

- Потапов, В. Я. Субботин: Учебное пособие. Ч. 2. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 15-18 лет (юноши, юниоры). Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1998. – 174 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил. – Библиогр.: С. 588 – 613. – Алф. указ.: С. 614 – 623.
  4. Семейкин А. И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков. Пути оптимизации тренировочного процесса: учеб. пособие / А. И. Семейкин, А. Н. Степнов, Н. Л. Старшина. – Омск: 2007. – 87 с.
  5. Шишкина А. В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А. В. Шишкина // Ученые записки. – 2007. - № 3. – С. 99 – 103.
  6. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

**Литвин М.П.**

**Національний університет біоресурсів і природокористування України**

### **ВПЛИВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

У статті розглядаються питання щодо використання засобів народної фізичної культури, як дієвого чинника у формуванні мотиваційної сфери студентів аграрних вищих закладів освіти щодо фізичного вдосконалення. Доведено, що систематичні заняття нетрадиційними засобами фізичної культури сприяють вихованню у студентів потреби, мотивів та інтересу до фізичного самовдосконалення.

**Ключові слова:** народна, фізична, культура, засоби, мотивація, фізичне, самовдосконалення, студенти.

**Литвин М.П. Влияние народной физической культуры на повышение мотивации самосовершенствования физических качеств студентов.** В статье рассматриваются вопросы использования средств народной физической культуры, как действенного фактора в формировании мотивационной сферы студентов аграрных высших заведений образования по отношению к физическому совершенствованию. Доказано, что систематические занятия нетрадиционными средствами физической культуры способствуют воспитанию у студентов потребности, мотивации и интереса к физическому самосовершенствованию.

**Ключевые слова:** народная, физическая, культура, средства, мотивация, физическое, самосовершенствование, студенты.

**Litvin M.P. Influence of folk physical culture on increase of motivation of self-perfection of physical qualities of students.** In the article questions are examined in relation to the use of facilities of folk physical culture, as an effective factor in forming of motivational sphere of students of agrarian higher establishments of education in relation to physical perfection. It is well-proven that the systematic engaging in unconventional facilities of physical culture assists education for the students of necessity, reasons and interest in physical self-perfection. Modern demographic situation in Ukraine, the increases of level of morbidity of population, lag of Ukrainians on the indexes of life-span comparatively with the population of leading countries of the world predetermine the necessity of near-term decision of problems of strengthening of health of man as the greatest social value. On such conditions the special role is played by forming of healthy way of life, the important factor of that is motive activity. At enormous totally of scientific developments and plenty of the conducted researches their results, conclusions and recommendations, actually did not find a reflection in maintenance of the programs, curricula and qualifying descriptions of pedagogical and branch higher educational establishments, did not serve a push to the radical revision of operating practice of preparation of specialists of national economy, did not result in creation of the single and clear system "higher educational establishment is school - family", within the framework of that it would be succeeded to provide succession and cooperation of constituents in such important and general business of making healthy of nation. Efficiency of engaging in a physical culture and sport rises in higher educational establishments, when traditional facilities of P.E are complemented by the elements of folk physical culture. A near-term value in present terms is acquired by forming of motivation of student in relation to combination of facilities of folk physical culture with facilities of P.E of correct looks to community sense of athletic-sport activity. Due to regular health-training lessons after P.E and participating in athletic-sport events this type of activity this type of activity for students collects character of social necessity, firmly included in the way of life, forming deep and proof sport interests.

