

## Література

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України /Сергій Антоненко// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(55)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015.
2. Безпалый С.М. Вдосконалення професійно важливих якостей постійного складу вищих навчальних закладів МВС України /Сергій Безпалый// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 14(41)13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 22-27.
3. Буток О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення /О.В. Буток, О.В. Малишев // Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 129 Т.3 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2015. - С. 42-45.
4. Лаврентьев О.М. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті податкової міліції /О.М. Лаврентьев, О.В. Пристінський, О.В. Якименко// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9(65)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 76-79.
5. Мандюк А.Б. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження / А.Б. Мандюк// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 139 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2016. – С.101-105.
6. Щур Л.Р. Вплив технології формування навичок здорового способу життя на зміни фізичної активності студентів / Л. Р. Щур, І. Б. Грибовська, В.В. Іваночко// Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків: ХДАФК, 2016. – №4(54). – С. 123-127.
7. Hainer V., Toplak H., Mitrouk A. Treatment modalities of obesity: What fits whom//Diabetes Care. – 2008. – Vol. 31 (suppl. 2). – S269-277.
8. Martyka Anna. Czas wolny dzieci we wspolczesnych polskich miastach / A. Martyka// Wydział Architektury, Politechnika Krakowska – 2012 – S. 105-120.
9. <http://www.bugaga.ru/interesting/1146744074-top-25-prichin-zanimatsya-fizicheskimy-uprazhneniyami.html#ixzz3CR259YuC>.

Миценко Є. В.

Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка,

## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

**Мета:** виявити мотиви, що впливають на залучення студентів неспеціальних факультетів до занять фізичним вихованням в секційному відділенні фітнесу, визначити значимість кожного з таких мотивів. **Матеріали і методи:** мотиви, що обумовлюють схильність студентів до занять фізичним вихованням визначались за допомогою двох етапів анкетування, проведеного серед студентів першого та другого курсів неспеціальних факультетів Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка у кількості 64 осіб. **Результати:** представлена динаміка активності студентів в процесі занять фітнесом. Виявлено основні чинники, що мотивують, а також чинники що заважають студентам займатися в секції фітнесу. Представлені дані про рівень значимості кожного такого чинника. **Висновки:** виявлено, що три мотиви є основними в процесі прийому рішення про заняття фітнесом для 93% студентів, це - необхідність отримати залік, бажання покращити фізичну форму, поліпшити зовнішній вигляд. Зайнятість іншими навчальними дисциплінами або ж брак часу загалом є основним чинником, що заважає займатися фітнесом для 60% студентів.

**Ключові слова:** мотивація, фітнес, фізичне виховання, студенти, активність.

**Мыценко Е. В. Мотивация к занятиям фитнесом у студентов высшего педагогического учебного заведения. Цель:** выявить мотивы, влияющие на привлечение студентов неспециальных факультетов к занятиям физическим воспитанием в секционном отделении фитнеса, определить значимость каждого из таких мотивов. **Материалы и методы:** мотивы, обуславливающие склонность студентов к занятиям физическим воспитанием определялись с помощью двух этапов анкетирования, проведенного среди студентов первого и второго курсов неспециальных факультетов Кировоградского государственного педагогического университета им. В. Винниченко в количестве 64 человек. **Результаты:** представлена динамика активности студентов в процессе занятий фитнесом. Выявлены основные факторы, мотивирующие, а также факторы мешают студентам заниматься в секции фитнеса. Представленные данные об уровне значимости каждого такого фактора. **Выводы:** выявлено, что три мотива являются основными в процессе приема решение о занятиях фитнесом для 93% студентов, это - необходимость получить зачет, желание улучшить физическую форму, улучшить внешний вид. Занятость другими учебными дисциплинами или нехватка времени вообще является основным фактором, мешающим заниматься фитнесом для 60% студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, фитнес, физическое воспитание, студенты, активность.

