

негативна оцінка його дій в матчі та в пресі. Для подолання невдач, що призвели до погіршення стану гравця важливо з'ясувати, чому саме так сталося.

Психічне здоров'я не виникає на фундаменті фізичного. Його підтримують біологічні засоби, тобто короткі інтервали, мікропаузи для відпочинку, що виникають в процесі гри. Для м'язового розслаблення наші гравці користуються глибокими видихами та ін. Такими засобами під час гри є удари від воріт, вільні, та штрафні удари, введення м'яча в гру, вкидування із за бічної лінії, під час надання допомоги травмованому гравцю та ін. Застосовується також і аутогенне тренування для зниження, як психічного так і фізичного виконання ігрових завдань. В таких випадках доцільно застосовувати розслаблення, тобто звільнитись від участі в ігрових діях.

Різниця між психічним напруженням у тренуванні і матчі полягає в глибині комплексної і командної співпраці гравців, тренерів, функціонерів, лікарів та масажистів.

З цією метою нами були рекомендовані способи управління психічною напруженістю, як у тренувальному процесі, так і в матчах. Адже, окрім об'єму та інтенсивності виконуваних вправ на динаміку функцій футболістів впливає і ступінь психічної напруженості фізичних вправ залежна від багатьох факторів (стан підготовки гравців і партнерів по команді, задач, методів і засобів тренування та ін.).

Головні висновки та перспективи використання результатів дослідження. Високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця. В процесі теоретичного дослідження з'ясували, що під час ігрової діяльності використовують такі методи психолого-педагогічної підготовки: бездоганне дотримання психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі; тривале та короточасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією; застосування методів стимуляції психічної підготовки юних футболістів. Отримані науко-методичні знання будуть використані для покращення професійної підготовки вчителів з фізичної культури, тренерів з футболу під час семінарів, круглих столів

Література

1. Максименко И. Г. Оптимизация процесса подготовки футболистов. / И. Г. Максименко, В. А. Папаика – Луганск : Альма-матер, 2004. – 352 с.
2. Платонов В. М. Физична підготовка спортсмена : [навч. посібник]. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 607 с.
4. Пшибильські В. // Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. / В. Пшибильські – К., 1998. – 29 с.
5. Solomonko V. V. Futbol. / V. V. Solomonko, H. A. Lysenchuk, O. V. Solomonko. – Kyiv.: "Olimpiiska literatura", 2005. – 204 p.
6. Solomonko V. V. Pobudova trenuvalnykh zaniat z futbolu. // V. V. Solomonko, O. V. Solomonko. – Kyiv.: "Olimpiiska literatura", 2005. – 40 p.
7. Solomonko V. V. Osoblyvosti pidhotovky vysokokvalifikovanykh futbolistiv [praktykum z futbolu]. // V. V. Solomonko, O. V. Solomonko. – Kyiv.: "Olimpiiska literatura", 2003. – P. 20 – 25.
8. Solomonko V. V. Rozvytok ihrovoi tvorchosti futbolistiv. [metodychnyi posibnyk]. // V. V. Solomonko, H. A. Lysenchuk, O. V. Solomonko. – Kyiv. "Olimpiiska literatura", 1998. – 54 p.

Любіна Л.В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті досліджено особливості прояви мотивації до занять фізкультурою і спортом у юнаків і дівчат, які навчаються в університеті. Використано дані анкетного опитування студентів 1-х курсів технічних спеціальностей. Виділено суттєві відмінності у мотиваційній сфері юнаків та дівчат.

Ключові слова: студенти, мотивація, дівчата, особливість, фітнес, фізичні вправи.

Любіна Л. В. Формирование и особенности мотивации к учебно-деятельности студенток средствами фитнеса на занятиях физического воспитания. В статье исследованы особенности проявления мотивации к занятиям физкультурой и спортом у юношей и девушек, которые обучаются в университете. В исследовании использованы данные анкетного опроса студентов 1-х курсов технических специальностей. Определены существенные отличия в мотивационной сфере юношей и девушек.

Ключевые слова: студенты, мотивация, девушки, особенность, фитнес, физические упражнения.

Liubina L. Formation and features motivation for learning activities of students in the classroom fitness means of physical education. In the article the peculiarities of motivation for physical education and sports for boys and girls enrolled at the university. Used data from a questionnaire survey of students 1-rate technical skills. Highlight significant differences in motivational sphere boys and girls.

