



Рис. 2. Розподіл кількості опитаних студентів щодо володіння знаннями про засоби тренування плавців

**ВИСНОВКИ.** 1. Спираючись на проведений аналіз психолого-педагогічної літератури, готовність – це основна, фундаментальна умова успішного виконання професійної діяльності. Вона визначає сконцентровану і вольових рис особи, які забезпечують успішне залучення людини до нової сфери діяльності. 2. Чинники формування готовності майбутніх тренерів-викладачів до роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах із плавання, які знаходяться на недостатньому рівні потребують подальшого вивчення.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** вбачаємо у розробці практичних рекомендацій для викладачів університетів фізичної культури і спорту, які у своїй професійній діяльності займаються науковою та освітньою роботою зі студентами. Ці рекомендації сприятимуть підвищенню рівня готовності студентів до роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Большая советская энциклопедия / [под ред. А. М. Прохорова]. – М.: Советская Энциклопедия, 1977. – 584 с.
2. Давкуш Н.В. Дидактические средства формирования профессионально-педагогической компетентности у будущих педагогов // Міжвузівська науково-практична конференція "Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості у дитячі роки". – Зб. Статей. - Сімферополь, ТАВРИЯ, 2008. – С. 101-103.
3. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович. - Минск: БГУ, 1976. – 38 с.
4. Конькова Р.В. Подготовка преподавателя физической культуры в классическом университете: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Конькова Раиса Васильевна. – М.: РГБ, 2003. – 26 с.
5. Курлянд З.Н. Педагогіка вищої школи: [навчальний посібник] / З.Н. Курлянд, Р.І. Хмелюк, А.В. Семенова та ін. — К.: Знання, 2005. — 399 с.
6. Максименко С.Д., Пелех О.М. Фахівця потрібно моделювати (Наукові основи готовності випускника педвузу до педагогічної діяльності) // Рідна школа, 1994. - №3-4. – С. 68-72.
7. Панішева О.В. Формування готовності майбутніх учителів математики до роботи в класах гуманітарного профілю: автореф. дис ... канд. пед. наук / Панішева Ольга Вікторівна. Луганськ : Б.в., 2011. – 20 с.
8. Подласый И.П. Педагогіка. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн. / И.П.Подласый. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. – 576 с.
9. Сластенин В.А. Педагогіка. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

**Назимок В.В.**

**Національний технічний університет України "КПІ"**

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*В статті визначено рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів перших та других курсів які займаються боксом в процесі фізичного виховання. Встановлена позитивна динаміка та зростання усіх показників фізичної підготовленості студентів які займалися боксом протягом першого курсу. Студенти ж які займалися боксом другий рік продемонстрували кращі результати та їх динаміку.*

**Ключові слова:** бокс, студенти, загальна та спеціальна фізична підготовленість.

**Назимок В.В.** *Физическая подготовленность студентов которые занимаются боксом в процессе физического воспитания.* В статье определён уровень общей и специальной физической подготовленности студентов первых и вторых курсов, которые занимаются боксом в процессе физического воспитания. Установлена позитивная динамика и рост всех показателей физической подготовленности студентов, которые занимались боксом на протяжении первого курса. Студенты, которые занимались боксом два года, продемонстрировали лучшие результаты и их динамику.

**Ключевые слова:** бокс, студенты, общая и специальная физическая подготовка.

**Nazymok V.** *Physical preparedness of students involved in boxing in the process of physical education.* The article defined the level of general and special physical of trained students of first and second courses that deal boxing in physical education. Set positive dynamics and growth of all indicators of physical fitness of students which boxing training for the first course. Students which were involved in boxing throughout two year's, have shown the best results and their dynamics.

**Key words:** boxing, students, general and special physical training.

**Актуальність.** Оцінка фізичної підготовленості сучасної студентської молоді, у більшості випадків, свідчить про низький рівень її розвитку (Л. Волкова, 2005; О. Зеленюк, 2004; І. Котова, 2000; В. Романенко, 2003; О. Тимошенко, 2001). Це пов'язано з недостатньо ефективною організацією процесу фізичного виховання та низьким рівнем мотивації значної кількості студентів до занять фізичними вправами і спортом.

Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу [7].

