

моторного акта. Для цього необхідний аналіз рухів не тільки за суб'єктивними відчуттями, але й за якісними критеріями, які дозволяють визначити рівень їх вдосконалення.

5. Використання спортивних тренажерів сприяє досягненню максимуму результатів на етапі поглибленої спеціалізації та використання індивідуалізації в заняттях. Вправи на тренажерах також дозволяють здійснювати разом із поступовим нарощуванням навантаження перехід до граничних, тобто субмаксимальних та максимальних навантажень, але суттєвим є те, що використання технічних засобів передбачає не механічне нарощування обсягу тренувального навантаження, а інтенсифікацію учбово – тренувального процесу за рахунок прискореного навчання та розвитку рухових якостей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. В'ячеслав Г. К., Костянтин З. Н. Самостійні заняття баскетболом як компонент системи фізичного виховання студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вінниця, 2014 – с. 80 - 85.
2. Железняк Ю Д Якушина Н. А. Педагогическое обоснование совершенствования технических приемов в баскетболе на основе применения тренажерных устройств // Управление двигательной активностью спортсменов с использованием технических средств и тренажеров /Сбор научных трудов–Тула: педагогический институт, 1998 –с. 26 – 33
3. Козина Ж. Л. Индивидуальная подготовка студентов – баскетболистов: учебное пособие / Ж. Л. Козина, Е. В. Церковная, В. Н. Осипов, С. Г. Строкач – Харьков: ДИВО, 2009 – 124 с.
4. Лейкин М. Г. Научное обоснование и создание спортивно – оздоровительных тренажеров: Автореф. дис. ... доктора педагогических наук – М.: РГАФК, 1993 – 119 с.
5. Лепешкин В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В. А. Лепешкин – М.: Советский спорт, 2011 – 98 с.
6. Наумчик В.І. Теоретико – методичні основи навчання спортивними іграми: навч. посібник / В.І. Науменко. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180с.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник /Л. Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література, 2004 – 448 с.
8. Reindell H., Roskamm H., Gerschler W. Das Intervalltraining. Physiologische Grubdlager, praktische Anwendung und Scheidigungsmöglichkeiten // Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes.- Barht, Munchen.–1962.–bt.4.– S. 94.
9. Schnabel G., Harre D. Trainingswissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf.- Berlin : Sportverlag, 1995. - 556 s.
10. Theory and methodology of physical culture / Chief editor Y. F. Kuramshin – Moscow: Soviet sport, 2003 – 464 p.
11. Theory and methodology of physical education: manual / Translate from Russian by L. K. Kozhevnikova; chief editor T. Y. Krucevich – Kiev: Olympic literature, 2008 – V. 2 – 368 p.

Кузенков О.В.

Национальный Технический университет Украины "КПИ"

#### ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПАСИВНЫХ СТУДЕНТОВ К АКТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*В статье исследуются актуальные вопросы пути привлечения пассивных студентов к активным занятиям физической культурой. В дальнейшем результате анализа необходимо рассматривать вопросы совершенствования форм, содержания процесса физического воспитания современной молодежи.*

**Ключевые слова:** пассивное отношение, физическая культура, двигательная активность, воспитательная работа.

*Кузенков О.В. Шляхи залучення пасивних студентів до активного зайняття фізичною культурою. У статті досліджуються актуальні питання шляху залучення пасивних студентів до активних занять фізичною культурою. Надалі результати аналізу необхідно розглядати як питання вдосконалення форм, змісту процесу фізичного виховання сучасної молоді.*

**Ключові слова:** пасивне ставлення, фізична культура, рухова активність, виховна робота.

*Kuzenkov O.V. Ways of bringing in of passive students to active employment by a physical culture. Research methods of physical training is organically linked with the study of patterns of development and functioning of the body of students, taking into account the peculiarities of teaching to enhance their physical health as a factor in the development of an integrated dynamic system. Physical education as an academic discipline in higher education institutions have a special role in the preparation of modern specialists, the formation of his personality. Significant differences in their specific content from other subjects in high school, the discipline is intended to provide for the physical readiness of the future experts for work, and actively promote their full and harmonious development. We know that physical education, being an integral part of the overall organic culture in the society, has a multi-functional capabilities. In high school, she realized in the pedagogical process in the framework of the subject "Physical Education" and in various forms of motor activity of students and amateur forms of physical training. At present, the importance of this subject in higher education has been increasing due to certain social factors, that is, the demand for professionals with a high level of efficiency. The study of the passive attitude of the person in physical education shows that the dominant in its motivational sphere is the desire to circumvent the educational - training process of exercise, explaining the various reasons caused, as a rule, the imperfection of social - psychological relations of the individual, and often ignorance of the critical role of motor activity for good health*