**Key words:** national, physical, culture, motivations, physical, self, improvement, the students.

**Актуальність.** Протягом усієї історії людства фізичне виховання посідало одне із чільних місць в загальній

культури народів світу. Поруч з усіма видами народної творчості фізичне виховання було органічною часткою національної культури. Досліджуючи національні народні форми фізичного виховання, відомий грузинський вчений-теоретик В.І. Елашвілі підкреслював, що: „... немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухових ігор, що є одним із елементів культури і побуту” [7, 9, 10]. І, дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання населення, великої кількості самобутніх фізичних вправ та рухових ігор, частина з яких не лише побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання [8, 11]. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і виробничих процесів, стрімке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливих звичок на протигагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяє швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я підлітків у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. Продовження навчання у вищому навчальному закладі – ця тенденція ще більше усугубляється внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання [6, 9, 10]. Заняття масовим спортом та фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню та зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчання [3, 4, 6]. Дані соціологічних досліджень [5, 6] та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями. Фізичне виховання в аграрних ВНЗ є обов'язковим, спеціально організованим процесом протягом навчання у навчальному закладі, який вирішує не тільки здобуття студентами фахових знань, а й оздоровчі завдання щодо зміцнення їх здоров'я. Разом з тим його недосконала організаційна та науково-методична основа, наявність засад авторитаризму й консерватизму, неможливість вибору змісту занять внаслідок відсутності необхідної матеріально-спортивної бази та новітнього комунікаційного забезпечення, є причиною низької мотивації студентської молоді до занять фізичного виховання і самостійних занять масовою фізичною культурою і спортом у вільні від навчання години [3, 4, 5, 6].

**Об'єкт дослідження** – потреби, мотиви та інтереси студентів аграрних вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення засобами української народної фізичної культури.

**Предмет дослідження** – мотивація студентів до самовдосконалення засобами української фізичної культури під час навчальних та самостійних занять із фізичного виховання.

**Мета та завдання дослідження** – науково обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації студентів аграрних вищих закладів освіти до фізичного самовдосконалення в системі як організованих, так і самостійних занять фізичними вправами, що сприятимуть фізичній підготовленості, покращенню фізичного та психічного здоров'я.

**Методи дослідження:** узагальнення даних наукової і методичної літератури, вивчення документальних матеріалів, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Анкетування передбачало підготовку анкет для студентів аграрних вищих навчальних закладів. Було запропоновано анкету, яка включала запитання, пов'язані із знаннями традицій української національної фізичної культури, з інтересами до занять фізичними вправами, ставлення до спортивних заходів, що проводять в університеті, стимулів підвищення мотивації до занять, визначення стану їхнього здоров'я, рухової активності тощо. Анкетування проводилось серед 500 юнаків і дівчат першого курсу: 300 студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ) та 200 студентів Херсонського державного аграрного університету (м. Херсон). Дослідження проводились у два етапи: На *першому етапі* було виявлено знання студентами традицій української народної фізичної культури, мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, а також зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного самовдосконалення студентів. На *другому етапі* експеримент був проведений лише зі студентами Національного університету біоресурсів і природокористування України. Згідно отриманих результатів та з урахуванням уподобань студентської молоді було проведено експеримент щодо впливу фізкультурно-спортивних заходів, програма яких складалася із засобів української національної фізичної культури на підвищення формування мотивації студентів до занять фізичного самовдосконалення для:

юнаків – перенесення вантажу, стрибки з розбігу через перешкоду, вправи з гирями, „прогулянка фермера”, механік СТО, буксирування сільгоспмашини, фермер на складі;

дівчат – садіння картоплі (перенесення гирі в 16 кг), виривання буряків (перетягування канату в парах) тощо.

Отримані результати були покладені у підготовку науково-методичних рекомендацій щодо формування мотивації студентів до самовдосконалення фізичної підготовленості засобами української національної фізичної культури.

**Обговорення результатів дослідження.** Першим завданням для студентів було виявити знання

традицій ними української національної фізичної культури. Отже, 35,0 % юнаків та 17,0 % дівчат на більшість питань дали вірну відповідь; 27,0 % юнаків та 11,0 % дівчат дали вірну відповідь на половину питань; 15,0 % юнаків та 8,0 % дівчат дали вірну відповідь на третину питань, а 23,0 % юнаків та 64,0 % дівчат не змогли дати жодної правильної відповіді на поставлені питання.

