

включаючи переходи.

Навантаження визначали по тижням:

1-й тиждень – $\frac{MT}{2} + 1$ (вправи виконуються 1 раз); 2-й тиждень – $\frac{MT+2}{2} \times 1$ (навантаження збільшилося за рахунок збільшення числа MT на 2 рази); 3-й тиждень – $\frac{MT+2}{2} \times 2$ (вправи виконуються в 2 кола); 4-й тиждень – $\frac{MT+4}{2} \times 2$; 5-й тиждень – $\frac{MT}{2} \times 3$ (вправи виконуються в 3 кола).

В якості прикладу приводимо картки станційних завдань з вправами для розвитку сили, швидкості рухів, швидкісно-силової підготовки, спритності та гнучкості.

Для розвитку сили

1. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вниз, утримують диск від штанги (маса 10–15 кг). Згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах.
2. Те ж саме, але з грифом штанги (маса 20–25 кг).

Для розвитку швидкості рухів

1. В.П. – високий старт. Човниковий біг з прискоренням на відстані 10 м (3–4 рази).
2. Те ж саме, але повторити 4–5 разів на відстані 15 м.

Для швидкісно-силової підготовки

1. В.П. – стоячи на відстані 15–20 м перед перешкодою з автопокришок. З розбігу наскок в упор присівши на автопокришку. Зіскок прогнувшись.
2. Те ж саме, але опорний стрибок ноги нарізно.

Для розвитку координації рухів, спритності

1. В.П. – стійка ноги нарізно, в руках баскетбольний м'яч. Обертання м'яча кругом тулуба в праву та ліву сторони.
2. Те ж саме, але обертуючи м'яч кругом тулуба і під піднятою ногою на місті та просуваючись вперед та назад.

Для розвитку гнучкості

1. В.П. – вис, стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись за рейку над головою. Відведення тулуба вперед, прогинаючись в грудному відділі хребта. Вдих – перед початком прогину, видих – при поверненні у В.П.
2. Те ж саме, але з напівприсіду.

Після використання методу колового тренування слід застосовувати біг у повільному темпі, біг „підтюцем”, ходьбу в поєднанні з вправами в русі для розслаблення м'язів та відновлення нормального дихання.

ВИСНОВОК. Таким чином, у результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що використання методу колового тренування в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ забезпечить підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Метод колового тренування необхідно застосовувати комплексно з іншими методами фізичного виховання.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ У ДАНОМУ НАПРЯМІ. Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватися в напрямках розробки експериментальної методики для підвищення функціональних можливостей студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов С.А., Розвиток фізичних якостей студентів в ігрових видах спорту / С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна // Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 91. Т. I. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 48–50.
2. Kolovyy metod trenuvannya na zanyattiyakh z fizychnoho vykhovannya (VNZ): navch. posib. / T.I. Harkavenko, Z.Yu. Chochoray, H.V. Dan'ko, T.H.-Kh. Chochoray. – K.: vyd-vo Yevrop. un-tu, 2004. – 66 s.
3. Krutsevych T.Yu. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya : [pidruch. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu]: u 2 t. / T.Yu. Krutsevych. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – T. 1 : Metodyka fizychnoho vykhovannya riznykh hrup naselennya. – 391 s.
4. Levintov Y.Ya. Kompleksnaya pidhotovka kruhovym metodom // Fyzycheskaya kul'tura v shkole. – 2006. – № 7. – S. 30–31.
5. Маланюк Л.Б. Фізична підготовленість чоловіків / Л.Б. Маланюк // Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 98. Т. III. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – С. 188–190.