**Key words:** passive attitude, physical education, physical activity, educational work.

**Актуальность/** Методы исследования процесса физической подготовки органически связаны с изучением закономерностей развития и функционирования систем организма студентов, учетом методических особенностей укрепления их физического здоровья как фактора развития целостной динамической системы. Физическому воспитанию, как учебной дисциплине, в высших учебных заведениях при подготовке современного специалиста принадлежит особая роль в

формировании его личности. Существенно отличаясь по своему специфическому содержанию от других учебных предметов в вузе, данная дисциплина призвана обеспечивать физическую готовность будущих специалистов к трудовой деятельности, и активно содействовать их всестороннему и гармоническому развитию [1.3.4.9]

Известно, что физическая культура, являясь составной органической частью общей культуры в обществе, обладает многофункциональными возможностями. В вузе они реализуются в педагогическом процессе в рамках предмета "Физическое воспитание" и в различных формах двигательной активности студентов и самостоятельными формами занятий физической культурой. В настоящий период значение этого предмета в системе высшего образования все больше возрастает в силу определенных социальных факторов, то есть возрастает спрос на специалистов с высоким уровнем работоспособности. Изучение пассивного отношения личности к физической культуре показывает, что доминирующим в мотивационной сфере личности является стремление обойти занятия физическими упражнениями, объясняя это различными причинами, обусловленными, как правило, несовершенством социально - психологических отношений личности, а часто и незнанием важнейшей роли двигательной активности для здоровья [2]. Повышение образовательного уровня студентов по теоретическим и методическим основам оздоровительной физической культуры составляет непереносимое условие воспитания у студентов осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и является важнейшим фактором внедрения двигательной активности в повседневный быт. При этом физическое воспитание активно воздействует на личность, совершенствуя различные социально необходимые качества, способствует успешной адаптации студентов в учебной деятельности, привлечение их в общественную жизнь вуза и активному участию не только в сфере физической культуры и спорта, оказывает положительное влияние на социально-трудовую адаптацию молодых специалистов-выпускников вузов в их деятельности в трудовых коллективах [5.6.8]. Анализ научно – методической литературы свидетельствует, что в большинстве случаев у студентов совсем отсутствует желание заниматься физической культурой и спортом. Основная причина - отсутствие дифференцированного подхода к упражнениям и нагрузкам, которые предлагаются студентам для стимулирования к знаниям. Предусмотренные программой четыре часа в неделю обязательного курса физического воспитания требуют повышенной интенсивности и эффективности влияния на студентов.

Ведущими учеными также отмечается, что программа по физическому воспитанию устарела и неинтересна для современного поколения студенческой молодежи [7.8]. Учебная деятельность студентов представляет собой явно выраженный гипокинезитный и гиподинамичный характер. Под двумя этими характерами подразумевается недостаточность мышечной деятельности человека. Гипокинезия означает уменьшение двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движений, а гиподинамия – уменьшение силы сокращения мышц. Отсутствие у студентов готовности к двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе проявляется в различных формах: мотивированный отказ от выполнения заданий с ссылкой на боль, усталость; равнодушное выполнение двигательных заданий (частичное, неполное); отсутствие значимых интересов и стремлений в коллективных действиях (эстафеты, игры); преобладание эгоистических и индивидуалистических мотивов поведения. Чтобы преодолеть эти негативные проявления, педагогу надо знать причины их возникновения.

