

## REFERENCES

1. Bal'sevich V.K. Organizacija nepreryvnogo kontrolja za dvigatel'nymi funkcijami organizma sportsmena / V.K. Bal'sevich, A.I. P'janzin // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury: Tre-ner: zhurnal v zhurnale. – 2004. – № 5. – S. 32-34.
2. Gamalij V.V. Biomehanichni aspekti tehniki ruhovih dij u sporti / V.V. Gamalij. – K.: Nauk. Svit, 2007. – 212 s.
3. Kashuba V.A. Biomehanicheskiy analiz tehniki dvigatel'nyh dejstvij sportsmenov razlichnoj kvalifikacii, specializirujushhihsja v short-treke/ V.A. Kashuba, Ju.V.Litvinenko // Nauka v olimpijskom sporte. – 2008. – №1 – S.94 – 101.
4. Laputin A.M. Biomehanika sportu: Navch. posib. dlja stud. vishh. navch. zakl. z fiz. vihovannja i sportu / A.M. Laputin, V.V. Gamalij, O.A. Arhipov, V.O. Kashuba, M.O. Nosko. – K.: Olimp. I-ra, 2005. – 320 s. – Bibliogr.: s. 319.
5. Platonov V.N. Biomehanicheskie jergogennye sredstva v sovremennom sporte / V. Platonov, A. Laputin, V. Kashuba // Nauka v olimpijskom sporte. – 2004. – № 2. – S. 96-100.
6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija : ucheb. dlja studentov vuzov fiz. vospitanija i sporta: utv. M-vom obrazo-vanija i nauki Ukrainy / V.N. Platonov. – K. Olimp. lit., 2004. – 807 s.: il.
7. Popov G.I. Biomehanicheskie obuchajushhie tehnologii na osnove sredstv iskusstvennoj upravljajushhej i predmetnoj sredy / G.I. Popov // Nauka v olimpijskom sporte. – 2005. – № 2. – S. 40.
8. P'janzin A.I. Model' ranzhirovanija special'nyh trenirovochnykh sredstv v pryzhkovykh vidah legkoj atletiki / A.I. P'janzin // Teorija i praktika fiz. kul'tury : Trener : zhurnal v zhurnale. – 2001. – № 3. – S. 28-30.
9. Biomehanicheskie tehnologii podgotovki sportsmenov / I.P. Ratov, G.I. Popov, A.A. Longinov, B.V. Shmonin. – M.: Fizkul'tura i sport, 2007. – 120 s.

УДК 796.015.28

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ**

Ванюк Д.В.

*69600 Запорожский национальный университет,  
ул.Жуковского 66, Украина*

dahyastar@mail.ru

В статье обоснована целесообразность использования средств для формирования мотиваций для выполнения индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы, направленной на улучшение показателей гибкости. Поэтому повышение эффективности этого направления деятельности во многом зависит от использования исследований в разработке реальных средств улучшения функционального состояния и уровня физической подготовленности студентов. В связи с этим нами была разработана индивидуальная тренировочно-оздоровительная программа, направленная на формирование мотивации для самостоятельных занятий физической культурой, а именно на развитие гибкости. Одним из важных положений этого модуля является активное воздействие на суставы. Особенно это важно для сохранения здорового состояния позвоночного столба, так как позвоночный столб является основой скелета, он придает телу необходимую форму, к позвоночнику прикрепляются большие и малые мышцы спины и живота, которые удерживают тело в вертикальном положении.

*Ключевые слова: студенты, индивидуальная, оздоровительная программа, оптимизация, гибкость, аутогенная тренировка.*

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ВИКОНАННЯ СТУДЕНТАМИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПОЛІПШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ГНУЧКОСТІ**

Ванюк Д.В

*69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна*

dahyastar@mail.ru

У статті обґрунтовано доцільність використання засобів для формування мотивацій для виконання індивідуальної тренувально-оздоровчої програми, спрямованої на поліпшення показників гнучкості. Тому підвищення ефективності цього напрямку діяльності багато в чому залежить від використання досліджень у розробці реальних засобів поліпшення функціонального стану та рівня фізичної підготовленості студентів. У зв'язку з цим нами була розроблена індивідуальна тренувально-оздоровча програма, спрямована на формування мотивації для самостійних занять фізичною культурою, а саме на розвиток гнучкості. Одним із важливих положень цього модуля є активний вплив на суглоби. Особливо це важливо для збереження здорового стану хребетного стовпа, оскільки хребетний стовп є основою скелета, надає тілу необхідної форми, до хребта прикріплюються великі і малі м'язи спини і живота, які утримують тіло у вертикальному положенні.

*Ключові слова: студенти, індивідуальна, оздоровча програма, оптимізація, гнучкість, аутогенне тренування.*

## **FORMATION MOTIVATION FOR A STUDENT'S INDIVIDUAL TRAINING AND RECREATIONAL PROGRAMS, AIMED AT IMPROVING FLEXIBILITY**

Vanyuk D.