The study aims to determine the motives fitness of students in technical higher education with baggage. The results of a survey of students I - II courses on motivation to fitness in physical education. The survey involved 148 students (148 girls) technical faculties. Found

that most students surveyed do not engage in fitness to join the university. The main motives to fitness are to increase their own physical fitness and a sense of confidence and the development of special physical professionally important qualities that will contribute to the future careers of students. It is shown that fitness engaged in 13, 82% of students. Also visited section of gymnastics, wrestling, boxing, and tourism.

Studies have shown that the motivation of students to the gym is an important factor in the educational process on physical training in high school. The main motivational factors to the gym are to improve physical fitness, satisfaction and self-confidence.

Further research is expected to take place in the direction of the study of other students' motivation problems.

Key words: students, motivation, girls, feature, fitness, exercise.

Вступ. Стрімке зростання сфери оздоровчої фізичної культури і спорту для всіх призводить до появи нових термінів і понять. В останні роки з'явився цілий ряд нових термінів в оздоровчій фізичній культурі: аеробіка, слайд-аеробіка, спінбайк-аеробіка, фітбол, стретчинг, пілатес, шейпінг, аквааеробіка та інші (Івашченко Л.Я., Круцевич Т.Ю., Левицький В.В., 1997; Дутчак М.В., 2002, 2009; Френк, Хоулі 2005 та інші). Найбільш широке поширення набув термін «фітнес», який міцно увійшов в популярну, публіцистичну та методичну літературу, проте поки не має чіткого наукового обґрунтування у вітчизняній сфері фізичного виховання і спорту. Історично термін «fitness» з'явився ще в роки Першої світової війни в Англії, Франції, США у зв'язку з розвитком системи «Кеер-фіт», яка була спрямована на вдосконалення фізичної підготовленості хлопчиків в навчальних закладах. В програмах цього напрямку передбачався розвиток загальної фізичної кондиції і готовності в процесі перебудови фізичного виховання в школах для хлопчиків. (Кун Л., 1982). Термін «фітнес» в 30-х роках прийшов на заміну термінів «фізична готовність» (physical efficiency) і «фізичний стан» (physical condition). У 1936 році в «Журналі здоров'я, фізичного виховання і рекреації» (США) була опублікована стаття Артура Стейхауза «Фітнес і суспільство» з першою згадкою терміна Баліцька Є.П., 2013 doi: 10.6084/m9.figshare.714933 «фітнес» в науковій літературі (Левицький В.В., 2004; М.М. Булатова, 2007). В методологічних роботах по антропотехніці фітнес розглядається як загальна (а не тільки фізична) готовність людини до виходу з потоку життя і забезпеченню ефективності придатності в ситуаціях, які потребують мобілізації фізичних і духовних сил (Зінченко О.П., 1997, 1998; Теппер Ю.Н., 2006 і ін). Крім того, в сучасній зарубіжній та вітчизняній літературі термін «фітнес» використовується досить широко в різних випадках:

1. Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, що включає соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Так, в одній з першої фундаментальної книги з фітнесу – «Комплексне керівництво по фітнесу і гарному самопочуттю», що вийшла у видавництві «Reader's Digest» в 1988 році, в зміст поняття фітнес входять: планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі і боротьба зі стресами і інші фактори здорового способу життя. В цьому плані загальний фітнес найбільше асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя.

2. Фізичний фітнес оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Вдосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям, у той час як 4 та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту зниження їх рівня компонентів фізичного фітнесу (кардіореспіраторної витривалості – аеробний продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості та ін.) збільшує ризик розвитку основних захворювань.

В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

- оздоровчий фітнес (Health related fitness), спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін);

- спортивно-орієнтований або руховий фітнес, спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

- спортивний, атлетичний фітнес, спрямований на досягнення загальної фізичної підготовленості, перш за все для успішної спортивної діяльності на рівні високих спортивних результатів (Howley E, Don Franks B. 1997, 2001, 2007).

3. Фітнес – рухова активність спеціально організована в рамках фітнес-програм і передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, вправами для корекції маси тіла та ін.

4. Фітнес – оптимальне фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань.

В цьому плані фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та інші.