**Mytsenko Ye. V. Fitness training motivation among the students of the pedagogical university. Purpose:** to find the factors that influence the interest of the students with unsporting specialization concerning fitness training and identify each factors' value. We solve these problems: attitude of students about ways to improve fitness; study of the current state of the question; selection factors may include the subject matter of the study; determining the significance of individual motives in their overall impact on attendance; perspectives for future research. **Material and methods:** the factors that cause the students' inclination to fitness training

were determined means of two stages of the questionnaire that had been lead among 64 first- and second-year students with unsporting specialization at the University. Questionnaire anonymously occurred in two stages. Both phases lasted less than a week in December 2016. The result of the survey was the reasons for, and the second - the indicators that reflect how often a particular motive most students feel the most influential. **Results:** the dynamic of the students' activity in the process of fitness training was revealed. The main factors that motivate the students to train at fitness group and the factors that prevent them from fitness training were revealed. The data about the level of each factor's value are revealed. **Conclusion:** it is revealed that three factors are main in the process of making decision about regarding fitness training for 93 percents of the students. This motives are: the necessity to get the credit for a course, the desire to improve the physical condition and appearance. Being busy with other subjects or lack of time at all is the main factors that prevents 60% of the students from fitness training. A more detailed study measures the impact of individual motifs on the activity of students, we believe a promising area of future research.

**Key words:** motivation, fitness, physical training, students, activity.

**Постановка проблеми.** Займаючись фітнесом, як напрямом фізичного виховання студентів в Кіровоградському державному педагогічному університеті, ми в тому числі прагнули врахувати їх мотивацію до цього виду діяльності. Прагнучи більш раціонально побудувати навчально-виховний процес, ми зіштовхнулися з проблемою розуміння окремих мотивів, як чинників, що впливають на рішення студента займатися фізичним вихованням в секційному відділенні фітнесу. Спостерігаючи протягом навчального процесу перепади у рівні відвідуваності занять, ми поставили задачі дослідження мотивації тих студентів, які обрали фітнес для власного фізичного виховання на початку навчального року. Слід зазначити, що можливість такого вибору отримали всі студенти університету в перші тижні навчання. Ті з них, хто навчався на першому та другому курсах були проінформовані про обов'язкову форму контролю успішності занять з фізичного виховання. Оскільки ця категорія студентів є пріоритетною в плані залучення до занять для фахівців кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, то саме студенти першого і другого курсів склали об'єкт нашого дослідження. Предметом же стала їх мотивація до занять фітнесом в рамках навчально-виховного процесу.

**Зв'язок теми з науковими планами, програмами.** Наукове дослідження виконане згідно теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка на 2016-2017 навчальний рік: «Формування адаптації до навчальних навантажень учнівської молоді засобами фізичного виховання», державний реєстраційний номер 0116U005281.

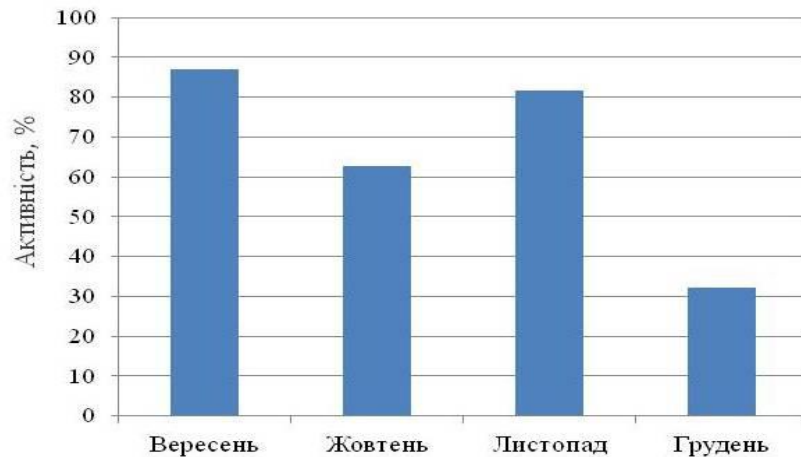
**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Мотивацію до занять фізичним вихованням загалом, вивчала велика кількість науковців, окремі роботи були присвячені шляхам педагогічного впливу на процес її формування [5; 4], інші так само як і ми, вирішували задачі визначення її структури [8; 3]. Так, в ході окремих досліджень [9], було з'ясовано основні мотиви, що спонукають до занять фізичним вихованням студентів економічних спеціальностей. Інша робота присвячена таким мотивам у студенток спеціальностей педагогічних [2]. А також зроблено ряд рекомендацій, серед яких врахування побажань студентів в процесі планування навчального процесу [9]. Частина дослідників спрямували свою увагу на ще вужчий предмет: мотивацію саме до занять фітнесом, як жінок в цілому [10], так і студентів ВНЗ зокрема [1], тому задачі, яких вони досягали в ході цих досліджень, значною мірою збігаються з нашими. Втім припускаємо, що мотиви, рівень їх значимості можуть різнитися в залежності від контингенту, місця проведення занять, специфіки закладу, в якому ці заняття проводяться. От же залишається відкритим питання компонентів мотивації до занять фізичним вихованням з урахуванням специфіки фітнесу, як напряму такого виховання, специфіки контингенту, що залучається до занять у вищому навчальному закладі гуманітарного напрямку з перших двох курсів неспеціальних факультетів. А також з урахуванням специфіки, обумовленої тим, що заняття відбуваються в рамках навчально-виховного процесу. При цьому існує вірогідність розширення, доповнення і уточнення даних в ході повторних, близьких за напрямом досліджень. Тому ми прийняли рішення про достатню актуальність проблеми мотивації до занять фітнесом студентів неспеціальних факультетів таких навчальних закладів, як наш.