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Як показує практика роботи кафедр фізичного виховання в останні роки, навчання у навчальних секціях фізичного виховання та спортивного вдосконалення проводиться за принципом вдосконалення в обраному виді спорту. Студенти направляються в створені групи у відповідності з їх фізичною підготовленістю і, головне, з урахуванням побажання займатися тим чи іншим видом спорту [5,6,8,9].

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою експериментальних, педагогічних та фізіологічних досліджень. Дослідники, аналізуючи роботу з фізичного виховання, прийшли до висновку, що заняття із загальної фізичної підготовки не вирішують всього комплексу завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів. Так, була встановлена низька активність студентів на заняттях із загальної фізичної підготовки (ЗФП). Відзначається також, що заняття з ЗФП часто сковують творчість викладача, не дозволяють раціонально використовувати його знання по своїй спеціалізації, що в більшості випадків призводить до зниження кваліфікації педагога.

Навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в певному виді спортивної діяльності, сприяють поліпшенню фізичної підготовленості студентів, позитивно впливають на функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи, розумову працездатність, зосередженість і стійкість уваги (Д. Егоров, 2000).

Викладачі фізичного виховання вищих навчальних закладів відзначають, що інтерес студента до занять конкретним видом спорту створить кращі передумови для засвоєння навчальної програми з фізичного виховання (В. Бородихин, 1986).

Як засіб формування спеціальних рухових навичок студентської молоді, на заняттях з фізичного виховання у деяких вищих навчальних закладах пропонується бокс. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату.

Бокс є одним з найвпливовіших засобів фізичного виховання на організм тих хто ним займається. Як засоби фізичного виховання використовуються фізичні вправи.

Загально підготовчі вправи. До них належать вправи, які різнобічно впливають на організм

боксера, сприяють формуванню широкого кола рухових навичок: гімнастичні вправи, вправи з інших видів спорту – біг, стрибки, спортивні ігри, штанга, плавання та ін.

Спеціально – підготовчі вправи. Для цієї групи характерна значна схожість в особливостях які розвивають нервово – м'язові зусилля зі спеціальними ударними, захисними та іншими діями боксера. До їх числа належать вправи з обтяженнями. Крім того, до вправ спеціально – підготовчої групи входить і комплекс гімнастичних вправ, які мають аналогічну структуру і характер нервово – м'язових зусиль, але виконуються без обтяжень.

Спеціальні бойові вправи виконуються боксером в умовному, вільному, змагальному боях. До них відносяться також вправи для вдосконалення техніки та тактики при роботі в парах.

Процес спеціалізації тренування в боксі охоплює як спеціальні так і вправи загального розвитку. Спеціалізація вправ загального розвитку здійснюється шляхом наближення їх до змагальних, не стільки за формою, скільки за характером нервово – м'язових зусиль, режиму роботи та іншими параметрами.

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді [2]. За ступенем прояву провідних рухових здібностей та режимів діяльності організму бокс відноситься до видів спорту з комплексним проявом рухових здібностей: більшість дій в ньому мають яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість на фоні спеціальної витривалості [3]. Тому особливу увагу слід приділити вдосконаленню саме цих рухових здібностей. Виходячи з вищевикладеного було встановлю **мету дослідження**: простежити динаміку розвитку фізичної та спеціальної фізичної підготовленості студентів першого другого курсів та визначити вплив занять боксом в процесі фізичного виховання на формування спеціальних рухових навичок студентів.

#### Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан фізичної підготовленості студентської молоді та спробувати знайти шляхи її оптимізації.
2. Визначити та порівняти рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів першого та другого курсів НТУУ «КПІ» що займаються боксом в процесі фізичного виховання.

**Результати дослідження:** Тестування проводилось на кафедрі фізичного виховання ФБМІ, НТУУ «КПІ». В дослідженні брали участь 108 студентів: 54 першого та 54 другого курсу які протягом року (на початку та в кінці) пройшли тестування. Проведене дослідження дало змогу оцінити загальну та спеціальну фізичну підготовленість студентів які займаються боксом в процесі фізичного виховання протягом одного та двох років відповідно. Для оцінки фізичної підготовленості студентів були використані наступні види тестувань: вибухова сила – стрибки в довжину з місця, згинання розгинання в упорі лежачи 20 с. та 1хв. Ці види тестів були запропоновані в зв'язку з тим, що сила м'язів ніг та сила трицепса рук значною мірою визначає ефективність ударів в бою [4]. Окремим нормативом були стрибки на скакалці (кількість за 1 хв.) та визначення максимальної кількості ударів нанесених протягом 15с. лівою рукою, правою рукою [1]. Швидкісна підготовленість та витривалість визначались за допомогою навантаження максимальної потужності (до 20 с.) – біг 100 м. та великого – фізичного навантаження (до 30 хв.) – біг 3000 м. [4]. Середньо статистичні дані, проведеного дослідження, фізичної підготовленості студентів наведені в табл. 1.