5. Фітнес як вид спорту, заснований на виконанні елементів зі спортивної та художньої гімнастики, а також акробатики. Існує система міжнародних змагань з фітнесу, що проводяться Міжнародною федерацією фітнесу (IFSB). Фітнес – це офіційно визнаний вид спорту, що не входить в програму Олімпійських ігор, також розроблена система нормативних вимог по присвоєнню спортивних розрядів і звань з фітнесу.

Українська федерація фітнесу, Українська федерація спортивної аеробіки та фітнесу, Українська федерація бодібілдингу та фітнесу та інші. Таким чином, в сфері використання рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє з достатньою повнотою включити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), рекреаційні та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях [1, 3, 4].

На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його на інші сфери галузі «Фізичне виховання і спорт», зокрема – на державну систему фізичного виховання в навчальних закладах. Так, одним із кращих посібників з фізичного виховання є підручник, виданий у 1999 році видавництвом «Human Kinetics», що має назву «Фізичне виховання для фітнесу»; у багатьох вузах створені групи фітнесу та фітнес-центри, та й сам процес фізичного виховання орієнтується на цілі, адекватні до поняття «фітнес». Аналізуючи публікації з питань соціальної ролі оздоровчої фізичної культури та фітнесу (П.А. Виноградов, А.П. Душанін, В.П. Моченов, Б.І. Новиков, В.А. Пономарчук, А. Ц. Демінський, В.І. Столярів та ін.), можна відзначити

наступні методологічні позиції:

В основі традиційного, історично сформованого підходу до оздоровчої фізичної культури людська особистість розглядалася в якості засобу досягнення соціальної мети, але не мети, заради якої облаштовується все суспільне життя [2, 5]. Якщо раніше в суспільстві панував життєвий простір, орієнтований на роботу і такий, що припускав використання вільного від роботи часу головним чином для отримання нового потенціалу для виробничих цілей, то в даний час все більшого поширення набуває так зване гедоністське уявлення про життя, згідно з яким робота розглядається лише, як необхідність для створення засобів використання дозвілля, рекреації і, в тому числі, фізичного виховання в його оздоровчо-рекреативних формах (Платонов В.Н., 2005, 2007).

Практична реалізація цих двох підходів до розгляду ролі людини в суспільстві в системі фізичного виховання зводиться, в першому випадку – в існуванні і спробах зберегти колишні організаційні форми оздоровчої фізкультури – спортивні клуби з переважанням нормативно-заданих видів рухової активності, орієнтованих на вирішення завдань суспільства – підвищення продуктивності праці, фізичної працездатності [1, 3]. В другому ж випадку, оздоровча фізична культура здійснюється в «клубних» організаційних формах центрів здоров'я, фітнес клубів, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу роботу в суворій відповідності з різними інтересами і потребами тих, хто займається [Лисицька Т. С., 1997].

Так, в дослідженнях Lores D., Willis J., Campbell L. (1992) показано, що підсумковим «продуктом» рухової активності в багатьох формах її використання далеко не завжди є підвищення біологічних, фізичних характеристик людини. Велику роль в реалізації інтересів різних груп населення засобами фітнесу грає якраз можливість реалізації соціальних та інших потреб, не пов'язаних безпосередньо з розвитком функціональних можливостей.

Мета та завдання. Мета роботи полягає в дослідженні мотивації та в теоретичному обґрунтуванні науково-методичних підходів до занять фізичним вихованням в цілому та фітнесом зокрема.

Завдання дослідження 1. Здійснити аналіз доступних літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з питань 5 2013 06 мотивації та спрямованості студентів до занять фізичними вправами. 2. Визначити рівень мотиваційної спрямованості студентів до занять фітнесом в процесі фізичного виховання. 3. З'ясувати ступінь популярності фітнесу серед інших видів рухової активності студентів I – II курсів в ВНЗ.

Методи дослідження 1. Аналіз науково – методичної літератури. 2. Аналіз відеоматеріалів та фітнес – програм. Анкетування. Опитування.