Другим завданням для студентів було виявити оцінку власного стану здоров'я. Аналіз отриманих результатів свідчить, що 57,9 % студентів недосипають, сплять менше 8 годин, з них 73,0 % студентів, які проживають у гуртожитках; 69,3 % студентів не дотримуються режиму дня; 73,1 % не дотримуються раціонального харчування, особливо це стосується студентів, які проживають у гуртожитках; 75,6 % студентів не дотримуються вимог здорового способу життя. Внаслідок цього, з переважної більшості цих причин, у студентів спостерігається хронічне відчуття втоми. Показником фізичної активності було виконання студентами ранкової гімнастики, самостійних оздоровчо-тренувальних та навчально-тренувальних занять у секціях з видів спорту, впровадження малих форм активного відпочинку під час навчальних теоретичних занять, а також теоретичних занять самопідготовки тощо. Результати дослідження показали, що лише 35,7 % студентів займаються самостійно, хоча половина з них виконують це не систематично, де: кожного дня □ 9,0 %, двічі-тричі на тиждень □ 10,9 %, коли є змога – 7,5 %, дуже рідко – 13,6 %, ніколи – 59,0 %. Формування мотивації щодо вдосконалення тілобудування переважає понад 61,7 % у юнаків. У дівчат у п'ять разів вищий мотив до боротьби із зайвою масою (25,0 %), у юнаків – лише 5,0 %. Відносно видів фізичної активності серед опитаних дівчат: шейпінг та ритмічна гімнастика – 34,7 %, заняття атлетичною гімнастикою – 25,5 %, оздоровча ходьба і біг – 17,5 %, плавання – 11,6 %, туризм та спортивне орієнтування – 7,0 %, дихальна гімнастика – 2,0 %, загартовуючі процедури – 1,7 %.

Необхідно зрозуміти, що різні види рухової активності формують не тільки певні фізичні якості, але й сприяють формуванню і вихованню психологічних і духовних потреб, забезпечують інтенсивні взаємодії з іншими людьми, що ведуть здоровий спосіб життя. Враховуючи інтереси студентів, виявлених під час анкетування, було вирішено включення в практичні заняття із фізичного виховання і групи елементів шейпінгу, атлетичної гімнастики та вправ для корекції постави дівчат; другої групи – оздоровчого бігу у лісопарковій зоні; третьої групи – дихальної гімнастики; четвертої групи – за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання. Протягом навчального року студенти експериментальних груп залучалися до участі у фізкультурно-спортивних заходах, конкурсах, до програми яких включалися засоби української національної фізичної культури. Для перевірки якості фізичної активності в нашому дослідженні застосовувались тести із семи фізичних вправ: згинання і розгинання рук і упорі лежачи від підлоги, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід, підтягування із вису (юнаки), із вису лежачи (дівчата), нахил тулуба уперед із положення сидячи на підлозі, біг на 100 м, біг на 2000 (дівчата), 3000 (юнаки).

Отримані результати тестування порівнювались із нормативами Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України. Тестування проводилось двічі протягом навчального року – на початку і наприкінці. Отримані дані оброблялися методом математичної статистики. Найбільший оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості був виявлений в експериментальних групах, ніж у груп, які займалися за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання.