УДК 378.016:796

Мартинова Н. П.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТОК ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У даній роботі вивчаються проблеми мотивації відвідуваності занять з фізичного виховання студентками Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля та їх інтереси до різних видів рухової активності. Представлені результати анкетування дівчат, в яких визначені основні мотиви, що спонукають студенток займатися фізичними вправами та їх пріоритетність. Також проаналізовані інтереси до різних видів рухової активності. Визначено ставлення дівчат до занять з фізичного виховання. Виявлено готовність студенток до нових видів рухової активності, зокрема до занять роуп-скіпінгом. Зроблено висновки, що для залучення студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах варто звернути увагу на мотиви, які потрібно використовувати викладачами

для підвищення рівня відвідування занять з фізичного виховання та інтереси студентської молоді. Результати нашого анкетування є передумовою для розробки нової методики розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів з урахуванням їх інтересів.

Ключові слова: аеробіка, роуп-скіппінг, інтереси, мотивація, анкетування, фізичне виховання, студентки.

Мартынова Н. П. Определение мотивов и интересов студенток вузов к занятиям по физическому воспитанию. В данной работе изучаются проблемы мотивации посещаемости занятий по физическому воспитанию студентками Восточнoукраинского национального университета имени Владимира Даля и их интересы к различным видам двигательной активности. Представлены результаты анкетирования девушек, в которых определены основные мотивы, побуждающие студенток заниматься физическими упражнениями и их приоритетность. Также проанализированы интересы к различным видам двигательной активности. Определено отношение девушек к занятиям по физическому воспитанию. Выявлена готовность студенток к новым видам двигательной активности, в частности к занятиям роуп – скиппингом. Сделаны выводы, что для привлечения студенток к занятиям по физическому воспитанию в высших учебных заведениях следует обратить внимание на мотивы, которые нужно использовать преподавателями для повышения уровня посещения занятий по физическому воспитанию и интересы студенческой молодежи. Результаты нашего анкетирования является предпосылкой для разработки новой методики развития двигательных качеств студенток высших учебных заведений с учетом их интересов.

Ключевые слова: аэробика, роуп - скиппинг, интересы, мотивация, анкетирование, физическое воспитание, студентки.

Martynova N. P. The definition of motives and interests of students of higher education institutions to classes in physical training. This paper considers the problem of motivation, attendance at classes in physical education female students of the Volodymyr Dahl East-Ukrainian national university and their interests to different kinds of physical activity. Scientifically - methodical literature on the motivations and interests of students of higher educational institutions to the physical exercises was analyzed. Forms of sanitary aerobics which female students prefer were determined. The results of the questionnaire of girls are presented, which define the basic motivation for students to exercise and priorities. Also the interests to different kinds of physical activity are analyzed. Ratio of girls to physical education classes is defined. Revealed the willingness of students to new types of motor activity, in particular to the practice rope - skipping. Scientific and methodical literature which emphasizes on that fact that most of students' teenagers have a low level of physical training and functional condition of their organism was reviewed and analyzed. Students' answers about how they determine their physical preparedness and also their attitude to jumping rope were analyzed. The conclusions that to attract students to classes in physical education in higher educational institutions should pay attention to the motives that should be used by teachers to improve training in physical education and interests of students. The result of our survey is a prerequisite for the development of new methods of development of motive qualities of students of higher educational institutions taking into account their interests.

Key words: aerobics, rope - skipping, interests, motivation, questioning, physical education, female students.

Постановка проблеми. У даній час знижений інтерес студентів до фізичного виховання пояснюється не зацікавленістю у фізичному розвитку, фізичному вдосконаленні. А також, фізична активність не належить до шкали пріоритетів студентської молоді, так як потребує систематичного навантаження, що супроводжується затратами енергії, волі та часу. Для цього існують як об'єктивні та суб'єктивні передумови. Студенти більш спрямовані на придбання знань, як кінцевий результат їх навчання у ВНЗ. Величезний потік нової інформації, збільшення обсягу матеріалу, що вивчається, напруженість розумової праці призводять до обмеження рухової активності студентів. Це об'єктивний фактор. З одного боку студенти змушені обмежувати себе в рухах заради придбання знань для майбутньої професійної діяльності, для того щоб йти в ногу з часом. З іншого боку, вони не розуміють користі від фізичної активності, як можливості вдалої адаптації до інтенсивної інтелектуальної діяльності та розвитку резервних можливостей організму для своєї майбутньої працездатності і зміцненню свого здоров'я [Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден., 9]. Це суб'єктивний фактор. Достатня кількість спеціальностей за напрямками професійної підготовки у ВНЗ розраховані на жіночий контингент студентської молоді. Наукові дослідження показують, що жінки втрачають інтерес до спорту і спортивно-оздоровчих занять раніше, ніж чоловіки [1]. Тому, визначення мотивів та інтересів дівчат-студенток до різних видів рухової активності є актуальним на сучасному етапі.