Результати дослідження. Анкетування проводились на базі кафедри фізичного виховання та єдиноборств з 10 лютого 2016 року по 20 травня 2016 року. В опитуванні приймали участь 148 студенти (148 дівчат) I та II курсів всіх факультетів. Вік студентів – 17 – 21 рік. Всі ті, хто займається фітнесом, віднесені до основної медичної групи. Обробка результатів анкетування показала, що абсолютна більшість студентів (91, 5 %) вважають заняття фізичною культурою обов'язковою частиною навчального процесу в вищому навчальному закладі. До вступу в вищий навчальний заклад в різних спортивних секціях займалось 13 % опитуваних; в гуртках різного напрямку (танці народні, класичні, спортивні та інші) займалось 9%; 78% ніколи не займалися фітнесом. На питання щодо вибору фітнесу як засобу фізичного виховання, 39% респондентів відповіли, що займаються фітнесом для підвищення своєї фізичної підготовленості; 25% – заради задоволення; 10% – для впевненості в собі; 18% – для того, щоб набути спеціальних рухових навичок, які будуть сприяти професійній діяльності респондентів; 6% – заради отримання заліку та 2% назвали інші причини. Для визначення ступеня популярності заняттям фітнесом було оброблено документацію стосовно кількості студентів у групах за обраними видами спорту за 2010-2011 навчальні роки, і були виведені середні показники. Результати проведеного дослідження показали, що популярними серед студентів є заняття фітнесом (13,82%), аеробіка (6,17%), спортивна гімнастика (5,13%). Лідерами є: плавання (18,37%), атлетична гімнастика (17,19%), також великою популярністю користуються і ігрові види спорту футбол (8,81%), баскетбол (6,12%), волейбол (5,50%).

Мотиви відвідування занять свідчать про оздоровчий напрям, що потребує відповідного змісту і засобів фізичного виховання. У юнаків заняття мають спрямованість кондиційного тренування з метою підвищення фізичної підготовленості. Спортивні інтереси жіночого контингенту більш певно окреслені, ніж чоловічого. Ця тенденція відмічається у визначенні спрямування фізичних вправ у заняттях з юнаками і дівчатами.

Висновки Проведені дослідження показали, що мотивація студентів до занять фітнесом є важливим чинником в навчальному процесі з фізичного виховання в вищому навчальному закладі. Основними мотиваційними чинниками до занять фітнесом є підвищення фізичної підготовленості, задоволення та відчуття впевненості в собі. Фітнес є досить популярною формою занять фізичною культурою.

За даними проведеного дослідження при виборі виду спорту для занять фізичним вихованням перевагу фітнесу надають 13,82% студентської молоді. В результаті проведеного анкетування було з'ясовано, що 94,4% студентів вважають заняття фізичними вихованням обов'язковою частиною навчального процесу у вищому навчальному технічному закладі. Потрібно, щоб були умови для створення мотивів, що обумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів потреб і мотивацій у внутрішнє переконання, тобто самоусвідомлення потреби занять фізичними вправами і окремим видом спорту, до занять особливою зацікавленості з усвідомленням суцільно-значущих цілей та потреб в конкретному виді діяльності. Таким чином, основним фактором формування позитивної мотивації студентів до фізичного виховання повинна бути її внутрішнє освідомлення і прийняття.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем мотивації студентів.

Література

1. Базильчук В. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять / В.Базильчук, О. Жданова // Науковий журнал «Вісник Технологічного університету Поділля». - Хмельницький. - 2002. - №5. - Ч.3. - С.59-60.
2. Балюк В.І. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості / В.І. Балюк // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2010. – № 12. – С. 6-8.
3. Круцевич Т.Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т.Ю. Круцевич, О. Підлісний // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2008. – №2. – С. 69-73.

4. Раевский Р.Т. Физическое совершенствование студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения / Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский, А.Г. Рыбковский // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – №2. – С. 145-151.
5. Tavelina A.O., Tarasova A.K. Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sport science of Ukraine], 2008, vol.12(4), pp. 218-221.
6. Edvard T. Khouli, B. Don. Frenks Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnessa [Health fitness instructor guide], Kiev, Olympic Literature, 2004, 575 p
7. Cieslicka Mirosława, Napierala Marek, Pilewska Wiesława, Iermakov Sergii. Status of morphological and motor skills of girls participating in modern dance classes. //Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. 2012, 10, С. 96-104.
8. Epstein L.H. Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures / L.H.Epstein, R.R. Wing, J.K. Thompson, W. Griffen. – Behavior Modification. – vol.4. – pp. 465- 479.

Ляхова І. М.