Таблиця 1

#### Фізична підготовленість студентів НТУУ «КПІ» що займаються боксом в процесі фізичного виховання

Види випробувань	На початок експерименту		На кінець експерименту		P	
	I - курс $\bar{X} \pm S_x$	II - курс $\bar{X} \pm S_x$	I - курс $\bar{X} \pm S_x$	II - курс $\bar{X} \pm S_x$	I - курс	II - курс
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі за 20с., разів	28,77±0,51	30,09±0,51	29,75±0,36	31,16±0,35	p<0,05	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі за 1 хв., разів	50,22±1,83	54,66±1,33	52,11±1,60	56,55±1,26	p<0,05	p<0,05

Нанесення ударів лівою рукою за 15 с., разів	53,53±1,08	57,29±1,22	56,51±1,01	60,38±1,12	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів правою рукою за 15 с., разів	57,03±1,21	60,29±1,27	59,62±1,06	63,03±1,10	p<0,05	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	212,85±3,49	219,81±2,41	217,12±3,20	225,20±1,94	p>0,05	p<0,05
Біг – 100 м., с	13.80±0.07	13.67±0.07	13.71±0.07	13.76±0.08	p>0.05	p<0.05
Біг – 3000 м., хв	13.34±0.11	13.26±0.12	13.23±0.08	13.09±0.10	p>0.05	p<0.05
Стрибки зі скакалкою за 1 хв., разів	95,07±3,93	112,48±3,80	100,83±3,41	118,64±3,37	p<0,05	p<0,05

М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей боксера. Сила м'язів в значній мірі визначає швидкість рухів, а також витривалість та спритність. При оцінці сили рук застосовувалось швидко-силове згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 20 с. Та ж вправа, яка виконується протягом 1 хвилини, використовувалась для оцінки силової витривалості [4]. Студенти першого курсу за рік покращили свій результат з 28,77 до 29,75 разів, другого з 30,09 до 31,16 разів за 20 с. та першого з 50,22 до 52,11 разів, другого з 54,66 до 56,55 разів за 1 хв. Результати і першого і другого курсу є достовірними  $p<0,05$ . Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати що заняття боксом сприяють покращенню силових якостей.

Спеціальна фізична підготовленість визначалась за допомогою 15 – ти секундного тесту на кількість ударів спочатку лівою потім правою рукою. Отримані результати показали покращення, перший курс з 53,53 до 56,51 разів другий з 57,29 до 60,38 разів лівою рукою та перший курс з 57,03 до 59,62 разів другий з 60,29 до 63,03 разів правою. Результати і першого і другого курсу є достовірними  $p<0,05$ .

Тестування вибухової сили, яка проявляється в здатності м'язів розвивати значне напруження за мінімальний час та характеризується відношенням максимуму зусиль до часу його досягнення, показало зростання результатів стрибку в довжину протягом першого курсу з 212,85 см. до 217,12 см. протягом другого з 219,81 см. до 225,2 см. Результати першого курсу  $p>0,05$ , другого  $p<0,05$ .

Швидкість дій в боксі має велике, часто вирішальне значення. Випередити суперника ударом, захиститися від удару швидше, чим суперник здійснить атаку. Тому в тренуванні боксера значне місце займає розвиток швидкості рухів та дій. Для оцінки швидкісних якостей вимірювався час, показаний при подоланні дистанції 100 м. Середні показники виявили дещо іншу динаміку розвитку так на першому курсі результати покращилися з 13,8 с. до 13,71 с. а на другому погіршилися з 13,67 с. до 13,76 с. Перший курс  $p>0,05$ , другий  $p<0,05$ .

При визначенні ступеня витривалості (біг 3000 м.) яку можна охарактеризувати як здатність протистояти втомі були отримані наступні результати: середній показник студентів першого курсу покращилися з 13,34 хв. до 13,23 хв. другого з 13,26 хв. до 13,09 хв. Достовірність складала перший курс  $p>0,05$ , другий  $p<0,05$ .