Следует иметь в виду и возрастные аспекты рассматриваемого вопроса. Студенческий возраст (17-23 года) в биологическом отношении составляет период завершения роста и формирования организма. В этот период биологического развития организм молодого человека обладает достаточно высокой пластичностью и адаптацией к физическим нагрузкам. Поэтому физическое воспитание и особенно систематические занятия спортом, приобретают значение эффективного формирующего фактора, действительно влияющего на улучшение физического развития и здоровья учащейся молодежи. Подтверждением этому служат более высокие показатели физического развития студентов, занимающихся физической культурой, по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой.

При изучении причин возникновения пассивного отношения к двигательной деятельности, были выявлены три условные группы студентов:

- 1) выражающие на словах положительное отношение к физическим упражнениям;
- 2) проявляющие безразличие, равнодушие к двигательной активности;
- 3) высказывающие явно отрицательное отношение к учебно-тренировочному процессу и коллективным действиям.

Многие педагоги подчеркивают особую роль личностного смысла деятельности в структуре психики человека, характера отношений самого человека к разным видам деятельности. Сама по себе деятельность еще не способствует развитию двигательной активности, не всегда обеспечивает преодоление отрицательных отношений к физическим упражнениям. Это возможно, если вся воспитательная работа в вузе, требования педагога физической культуры рассчитаны на положительное отношение к действию каждого студента [3.5.9]. У пассивных студентов позитивные воздействия не находят отклика, любые задания в учебно-тренировочном процессе они считают ненужными, неинтересными, бесполезными. Преодоление пассивности предусматривает: определенную последовательность в изменении негативных установок и создание нового типа поведения; педагогически обоснованный комплекс воспитательных воздействий, направленных на разрушение негативного поведения того или иного студента, переделку отрицательного стереотипа его поведения. Преодоление негативного отношения к двигательной деятельности предполагает изменение соотношения деятельно - практической и просвещенческой функции в воспитании.

**Цель исследований:** исследовать разнообразность новых методов эффективного привлечения пассивного студента к активным занятиям физической культурой в системы высшего образования.

#### **Методы исследований**

Для решения поставленных задач используется комплекс исследовательских методов: анализ научно – методической литературы, анкетирование, тестирование, опрос, педагогические наблюдения.

**Результаты исследований.** С каждым годом обучения студентов в высших учебных заведениях осложняется по многим причинам. Для достижения положительных результатов в обучении студентам необходимо обрабатывать все большие и большие объемы информации, с каждым днем появляются новые образовательные технологии, которые

требуют более активного участия студентов в процессе обучения, возникает необходимость приобретения новых знаний и умений. То есть мы наблюдаем повышение интенсивности процесса обучения во всех сферах образовательной деятельности, которое требует от студентов все больше и больше умственных усилий и затрат своего здоровья. Основным проявлением пассивного отношения к физической культуре в большинстве случаев являются пропуски студентами учебно-тренировочного процесса без уважительных причин, а иногда и «по болезни» (с наличием справки, запрашиваемой у врача). Анализ пропусков занятий без уважительной причины выявил наиболее характерные из них:

- увлечение, кроме основной учебной деятельности, другими делами – в кружках научно - технического творчества, самодеятельностью и т.п. Для них, как считают студенты, физическая культура не нужна;

- у ряда студентов выражено сильное стремление к лидерству, к внешнему эффекту, самолюбанию. Занятия физической культурой с необходимостью строгого подчинения дисциплине и необходимостью исполнять не то, чем можно произвести эффект на своих коллег, а другое, подчас не выполнимое с первого раза, не дает им возможность удовлетворить их стремления. Быть же с другими на равных - этого им не хочется. Поэтому они предпочитают не посещать учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию;

- многие студенты считают, что они достаточно здоровы, у них и так силы достаточно, зачем же еще ходить на занятия по физической культуре;

- для определенной группы студентов причиной является стеснительность. Физически слабо развитым студентам многие упражнения не под силу. И они стесняются показать свою слабость, особенно если одноклассники не скупятся на насмешки. Стеснительность возникает также и в связи с совместным обучением студентов мужского и женского контингента;

- для некоторых в качестве основной причины пропуска занятий является страх перед неудачей в выполнении физических упражнений, страх перед усталостью, болью, которую может вызвать физическая нагрузка;

- иногда поводом для пропуска занятий могут стать чувства стыда, собственной неполноценности, неумелости, смущение у девушек с полными бедрами выйти на занятия в спортивном костюме, юноши не хотят предстать перед коллективом физически слабыми;

- причиной может стать отсутствие санитарно - гигиенических условий для приведения себя в порядок после учебно-тренировочных занятий.