Інститут здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНО-РУХОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ ВІКОМ 7 – 16 РОКІВ У ПОРІВНЯННІ З ЇХНІМИ ОДНОЛІТКАМИ ЗІ ЗБЕРЕЖЕНОЮ СЛУХОВОЮ ФУНКЦІЮ

У статті розглядається особливості розвитку координаційних здібностей дітей зі зниженим слухом віком 7-16 років. Експериментально доведено, що діти зі зниженим слухом цього вікового періоду розвитку істотно відстають від своїх однолітків зі збереженим слухом у розвитку координаційно-рухової сфери (у стрибкових вправах, циклічних локомоціях, спортивно-ігрових і балістичних рухових діях). З'ясовано, що розвиток координаційно-рухової сфери дітей зі зниженим слухом лімітовано такими чинниками як: зниження слуху (первинне відхилення), порушення психічного і мовленнєвого розвитку (вторинне та третинне відхилення), порушення вестибулярного апарата, несвоєчасність надання дитині медико-психолого-педагогічної допомоги, недостатнє приділення уваги цілеспрямованому розвитку координаційних здібностей дітей зі зниженим слухом, відсутність можливості надання педагогом своєчасних оперативних підказок дітям зі зниженим слухом щодо виконання ними рухових дій, які пов'язані з розвитком координаційних здібностей, та недостатнє накопичення у них рухової бази.

Ключові слова: координаційні здібності, координаційно-рухова сфера, діти зі зниженим слухом, діти зі збереженим слухом, стрибкові вправи, циклічні локомоції, спортивно-ігрові рухові дії, балістичні рухові дії.

Ляхова І. Н. Развитие координационно-двигательной сферы слабослышащих детей со сниженным слухом в возрасте 7 – 16 лет в сравнении с их ровесниками, имеющими сохранную слуховую функцию. В статье рассматриваются особенности развития координационных способностей слабослышащих детей со сниженным слухом в возрасте 7 – 16 лет. Экспериментально доказано, что дети со сниженным слухом этого возрастного периода развития отстают от своих ровесников, имеющих сохраненный слух, в развитии координационно-двигательной сферы (в прыжковых упражнениях, циклических локомоциях, спортивно-игровых и баллистических двигательных действиях). Установлено, что развитие координационно-двигательной сферы слабослышащих детей со сниженным слухом ограничивается такими основными факторами как: снижением слуха (первичное отклонение), и связанным с ним нарушениями психического и речевого развития (вторичное и третичное отклонения), нарушением вестибулярного аппарата, несвоевременностью предоставления ребенку медико-психолого-педагогической помощи, недостаточным уделением внимания целенаправленному развитию координационных способностей слабослышащих детей, отсутствием возможности предоставления педагогом подсказок детям со сниженным слухом относительно выполнения ими двигательных действий, связанных с развитием координационных способностей, и недостаточным накоплением у этого контингента детей двигательной базы. Результаты исследования свидетельствуют о сниженных возможностях данного контингента к оптимальному управлению сложнокоординированными двигательными действиями, что указывает на необходимость поиска «обходных путей» и проведения соответствующей целенаправленной коррекционно-развивающей работы по физической культуре.

Ключевые слова: координационные способности, координационно-двигательная сфера, дети со сниженным слухом (слабослышащие дети), дети с сохраненным слухом, прыжковые упражнения, циклические локомоции, спортивно-игровые двигательные действия, баллистические двигательные действия.

Lyakhova I.M. The development of a coordination and motor areas of deaf children with hearing loss at the age of 7-16 years in comparison with their peers, having retained auditory function. The article discusses the features of the development of coordination abilities of deaf children with hearing loss at the age of 7-16 years. It is experimentally proved that children with hearing loss in this age period of development behind their peers with normal hearing, in the development of motor coordination-sphere (jumping exercises, cyclic locomotion, sports and gaming action and ballistic propulsion).

It was found that the development of a coordination and motor areas of deaf children with hearing loss limited to such key factors as: hearing loss (primary deviation), impaired speech and mental development (secondary and tertiary deviation), vestibular disorder, untimely provision of child medical, psychological and pedagogical aid, insufficient attention has focused the development of coordination abilities of deaf children, lack of ability of teacher prompts children with hearing loss with respect to the performance of motor actions related to the development of coordination abilities, and lack of accumulation at the base of the motor contingent of children.