Перевірка спритності за допомогою скакалки показала теж неабияке зростання перший курс з 95,07 до 100,83 другий з 112,48 до 118,64. Результати і першого і другого курсу були достовірними  $p<0,05$ .

**ВИСНОВКИ.** 1. Проаналізувавши доступні джерела літератури нами було встановлено, що фізична підготовленості сучасної студентської молоді, у більшості випадків, свідчить про низький рівень її розвитку. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграють навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в певному виді спортивної діяльності. 2. Порівнюючи середні показники тестування студентів першого та другого курсів НТУУ «КПІ» що займаються боксом в процесі фізичного виховання можна зробити висновки, що загальна та спеціальна фізична підготовленість студентів першого курсу за результатами тестування усіх фізичних якостей покращилися. Тоді як результати студентів другого курсу були кращими в усіх випробуваннях крім швидкості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо – юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2004. – 102 с.



2. Градополов К. Бокс / К. В. Градополов – М.: Физкультура и Спорт, 1951. – 430с.
3. Дегтярёв И. Бокс: учебник для институтов физической культуры / И.П. Дегтярёв, К.В. Градополов, Г.О. Джероян, О.П. Топышев и др. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
4. Копцев К. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксёров – юниоров / К.Н. Копцев, Г.Ф. Васильев // Бокс : ежегодник. – 1984.
5. Кузнецов В.Л. Факторы и условия, определяющие потребности и интересы студентов в физкультурной деятельности: Учебн. пос. / В.Я. Кузнецов, А. В. Лотоненко, Н.К. Чуриков. – Воронеж: ВГУ, 1995. – 39 с.
6. Лотоненко А. В. Проблемы физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко, А.С. Игнатъев, В.Я. Кузнецов // Актуальные проблемы физической культуры: Матер. регион. науч.-практ. конф. – Т.1. Ростов-на-Дону, 1997. – С. 116-119.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.
8. Frederick C. M. Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviours toward physical activity / C. M. Frederick, C. Morrison, R. Manning // Perceptual and Motor Skills. – 1996. – №82. – p. 691–701.
9. Ryan R. M. Intrinsic motivation and exercise adherence / R.M. Ryan, C.M. Frederick, D. Lipes, N. Rubio, K.M. Sheldon // International Journal of Sport Psychology. – 1997. – №28. – p. 335–354.

УДК 37.034

*Нечипоренко Д. Л.*

*Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого*

### **МОТИВ ДОСЯГНЕННЯ ТА ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У статті розглянуто та проаналізовано поняття потреби в досягненні та доведено її важливість при формуванні мотиву досягнення. Проведено дослідження для визначення рівня потреби в досягненні серед учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх шкіл. Запропоновано методику підвищення рівня потреби в досягненні на прикладі уроків з фізичної культури.*

**Ключові слова:** *мотив досягнення, підлітки, успіх, фізична підготовка, потреба в досягненні.*

**Нечипоренко Д.Л. Мотив достижения и некоторые теоретические и методические аспекты его формирования у подростков средствами физической культуры.** *В статье рассмотрены и проанализированы понятие потребности в достижении и доказана ее важность при формировании мотива достижения. Проведено исследование для определения уровня потребности в достижении среди учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ. Предложена методика повышения уровня потребности в достижении на примере уроков физической культуры.*

**Ключевые слова:** *мотив достижения, подростки, успех, физическая подготовка, потребность в достижении.*

**Nechyporenko D.L. Achievement motive and some theoretical and methodological aspects of its formation in adolescents by means of physical culture.** *The article examines and analyzes the concept of the need for achievement and demonstrated its importance in shaping the motive to achieve. A study to determine the level of need for achievement among students of secondary school age in secondary schools. The method of raising the level of need for achievement as an example of lessons in physical education.*

**Key words:** *achievement motive, teens, success, physical preparation, need for achievement.*

**Постановка проблеми.** Для досягнення успіху в будь-якій діяльності необхідно перш за все, бажання людини виконувати цю конкретну дію, необхідна потреба в досягненні, мотив, тобто, те що спонукатиме людину докласти зусилля.

На думку С. Занюка, прагнення в досягненні разом з прагненням відчувати радість від досягнення високого результату, намаганням кожного разу виконувати завдання краще, ніж раніше та ставити далекі цілі і втілювати їх в життя є характеристиками мотиву досягнення. Тобто, чим сильніші