Перечень причин пассивного отношения к физической культуре указывает на то, сколько ниточек должен держать педагог, чтобы получить целостную объективную характеристику личности. Для определения уровня отношений студента педагог может провести с ним интервью или предложить заполнить анкету с включением вопросов, связанных с пассивным отношением к физической культуре. Также целесообразно провести тестирование отдельных свойств личности таких как: волевые усилия, коммуникабельность, тревожность, готовность к страху, застенчивость, самооценку (тест Спилбергера) и т.п. Основные пути привлечения пассивных людей к занятиям физической культурой, с учетом ранее определенной типологии, следующие:

**Группа 1.** Агитационно - пропагандистская работа. Показ примеров оздоровительного влияния физической культуры на здоровье человека. Хорошо организованная работа в системе физической культуры.

**Группа 2.** Важен ритм, организованность занятий. Привлечение к участию в контрольном тестировании: физического развития, уровня двигательных способностей и функциональных возможностей, где бы на деле были видны результаты занятий физической культурой.

**Группа 3.** Привлечение к организаторской деятельности в системе физической культуры. Необходимо создать условия для формирования интереса к занятиям физической культурой

**Группа 4.** Опора на интерес к занятиям физической культурой и фанатизм болельщиков. Привлечения в работу в качестве физорга, старосты учебной группы, помощника преподавателя и прочее.

**Группа 5.** Изменение привычного уклада жизни. Вовлечение в общественную работу по физической культуре. Участие в соревнованиях по программе разносторонней физической подготовки (РФП).

Реализация этих путей на практике идет намного успешнее, когда используются такие приемы, как беседы с использованием примеров из жизни (применялись нами в 52% случаев); педагогические требования (20%); создание ситуаций (18 %); в 25—30% случаев использовались комплексные приемы воздействия. Особо следует отметить, что различные педагогические приемы, такие как оказание воспитательного воздействия на физически пассивного человека (в 60%), воздействие методами пропаганды (25%), использование фактов медицинских обследований и данных специальных тестов (13%), указание на слабое состояние здоровья (10 %) оказывают положительное действие на такую категорию людей. При этом следует учитывать, что в 80 % случаев студенты бывают физически пассивными ввиду занятости учебным трудом, в 18% - из-за различного рода отклонений в состоянии здоровья и т. п. Нередко наблюдается разрыв между уровнем притязаний и фактическими возможностями человека к тому или иному виду физической деятельности. Этим, в частности, объясняется уклонение от занятий физической культурой, стремление к спокойной жизни. В результате влияния этих факторов формируется установка личности к физической пассивности.

Напротив, одним из условий ликвидации гипокинезии выступает повышение чувства ответственности людей повседневно, последовательно применять весь арсенал пропагандистских, педагогических, психологических, а в необходимых случаях и административных мер.

Обобщая сказанное, можно выделить четыре группы мер, применяемых к физически пассивным людям:

- 1) пропагандистского и общего воздействия;

- 2) воспитательного характера;

- 3) административного воздействия;

- 4) медицинского обеспечения (включая врачебный контроль за здоровьем, реальную оценку физического состояния и выдачу рекомендаций по здоровому образу жизни, в первую очередь, двигательного режима).

## ВЫВОДЫ

1. Таким образом, выбор пути привлечения физически пассивного студента к активным занятиям физической культурой прежде всего зависит от всестороннего изучения личности этого молодого человека, определения степени его натренированности. Основным методом работы является воспитательная, социальная, психолого - педагогическая направленность учебно-тренировочного процесса и пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

2. К основным объективным факторам, требующим привлечения пассивных студентов к активным занятиям физической культурой следует отнести: возрастные морфофункциональные и психологические особенности студентов; условия обучения в вузе; бытовые условия; особенности предстоящей профессиональной деятельности.