Аналіз досліджень і публікацій. Значна роль жінки у сучасному суспільстві потребує збереження та зміцнення здоров'я. Також їй потрібно володіти таким рівнем фізичного розвитку та рухової підготовленості, який дозволить їй успішно трудитись, жити і відпочивати [Ошибка! Источник ссылки не найден., с.28]. Сучасні реалії, вимоги часу, особливості суспільного розвитку виробили ідеал краси жінки. Але, найчастіше, краса, здоров'я і фізична досконалість – це результати довгої і наполегливої праці [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 4, 6]. А студентський вік – це саме той вік, який є піком інтересу до фізичних занять, і завдання фахівців використовувати цю можливість для розвитку рухових якостей, підвищення працездатності, залученню до регулярних занять фізичними вправами, збереженню здоров'я. Існуюча структура фізкультурної освіти в вищих навчальних закладах, як показує аналіз сучасної теорії і практики фізичного виховання, є малоефективною. Причинами такої ситуації вчені В. І. Григор'єв і Н. А. Третьяков (2003) називають недоліки колишньої системи загальної освіти: консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. Єдиний для всіх студентів стандарт змісту освіти призвів до того, що їх більшість не отримує достатнього розвитку рухових якостей, необхідних знань, умінь і навичок, а також знижує мотивацію до самих занять з фізичного виховання [7, с. 62]. Фізичне виховання дітей, підлітків та молоді сьогодні багато в чому відмовляється від попередніх ідеалів, і знаходиться на етапі суттєвої перебудови [6]. Провідними факторами, що стимулюють інтерес студентів, є поліпшення якості та змісту

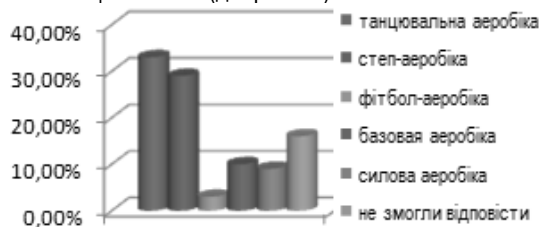
занять з фізичного виховання, педагогічні зусилля по зближенню суб'єктивних бажань студентів з об'єктивними завданнями фізичного виховання. До вищеназваних факторів належать: оптимізація, ефективність і цілеспрямованість занять, новизна вправ, їх динамічність, емоційність, з одного боку та індивідуальний підхід, особистість викладача, його зацікавленість в роботі, з іншого. Коли студенти бачать і цінують досягнуті результати, відчувають задоволення від самої діяльності, переживають радість від пізнання нового – у них зміцнюється мотивація до занять та зростає віра в можливість свого фізичного вдосконалення [8]. Тому **метою** даної статті є визначення мотивів до занять з фізичного виховання та інтересів студенток вищих навчальних закладів до різних видів рухової активності **методами** анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження виконувалося відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" – "Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти" (державний реєстраційний номер 0108U002431). Для вирішення мети наукового дослідження нами була проведена системна робота з анкетування студенток, яка проводилася у вересні 2013 року на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Луганськ). На питання анкети відповіли 150 студенток I-II курсів філологічного та економічного факультетів названого ВНЗ, де навчається найбільша кількість дівчат. Зміст питань та анонімність дозволили нам з'ясувати ряд параметрів досліду, таких як: ставлення студенток до занять різними видами фізичних вправ та їх мотивацію, що спонукає до цих занять, що дозволило нам зробити деякі висновки. По-перше, було визначено якому виду рухової активності студентки віддають найбільшу перевагу. Відповіді розподілилися наступним чином: 50% респонденток віддали перевагу аеробіці, 15% – плаванню, 10% – волейболу, 9% – гімнастиці, 5% – настільному тенісу, 4% – легкої атлетиці, 3% – баскетболу, 2% – футболу, по 1% – бадмінтону і атлетичній гімнастиці (діаграма 1). Як бачимо, аеробіка – найбільш затребуваний вид рухової активності дівчат є танцювальна аеробіка (32.67%), з незначним відставанням – (29.34%)



