповідають уявленням про високу культуру особистості й суспільства [3]. Найчастіше здобувачі вищої освіти обирають секційні заняття з спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою й ритмічною гімнастикою, студентам під час навчання у закладах вищої освіти необхідно пропонувати широкий спектр фізкультурно-спортивної діяльності. Де, вони матимуть змогу ознайомитися із широким колом рухових дій та нестандартними підходами до їхньої реалізації, що, зі свого боку, забезпечує передумови вільного вибору форм фізичних вправ та видів спорту для включення в заняття. У цій діяльності створюються найбільш сприятливі умови для формування таких особистісних характеристик студента, як світогляд, активна життєва позиція, колективна спрямованість, які передбачають єдність свідомості та діяльності. Широке використання різноманітних практичних і секційних занять (баскетбол, футбол, волейбол, легка атлетика, настільний теніс, ритмічна гімнастика, бокс, боротьба) сприяють формуванню творчої індивідуальності та спортивній майстерності студентів, а їх участь у масових змаганнях, спартакіадах, відкритих першостях має бути результатом сформованості потреби в перевірці й оцінюванні своїх можливостей і здібностей.

Для того, щоб досягти результатів у покращенні відвідуваності секційних занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей.

**Висновки.** Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у закладах вищої освіти не може більш ефективно підвищити мотивацію студентів до занять фізичними вправами, забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та потребує вдосконалення. Отже, для формування у студентів стійкої мотивації до секційних занять з фізичного виховання необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

#### Література

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирра, 1995. – 220 с.
2. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С. 45–54.
3. Дутчак М. В. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді / М. В. Дутчак, О. Л. Благий. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – № 9. – С. 147-149.

4. Кривенцова І. В. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ. / І. В. Кривенцова, О. А. Димар, В. Г. Клименченко // Здоров'я, спорт, реабілітація. – 2015. - № 1. – С. 57-59.
5. Круцевич Т. Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т. Ю. Круцевич // Наукові записки. Педагогіка: зб.наук.праць. – Тернопіль, 2004. – С.35-39.
6. Масенко Л. В. Головний чинник мотивації більшості студентів Нпу Драгоманова до занять фізичною культурою / Л. В. Масенко // Науковий часопис. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». - Випуск 3К (97) 17. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – С. 333-337.
7. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланиук, Г.О. Пятничук, А.В. Синиця, Л.А. Хохлова. – Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 – 47 с.
8. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів, Ю. М. Парчевський. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.

#### Reference

1. Dubogay O. D. (1995) Methodology of physical education of students, referred to the state of health of a special medical group: a manual. / O. D. Dubogay, V. I. Zawatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyry. - 220 p.
2. Dutchak M. (2007) The system of involvement of the population in motor activity / M. Dutchak // Theory and Methods of Physical Education and Sports. - №4. - P. 45-54.
3. Kryventsov I.V. (2015) New ways of organizing physical education classes for students of pedagogical higher educational establishments. / I.V. Kryventsov, O.A. Dimir, V.G.Klimentchenko // Health, sports, rehabilitation. - № 1. - P. 57-59.
4. Masenko L.V. (2018) Main factor of motivation of the majority of students of Npa Drahomanov to physical education / L.V. Masenko // Scientific journal. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)". - Issue 3K (97) 17. - K.: View of the NPU named after MP Drahomanov. - P. 333-337.
5. Features of physical education in special medical groups: methodical recommendations / Ya.M. Yatsiv, Yu.O. Polataiko, E.Ya. Lapkovsky, Z.V. Duma, L. B. Malaniuk, G.O. Pyatnychuk, AV Sinita, L.A. Khokhlov - Ivano-Frankivsk: City-HB, 2012 - 47 p.
6. Prisyazhnyuk S.I. (2016) Health Physical Culture of Students of Higher Educational Institutions of IT Technologies: Textbook / S.I. Prisyazhnyuk, D.G. Oleniv, Yu.M. Parchevsky. - K.: NUBiP of Ukraine, 2016. - 508 pp.
7. Krusevich T. Yu. (2004) Motivational approach to the organization of the process of physical education in school / T. Yu. Krusevich // Scientific notes. Pedagogy: collegiate science. – Ternopil. - p.35-39.
8. Dutchak M. V. (2011) Theoretical Aspects of the Impact of Lifestyle on the Health of Young People / M. V. Dutchak, O.L. Blagoy. // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: pedagogical sciences. Physical education and sports. - No. 9. - P. 147-149.

УДК 37.016:796.011.3

**Глагощук О. Г., Тонконог В. М.**  
**Дніпровський державний технічний університет, м.Кам'янське**

### РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

*Розглядаються проблемні питання сучасної вищої освіти в організації навчально-виховного процесу по фізичному вихованню у формуванні психофізичної готовності майбутніх висококваліфікованих фахівців технічних галузей виробництва. Мета полягає в дослідженні потенційних можливостей навчально-виховного процесу закладу вищої технічної освіти в аспекті розвитку фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: аналіз наукової і методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; антропометричні виміри; фізіологічні методи, метод "кругового тренування". Розкриті особливості використання засобів атлетичної гімнастики для студентів технічних спеціальностей. Обґрунтовано методичні підходи відносно використання засобів атлетичної гімнастики для підвищення рівня психофізичного розвитку. Встановлено позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою на організм і здоров'я студентської молоді. Розглянуто, що "кругове тренування" – це цілісна організаційно-методична форма фізичної підготовки, засобами якої є строго регламентовані вправи вибіркової направленості на організм людини.*

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, фізичне виховання, студентська молодь, здоров'я, силові вправи.

**Глагощук А.Г., Тонконог В.Н. Развитие физических качеств студентов технических специальностей средствами атлетической гимнастики.** В данной статье рассматриваются проблемные вопросы современного высшего образования в организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в формировании психофизической готовности будущих высококвалифицированных специалистов технических отраслей производства. Цель заключается в исследовании потенциальных возможностей учебно-воспитательного процесса высшего технического учебного заведения в аспекте развития физических качеств средствами атлетической гимнастики. Для решения поставленных задач использовались методы исследования: анализ научной и методической литературы; психолого-педагогическое наблюдение; анкетирование; антропометрические измерения; физиологические методы, метод круговой тренировки. Раскрыты особенности использования средств атлетической гимнастики для студентов технических специальностей. Обосновываются методические подходы относительно использования средств атлетической гимнастики для повышения уровня психофизического развития. Установлено положительное влияние занятий атлетической гимнастики на организм и здоровье студенческой молодежи. Рассмотрено, что круговая