3. С позиции концепции гуманизма привлечение студенческой молодежи к двигательной активности должно происходить на принципах добровольности и осознания важности таких занятий для сохранения здоровья и активного досуга. Исследования свидетельствуют, о постепенном росте количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья во время обучения в вузах, низкий уровень физической подготовленности за время обучения в высшей школе, формирование вредных привычек и невыполнение оптимальных объемов двигательной активности. Выявлено равнодушие студенческой молодежи к учебному процессу по физическому воспитанию что касается традиционных форм ее организации. В учебном процессе целесообразно обратиться к личности студента, к его интересам и к потребностям в двигательной активности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Современные физкультурно – оздоровительные технологии в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания. – К.: «Олимпийская литература», 2005.- с. 342
2. Волкова І.В. Становлення шкіл – сприяння здоров'ю. – Х.: ХОНМІБО, 2007.-40с.
3. Волков В.А. Основи теорії і методики підготовки студентської молоді: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / В.Л.Волков. – К.: Освіта України, 2008, -256с.
4. Дубчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дубчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Ланда Б.Х. – М.: Советский спорт, 2004. – 192с.
6. Larsson U. Impact of overweight and obesity on health – related quality of life – a Swedish population study / U. Larsson, J. Karlsson, M. Sullivan // Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord – 2002. – V. 26. – P. 417 – 424.
7. Leisure time physical activity and health – related quality of life / A. Vuillemin, S. Boini, S. Bertrais et al // Prev. Med – 2005. – V. 41 – P. 562 – 569.
8. Masurier G. Top 10 reasons for quality physical education / Guy le Masurier, Charles B. Corbin // JOPERD – 2006 – V. 77, № 6 – P. 44 – 53.
9. Monteiro – Peluso M. A. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood / M. A. Monteiro – Peluso, L. H. Guerra // Clinics. – 2005. – V. 60, № 1 – P. 61 – 70

Макуц Т.Б.

Львівський державний університет фізичної культури

#### ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ 14-15 РОКІВ

*Встановлено позитивний вплив запропонованих індивідуалізованого підходу на рівень психологічної підготовленості спортсменів експериментальної групи. Після проведення спеціалізованої психологічної роботи відмічалось покращення рівня мотивації до успіху, рівня прояву різних параметрів уваги, самооцінки гравців, за цими показниками спортсмени експериментальної групи мали достовірно кращі показники, що в цілому може свідчити про актуальність подальшої роботи в даному науковому напрямку. Гравці експериментальної групи під час повторного тестування мали достовірно більш низькі показники ситуативної тривожності ніж до впровадження експериментальних програм ( $p < 0,05$ ). Спортсмени основної групи мали достовірно вищі показники самооцінки під час повторного тестування. При первинному тестуванні рівень самооцінки гравців експериментальної групи складав –  $74,9 \pm 8,81$  балів, під час повторного –  $87,4 \pm 7,57$  балів ( $p < 0,05$ ). Також у спортсменів основної групи відмічався більш високий рівень мотивації до успіху. За іншими досліджуваними показниками, достовірних змін виявити не вдалося*

**Ключові слова:** індивідуалізований підхід, змагальна діяльність, психологічна підготовленість, багаторічна підготовка.

**Макуц Т.Б. Определение эффективности использования индивидуализированного подхода в процессе психологической подготовки теннисистов 14-15 лет.** Установлено положительное влияние используемого индивидуализированного подхода на уровень психологической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. После проведения специализированной психологической работы отмечалось улучшение уровня мотивации к успеху, различных параметров внимания, самооценки игроков, по этим показателям, спортсмены экспериментальной группы имели достоверно более высокие показатели, что в целом может говорить об актуальности дальнейшей работы в данном научном направлении. Игроки экспериментальной группы при повторном тестировании имели достоверно более низкие показатели ситуативной тревожности, нежели до внедрения экспериментальных программ ( $p < 0,05$ ). Спортсмены основной группы имели достоверно более высокие показатели самооценки во время повторного тестирования. При первичном тестировании уровень самооценки игроков экспериментальной группы составил –  $74,9 \pm 8,81$  баллов, при повторном –  $87,4 \pm 7,57$  баллов ( $p < 0,05$ ). Также у спортсменов основной группы отмечался более высокий уровень мотивации к успеху. По другим исследуемым показателям, достоверных изменений выявлено не было.

**Ключевые слова:** индивидуализированный подход, психологическая подготовка, соревновательная