**Основну мету** дослідження можна сформулювати як виявлення мотивів, що впливають на імовірність залучення студента до занять власним фізичним вихованням в рамках відділення фітнесу. Під поняттям мотив ми розуміємо усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення мети [6, с.118]. Ґрунтуючись на результатах попередніх досліджень в цьому напрямку [9], а саме рекомендацій про врахування думки студентів в процесі планування навчально-виховного процесу, ми визначили одну із **задач** нашого дослідження. Вона полягала у вивченні думки студентів про шляхи покращення процесу організації занять фітнесом. Серед інших **задач**, як основні слід зазначити вивчення сучасного стану питання, вибір чинників, що гіпотетично можуть належати до предмету дослідження, перевірка такої приналежності, визначення ваги окремих мотивів у їх загальному впливі на імовірність відвідування занять, окреслення перспектив подальших досліджень.

**Матеріали і методи дослідження.** Місцем проведення дослідження є Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка, де ми шляхом двох етапів анкетування, як загальноприйнятого методу в дослідженні мотивації [6, с. 119], спочатку визначили які чинники респонденти вважають такими, що спонукають їх до занять фітнесом, й далі на основі запропонованих ними варіантів сформулювали мотиви, внесли їх до бланків і з рештою провели другий етап анкетування запропонувавши респондентам оцінити який із зазначених мотивів найбільше впливає на їх рішення займатися фітнесом. Обидва етапи опитування проводилися серед студентів першого та другого курсів неспеціальних факультетів, які займаються фізичним вихованням в секції фітнесу. Кількість опитаних склали 64 особи, кожній з яких було поставлено три запитання: що найбільше спонукає вас до занять фітнесом; що найбільше заважає вам займатися фітнесом; як би ви хотіли змінити процес занять фітнесом? Слід також зазначити, що анкетування відбувалось анонімно і обидва етапи тривали менше тижня у грудні 2016 року. То ж, як випливає з наведеного, результатом першого етапу анкетування став перелік мотивів, а другого – показники, що відображають те наскільки часто той чи інший мотив самі студенти вважають найвпливовішим.

Отримані на першому етапі відповіді, ми розділили на групи за принципом спорідненості. Наприклад якщо декілька відповідей від різних студентів містили інформацію про незручний час занять, як причину, що заважає їх відвідувати, то ми відносили ці відповіді до однієї групи. При цьому самі відповіді могли відрізнятися в деталях, але формуючи з них групи ми намагалися виділити і врахувати суттєві моменти. З рештою в кожній з груп опинилися відповіді певного типу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як уже сказано, одним із чинників, що на нашу думку підтверджує актуальність даного дослідження, є динаміка середнього рейтингу успішності. Зокрема, як видно з малюнку, значні відмінності в активності студентів, яку ми спостерігали протягом першого семестру 2016/2017-го навчального року (рис.).