**ВИСНОВКИ.** 1. Проведені дослідження свідчать, що доцільно і необхідно під час проведення практичних занять з фізичного виховання ознайомлювати студентів із традиціями української національної фізичної культури, а також проводити фізкультурно-спортивні заходи із включенням конкурсів, змагань до програми яких включати фізичні вправи, що несуть елементи української національної фізичної культури. Це сприятиме розвитку національної фізичної культури серед студентства, що сприятиме зміцненню генофонду нації України. 2. Студенти аграрних вищих навчальних закладах керуються різноманітними мотивами серед яких головними є особисті уподобання та оздоровча мета. Здебільшого основною метою занять фізичними вправами є: покращення свого зовнішнього вигляду, покращення фізичних кондицій, досягнення оздоровчого ефекту, профілактика захворювань, збільшення обсягу рухової активності, задоволення і розвага, що визначає спрямованість занять і необхідно враховувати при плануванні навчального матеріалу із фізичного виховання. 3. Майбутня професійна діяльність нинішнього студента визначає два головних чинника, що вимагають постійної досконалості і підтримки в оптимальному режимі – це володіння необхідними професійними знаннями, практичними вміннями і навичками вибраної спеціальності та здоров'я. Тому що сучасний ринок праці за відносно рівних професійних можливостей перевагу надає тим, хто веде здоровий спосіб життя, регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє, і, відповідно, більш творчо та енергійно працює.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 404 с.
5. Присяжнюк С.І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, П.С. Козубей. – Донецьк: Теорія і практика фізичного виховання. – № 3. – 2004. – С. 188-191.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Элашвили В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность / В.И. Элашвили. – Тбилиси: Мецниереба, 1973. – 24 с.
8. Arziutov G.N. Rapid educating of technique in physical culture and sports / G.N. Arziutov, D.N. Lakhno, L.Y. Riabchun, K.G. Koptiev, A.E. Kuznetsov. Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.
9. Weber P. Was ist Gesundheit /P. Weber //Therapiewoche. – 1982. – s. 32. – S. 1333-1348.
10. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness /M. Williams //A personal choice. – Wm. C. Brown publishers (Third edition), 1986. – 368 p.
11. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland /P.T. Zebrowski //The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96-110.

**Лускань О.Ю.**  
**Национальный технический университет Украины “КПИ”**

### **ПОБУДОВА УЧОВО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ХОКЕЇСТІВ**

*В статті розглянуто основні чинники, що впливають на учово – тренувальний процес хокеїстів*

**Ключові слова:** *технічна майстерність, психологічна підготовка, розвиток якостей.*

**Лускань О.Ю. Построение учебно - тренировочного процесса хоккеистов. В статье рассмотрены основные факторы которые влияют на учебно – тренировочный процесс хоккеистов.**

**Ключевые слова:** *техническое мастерство, психологическая подготовка, развитие качеств.*

**Luskan O. Construction educational - training process of hockey players.** *The article describes the main factors that affect the training - training process players. According to the authors game (race) is acyclic hockey activity with a maximum intensity of loading and periodic alternation of work and rest. Improving technical skills - the most important part of the system of long-term training athlete. This process is based on two making up - versatile general physical training and complex developed special qualities and characteristics of an athlete - and must take into account the age and qualifications. One of the most important conditions for the construction of training process - is the relationship with the level of technical skill development of physical qualities. So a lack of development may affect the quality of the overall training hockey player. Therefore, together with the technical skills closely linked (coupled) and improved physical quality, increased tactical skills and psychological training. Study and analysis of scientific and technical literature on diverse aspects of sports coaching hockey and the current system of training suggests that many of Management training process training hockey players in need of academic qualifications regulation and specificity. Background research arises from the fact that the work is aimed at further improving the scientific foundations of training process hockey.*

**Key words:** *technical skills, psychological training, the development of skills.*

**Актуальність.** На думку авторів [3.4.5] ігрова (змагання) діяльність хокеїста є ациклічною роботою з максимальною інтенсивністю навантаження і періодичним чергуванням роботи і відпочинку. Вдосконалення технічної майстерності – найважливіша частина системи багаторічної підготовки спортсмена. Цей процес базується на двох складаючих – різносторонньої загально-фізичної підготовки і комплексі розвинутих спеціальних якостей і властивостей організму спортсмена - і повинен будуватися з урахуванням віку і кваліфікації. Однією з найважливіших умов при побудові учово-тренувального процесу – є взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей. Так недостатній розвиток однієї якості може позначитися на загальній підготовці хокеїста. Тому разом з технічною майстерністю в тісному поєднанні (сполученні) удосконалюються і фізичні якості, підвищується тактична майстерність і психологічна підготовка.

Вивчення і аналіз наукової і науково-методичної літератури по багатоманітних аспектах спортивного тренування хокеїстів і існуючої системи їх тренування дозволяє зробити висновок про те, що багато питань управління учово-тренувальним процесом підготовки хокеїстів високої кваліфікації потребують наукового обґрунтування і конкретизації. Актуальність теми дослідження виражається в тому, що робота направлена на