Діаграма 1. Види рухової активності за пріоритетами студенток ВНЗ

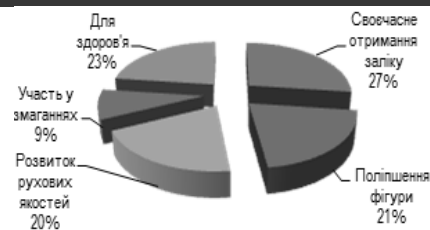
На наступне питання: "Якому виду аеробіки Ви віддаєте перевагу?" були отримані такі відповіді: найбільш цікавим видом оздоровчої аеробіки для степ-аеробіка, 10% і 9.33% відповідно базова і силова аеробіка, 2.66% – футбол-аеробіка. 16% дівчат, на жаль, не змогли відповісти на це питання (діаграма 2).



Діаграма 2. Види оздоровчої аеробіки

Метою питання "Чи знайомі Ви з інформацією про нові види аеробіки, зокрема роуп-скіппінг?", було вивчення рівня обізнаності студенток. Результати виявилися наступними: всього 8% дівчат знайомі з цим видом аеробіки, 18% – знають про неї в недостатній мірі і 74% – зовсім не володіють інформацією, щодо роуп-скіппінгу. На питання "Чи вмієте Ви стрибати на скакалці?" студентки відповіли наступним чином: 76.67% студенток відповіли, що стрибають на скакалці добре, навчилися цьому ще в дитинстві, 20% – вміють стрибати, але стрибають погано, 3.33% – стрибати не вміють, проте намагалися навчитися. І жодної респондентки не знайшлося, яка не намагалася навчитися стрибати на скакалці.

На питання "Чи бажаєте Ви, щоб роуп-скіппінг був введений в програму фізичного виховання?" переважна більшість студенток 66% відповіли позитивно, 10% дівчат відповіли негативно і 24% респонденток не змогли визначитись з відповіддю. На питання "Ваше особисте ставлення до занять з фізичного виховання у ВНЗ?" студентки відповіли наступним чином: 62% студенток відповіли, що їм подобаються заняття з фізичного виховання, 10% респонденток відповіли на це питання негативно і 28% виявилися байдужими до занять. Для визначення особистої значущості занять фізичним вихованням були виділені, на нашу думку, найактуальніші мотиви, які спонукають студенток відвідувати заняття з фізичного виховання. Результати опитування представлені на діаграмі 3.



Діаграма 3. Мотиви відвідування занять з фізичного виховання студентками ВНЗ.