Динаміка активності студентів у відсотках від максимально-можливої для кожного календарного місяця в першому навчальному семестрі

Аналіз цієї динаміки ми здійснили на прикладі випадково обраних 24 студентів із числа контингенту дослідження, порівнявши відносну кількість балів успішності, яку вони набрали в кожному з місяців навчання у першому семестрі. Бали студенти отримували в основному за відвідування занять. В різні місяці максимально можлива доля балів набраних таким чином коливалася від 60% до 80%. Решта рейтингу залежала від засвоєння техніки виконання вправ [7]. Кількість балів набраних певного місяця ми порівнювали із максимально-можливою за цей період часу і фіксували у відсотках. Порівнявши середні показники 24 студентів по кожному з місяців, ми виявили, що у жовтні та грудні відбулись зміни у показниках їх активності, які вірогідно ( $P < 0,05$ ) відрізнялися від аналогічних в вересні та листопаді. Зокрема в жовтні активність була нижчою в порівнянні з вереснем та листопадом на 24% та 19% відповідно ( $P < 0,05$ ). В грудні зниження відбулось на 55% в порівнянні з вереснем ( $P < 0,001$ ), на 31% в порівнянні з жовтнем ( $P < 0,01$ ) та на 50% в порівнянні з листопадом ( $P < 0,001$ ). Активність же студентів у вересні та листопаді суттєво не відрізнялася ( $P > 0,05$ ). Враховуючи те, що вивчення представленої динаміки немає серед пріоритетних задач нашого дослідження, ми вирішили, що такого рівня вірогідності достатньо аби обґрунтувати його актуальність, і тому не стали проводити аналіз даних більшої кількості студентів.

В ході аналізу результатів першого етапу анкетування на перше запитання про те, що найбільше спонукає респондентів до занять фітнесом, ми отримали наступні типи відповідей у таких пропорціях: турбота про здоров'я – 11%; бажання покращити фізичну форму – 17%; підсумковий контроль (залік) – 16%; прагнення краще виглядати – 44%; особливості роботи тренера – 2%; необґрунтована мотивація – 2%; можливість розважитися – 3%; вольове зусилля (без детального пояснення) – 2%; психологічний тонус – 2%.

На друге запитання про те, що найбільше заважає займатися фітнесом, відповіді вдалось розподілити на наступні типи: стан здоров'я 15%; інші види діяльності окрім навчання – 7%; брак часу загалом 17%; брак організації в режимі дня – 5%; навчання – 43%; інші тренування – 2%; не зручний час занять – 3%; психологічний дискомфорт в чужому колективі 2%; лень 2%; нічого не заважає – 4%.

Відповіді на третє запитання, про бажані зміни, були розподілені наступним чином: все влаштовує – 67%; просторіший зал – 2%; змінити час занять – 7%; змінити вправи – 5%; не відповідали по суті – 14%; активніше використання інвентарю – 2%; більш гнучкий графік занять 2%.

Оскільки в процесі віднесення відповідей наданих студентами в довільні форми до тої чи іншої групи, очевидно мало значення наше суб'єктивне рішення, то отримані результати, як уже зазначалося раніше, були піддані уточненню в ході другого етапу анкетування. На цьому етапі для кожного із запитань ми склали перелік варіантів відповіді. Основою для кожного з цих варіантів був один з отриманих в ході попереднього етапу роботи типів відповідей.

Проаналізувавши дані з анкет, які ми таким чином сформувавали, вдалося визначити, що до занять фітнесом студентів найбільше спонукає необхідність отримати залік, 47% опитаних вказали, що це найсильніший із запропонованих стимулів, 25% зазначили як такий вдосконалення власної фізичної форми, 21% – бажання краще виглядати, 5% - турботу про стан здоров'я. Решту запропонованих мотивів, вказали як основні невелика кількість опитаних. Загалом біля 3% (табл.).

Серед причин, що найчастіше заважають студентам в процесі занять фітнесом, останні найчастіше вказували навчання з інших дисциплін – 41%, загальний брак часу – 19%, стан здоров'я – 14%, інші справи (окрім навчання) – 12%. За іншими варіантами, частота їх зазначення як основних причин, що заважають займатися фітнесом не перевищила 5%.

В процесі анкетування ми також спробували визначити потенційні причини, які наразі відсутні, але могли би впливати на рішення про відвідування занять за інших обставин. В результаті 36% студентів зауважили, що не бачать таких причин чи обставин, тому що їх все влаштовує. І все ж 28% студентів зазначили, що таким чинником міг би бути час занять, за умови що їм нададуть право самостійно такий час обирати, ще 15% - загалом за умови його зміни на більш зручний. Серед решти обставин, які обрали студенти, більш просторе приміщення, частіше використання інвентарю, зміна основних засобів – 10%, 8% і 3% відповідно.

#### Результати анкетування студентів

Запитання					
Що найбільше спонукає вас до занять в секції фітнесу?		Що найчастіше заважає вам відвідувати секцію фітнесу?		Як би ви хотіли змінити процес занять фітнесом?	
Варіанти відповідей та їх кількість у %					
Необхідність отримувати залік	47	Навчання з інших дисциплін	41	Ніяк, мене все влаштовує	36
Бажання вдосконалити фізичну форму	25	Брак часу загалом	19	Надати студентам право обирати час занять	28
Бажання краще виглядати	21	Стан здоров'я	14	Змінити час занять	15
Турбота про стан здоров'я	5	Інші справи окрім навчання	12,5	Проводити заняття в більшому приміщенні	10
Задоволення від процесу занять	2	Незручний час занять	5	Частіше використовувати інвентар	8
Бажання покращити психоемоційний стан	1	Власна лінь	3	Змінити вправи, які виконуються	3
		Нічого не заважає	2		

Повертаючись до динаміки навчальної активності студентів від місяця до місяця, та маючи тепер дані про складові їх мотивації, можна робити більш обґрунтовані припущення щодо причин того, чому така активність змінюється. Оскільки основною обставиною, що заважає займатись фітнесом, була названа завантаженість в рамках інших навчальних дисциплін, то логічним виглядає зниження активності в грудні місяці, коли триває зимова іспитова сесія. Аналогічна тенденція в жовтні може бути пов'язана з заходами поточного контролю, які в нашому закладі традиційно частіше застосовуються в цей час. З огляду на те, що основним мотивом до занять фітнесом за результатами опитування виявилась необхідність успішно пройти підсумковий контроль, можна припустити, що активність студентів підвищиться в другому семестрі навчання, з наближенням заліку запланованого на літню іспитову сесію. Але достатньо вірогідно стверджувати про зв'язок окремих мотивів та динаміки навчальної активності студентів, можна буде лише провівши додаткові дослідження.

Також цікаво порівняти отримані нами результати із тими, які опубліковано іншими авторами у схожих роботах. Так отримання заліку і відсутність заборгованості з фізичного виховання було зазначено як мета занять у 23% та 7% випадків відповідно, при опитуванні студенток педагогічних спеціальностей Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Тичини [2], тоді як у нас аналогічний показник складає 47%. Прагнення покращити фізичну підготовку має провідне значення для мотивації 23% студенток Уманського та 25% Кіровоградського університету. Так само близько 23% студентів Української академії банківської справи Національного банку України, зазначили серед основних мотивів до занять фізичним вихованням підтримку фізичної форми та самовдосконалення [9]. Бажання краще виглядати, яке у нас виявилось третім за популярністю мотивом, студенти Уманського університету не зазначали, що може бути пов'язано зі специфікою фітнесу, тоді як колеги з університету П. Тичини досліджували мотивацію до фізичного виховання загалом.

Серед причин які заважають займатися фізичним вихованням, 70% студентів Української академії банківської справи Національного банку України назвали брак часу, в тому числі і через навчання, під час нашого дослідження аналогічний показник склав 60% поєднавши в собі дві найпопулярніших причини: навчання з інших дисциплін і брак часу загалом.

**Висновки.** Таким чином, підсумовуючи всі результати нашої роботи, можна говорити про нестабільну навчальну активність студентів в процесі занять фітнесом у першому семестрі. Також про значну відмінність результатів опитування в залежності від форми його проведення. Зокрема у випадку із довільними та регламентованими варіантами відповіді були отримані суттєво різні дані про рівень значимості окремих мотивів.

Як серед мотивів так і серед обставин, що заважають займатися фітнесом, виявлена невелика кількість найбільш значимих для більшості студентів. Так 93% з них назвали як основний мотив: необхідність отримати залік, бажання покращити фізичну форму або зовнішній вигляд. І говорячи про те, що заважає займатися, 60% послалися на зайнятість іншими навчальними дисциплінами або брак часу загалом.

**Серед перспектив подальших досліджень** можемо виділити встановлення безпосереднього вірогідного зв'язку між окремими мотивами та рівнем активності студентів в процесі занять фітнесом. А також більш докладне вивчення міри впливу окремих мотивів на таку активність.

#### Література

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 3–6.