Як бачимо, 27% студенток вважають, що відвідування занять з фізичного виховання потрібно лише для того, щоб виконати навчальну програму і своєчасно отримати залік, 23% – відповіли, що це важливо для здоров'я, 21% дівчат бажають за рахунок занять з фізичного виховання поліпшити фігуру, 20% респонденток бачать мотивом відвідування занять розвиток рухових якостей і 9% респонденток відвідують заняття для подальшої участі у змаганнях. Також аналіз результатів анкетування показав, що значна частина студенток 64.33% оцінюють свій рівень фізичної підготовленості як "середній", 19.33% – вважають, що їх рівень фізичної підготовленості відповідає рівню "нижче середнього", 11.34% студентів відповіли, що їх рівень фізичної підготовленості відповідає рівню "вище середнього", "високим" свій рівень вважають 2% студентів, 1.33% студентів оцінюють свій рівень як "низький" і 0.67% не змогли відповісти на це питання.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши результати проведеного анкетування було виявлено наступне: мотиви відвідування занять з фізичного виховання у студенток різняться. Значна кількість студенток мають достатньо позитивні мотиви: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, поліпшення фігури та участь у змаганнях. Ці мотиви потрібно використовувати викладачами для підвищення рівня відвідування занять з фізичного виховання. По-друге, анкетування з'ясувало різноманітність інтересів студенток до видів рухової активності, що свідчить про широкі можливості їх використання для підвищення ефективності навчальних занять. Отже, для залучення студенток до занять з фізичного виховання у ВНЗ існує багато важелів в педагогічному арсеналі фахівців цієї галузі, про що свідчать наведені в статті дані анкетування. Вважаємо, що подібні види досліду потрібно продовжувати для обґрунтування методик розвитку рухових якостей студенток ВНЗ.

Тому **ПЕРСПЕКТИВОЮ НАШИХ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ДАНОМУ НАПРЯМКУ** є: тестування рівня розвитку рухових якостей, рівня функціонального стану організму студенток, розробка методики розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів, використовуючи скаалку на заняттях з аеробіки та експериментальне обґрунтування результатів.

ЛІТЕРАТУРА

- Guskov S. I., Dehteyarova E. I. *Novie vidy fizicheskoy aktivnosti jenschin – velenie vremeni* [Theory and Practice of Physical Culture], 1998. – № 2. – P. 56 – 57.
- Ivanova O. A. *Formula krasoty*. M., 1990. – 48 p.
- Il'inih V. I. *Fizicheskaya kultura studenta i jizn*. M.: Gardariki, 2005. – 366 p.
- Sermeev B. V. *Jenschinam o fizicheskoy culture*. K.: Zdorovya, 1991. – 192 p.
- Krutcevh T. U. *Teoria i metodika fizicheskogo vospitaniya*, T. 2, – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2003. – P. 167 – 183.
- Троценко В. В. *Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі* / В. В. Троценко // Вісник Запорізького національного університету: Серія Фізичне виховання та спорт, 2010. – № 1(3). – С. 224 – 226.
- Трофимова О. В. *Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ольга Витальевна Трофимова*. – Чебоксары. – 2010. – 194 с.
- Юрченя И. Н. *Проблемы посещаемости занятий по физической культуре у современных студентов* / [И. Н. Юрченя, Н. В. Богданчик, Е. В. Касперович и др.] // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века: сб. науч. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. «EMF-2013». – Минск, 2013. – С. 215 – 220.
- Efstathios Christodoulides. *The Impact of Advancements in Science and Technology on Cypriots' Physical Activities over Time* / Efstathios Christodoulides // *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, October 2012. – Volume 55, Issue –1. – Pages 56 – 62.

Мединський С.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИРОБНИЧИХ ФУНКЦІЙ КРИЗЬ ПРИЗМУ ЗАДАЧ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ

У статті розглянуто основні напрямки професійної діяльності фахівці фізичного виховання і спорту у Сполучених Штатах Америки. Охарактеризовано виробничі функції та притаманні їм типові задачі діяльності, якими повинні володіти випускник.

Ключові слова: фахівець, фізичне виховання, спорт, виробничі функції, задачі діяльності, США.

Мединський С.В. Характеристика производственных функций сквозь призму задач деятельности специалистов физического воспитания и спорта в США. В статье рассмотрены основные производственные функции и присущие им типичные задачи профессиональной деятельности, которыми должны обладать специалисты физического воспитания и спорта в Соединенных Штатах Америки.

Ключевые слова: специалист, физическое воспитание, спорт, производственные функции, задачи