2. Безвергня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безвергня, М. В. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.]. – 2015. – № 2(46). – С. 28-33.
3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н.Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – №6-7 – С. 130–133.
4. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час / В. М. Гостіщев // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.]. – 2010. – № 1. – С. 15–17.
5. Ishchenko O. Formuvannia motyvatsii uchniv 6 klasis do zaniat fizychnoiu kulturoiu / O. Ishchenko, V. Kozlovska // Suchasni fitnes-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv : Materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh uchenykh., 21–26 kvit. 2016 r., K.: NAU, 2016. – P. 34–36.
6. Krutsevych T. Yu. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navch. posib. / T. Yu. Krutsevych, M. I. Vorobiov, H.V. Bezverkhnia. – K. : Olimp. I-ra, 2011. – 224 p.
7. Mytsenko Ye. V., Mishyn S. V. Zdiisnennia potochnoho kontroliu uspishnosti na zaniattiakh z fitnesu u vyshchykh navchalnykh zakladakh // Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytet menі M.P. Drahomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport». – 2016. – Vypusk 8(78K). – P. 56-60.
8. Oryshchenko Daryna, Seniuk Viktoriia Motyvatsiia studentiv do fizychnoho samovdoskonalennia / D. Oryshchenko, V. Seniuk // Suchasni fitnes-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv: Materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh uchenykh., K.: NAU, 2016. – P. 59–61.
9. Petrenko T. V. Vyznachennia motyvatsii ta interesiv studentiv ekonomichnykh spetsialnostei do fizkulturno-ozdorovchykh zaniat / T. V. Petrenko, T. O. Loza // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : [nauk. - teoret. zhurn.] – 2010. – № 2. – P. 7–10.
10. Schastlyvtseva Y. V., Veretennykova A.V. Motyvatsiia zhenshchyn k zaniattiam fitnesom / Y.V. Schastlyvtseva // Sovremennye problemy nauky u obrazovaniia. – 2013. – № 6. – P. 1-6.

**Мороз Є. О.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Розглянуто роль занять плаванням серед дітей молодшого та середнього шкільного віку, що збігається з періодом базової багаторічної спортивної підготовки. Визначена вікова динаміка розвитку комплексу спеціальних фізичних здібностей хлопчиків 9-12 років, які спеціалізуються в плаванні. Розроблено основні параметри фізичних навантажень, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних плавців.*

**Ключові слова:** плавання; базова підготовка; вікова динаміка; фізичні здібності; методика.

**Мороз Егор Олегович. Методические особенности развития физических способностей юных пловцов на начальном этапе базовой подготовки.**

*Рассмотрена роль занятий плаванием среди детей младшего и среднего школьного возраста, что совпадает с периодом базовой многолетней спортивной подготовки. Определена возрастная динамика развития комплекса специальных физических способностей мальчиков 9–12 лет, которые специализируются в плавании. Разработаны основные параметры физических нагрузок, направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности юных пловцов.*

**Ключевые слова:** плавание; базовая подготовка; возрастная динамика; физические способности; методика.

**Moroz Egor Olegovich. The methodological peculiarities of the development of physical abilities of young swimmers at the initial stage of basic training.**

*Identified the problem of lack of sports practitioners the basic mechanical devices for improving a specific motor activity that requires maximal activation of functional reserves of children not only in competition but also in the preparatory period. In addition, age-specific selection for different stages of sports training, which are the Foundation for the development of a multiyear strategy, as well as the content of methods of development of physical abilities of children, based on data collected almost a half-century ago and not true.*

*Determined the existence of statistically significant dynamic processes in the development of special physical abilities of young athletes specializing in swimming at the preliminary and specialized phases of basic training. And without exception, all changes have a high confidence level is 0.001.*

*The largest increase of results was observed in the course of the assignment "slip", which characterizes the development of special performance of swimmers due to the formation of oxygen debt. During the implementation of tasks and the length of the distance swim from 9-10 to 11-12 years increased by 43.8 and 38.1%, respectively. Overcoming the 100-meter distance is reduced to 28.6%, while the growth performance swimming at 25 and 50 m is 17.3 and 19.4%, respectively;*

*Developed on the basis of statistical data methodology of development of special physical abilities of boys in the swimming pool presupposes the existence of scientifically sound intensity, which is calculated within  $\pm 0.5 \delta$ , and volume of physical activity of a different nature. The proposed approach allows for differentiation of the contingent into three groups, and the aforementioned calculation corresponds to the average level of the special physical preparedness of young sportsmen. In addition to the proposed guidelines, which*