*69600 Zaporozhye National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine*

dahyastar@mail.ru

In the article expediency of the use of facilities is reasonable for forming of motivations for implementation of the individual training-health program sent to the improvement of indexes of flexibility. Therefore the increase of efficiency of this direction of activity in a great deal depends on drawing on researches in development of the real facilities improvement of the functional state and level of physical preparedness of students. In this connection we worked out the individual training-health program sent to forming of motivation for the independent engaging in a physical culture, namely on development of flexibility. One of important positions of this module is the active affecting joints. Special this is important for maintenance of the healthy state of rachis, because a rachis is basis of skeleton, he gives a body a necessary form, the large and small muscles of back and stomach, that retain a body in vertical, register to the backbone.

*Key words: students, individual, health program, optimization, flexibility, autogenic training.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Анализ последних исследований и публикаций показал, что значительное место в улучшении состояния здоровья подрастающего поколения занимает активизация мотивационной и практической деятельности в сфере физкультурной работы с будущими студентами в период их обучения в высшем учебном заведении [3 и др.]. Повышение эффективности этого направления деятельности во многом будет зависеть от использования исследований в разработке реальных средств предупреждения, профилактики и избавления от наиболее распространенных острых и хронических заболеваний человека средствами физической культуры; улучшение ее функционального состояния и уровня физической подготовленности. В период обучения в высшем учебном заведении (ВНЗ) студенты должны приобретать практические навыки компенсаторной деятельности для предотвращения негативного воздействия на состояние здоровья факторов окружающей среды с целью противодействовать им. Такая программа действий, которая выполнялась самостоятельно и была усвоена в период обучения в ВНЗ, будет использоваться ими в будущем при воздействии побочных явлений их профессиональной деятельности. В этом заключается социальная направленность внедрения в быт студентов ВНЗ эффективных оздоровительных программ для самостоятельного использования [2,6,7,8].

Посуточная и еженедельная деятельность студентов для улучшения функционального состояния и уровня их подготовленности имеет общие признаки со спортивными тренировками, но по интенсивности нагрузки и другим показателям требует определенной регламентации. Регламентированный тренировочный процесс группируется в индивидуальную тренировочно-оздоровительную программу (ИТОП). Оптимизация ИТОП - подбор индивидуального оптимального варианта тренировочной деятельности при сохранении общих принципов самостоятельного оздоровительной тренировки. В результате определенных упражнений и других ежесуточных и еженедельных действий целенаправленно формируется необходимый метаболизм. В этом заключается сущность создания гармонии в психофизиологической деятельности организма для положительного влияния на состояние здоровья [1]. Одним из важнейших видов физической активности в оптимизированной ИТОП является использование упражнений на гибкость. Этим упражнениям свойственно то, что функциональное напряжение мускулатуры достигается вследствие статически силового (изометрической) сокращения действующих, и за счет сильного растяжения противодействующих мышц и связок. Это растяжение достигает максимального предела, что, в свою очередь, помимо влияния на показатели гибкости, вызывает сильное раздражение проприорецепторов в мышцах, сухожилиях и в связках суставов. Образуется прочная проприоцепторная афферентация в центральной нервной системе, в коре головного мозга. Одновременно эта сильная проприоцепторная импульсация достигает вегетативных центров в гипоталамусе, усиливая таким образом деятельность жизненно важных органов и тонизирующее психофизиологические процессы организма.

Одним из важных положений этого модуля является активное воздействие на суставы. Особенно это важно для сохранения здорового состояния позвоночного столба. Это связано с тем, что позвоночник играет ключевую роль в сохранении здоровья. Причиной многих заболеваний является ненормальное состояние позвоночного столба. Позвоночный столб основа скелета, он придает телу необходимую форму, к позвоночнику прикрепляются большие и малые мышцы спины и живота, которые удерживают тело в вертикальном положении. Также позвоночный столб является основой для содержания всех жизненно важных органов на своих местах. Они расположены вдоль позвоночника и поддерживаются им, противодействуя силе тяжести. В середине позвоночного столба находится спинной мозг, который является центром, от которого расходятся подвижные и чувствительные нервы ко всем частям тела. Для улучшения показателей гибкости позвоночного столба в оптимизированной ИТОП используются все упражнения на гибкость. Вместе с гимнастическими упражнениями применяются релаксационные позы из системы йогов.

Но проблема в том, что многолетние наблюдения за реальными изменениями показателей гибкости студентов при внедрении ИТОП показали их чрезвычайно низкий прирост, а во многих случаях - их полное отсутствие.

### **ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью проведения исследования было формирование мотивации для выполнения студентами индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы, направленной на улучшение показателей гибкости.

В связи с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Выяснить причины невыполнения ежедневных физических упражнений и других средств оздоровления.
2. Исследовать средства формирования мотиваций для выполнения индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы, направленной на улучшение показателей гибкости студентов ЗНУ.

3. Обосновать эффективность применения аутогенной тренировки для формирования устойчивой мотивации при выполнении ИТОП с целью улучшения теста на гибкость.

В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, анкетирование, статистическая обработка данных. Всего было опрошено 260 студентов Запорожского национального университета (г. Запорожье), обучающихся на I-II курсах.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИСЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Запорожского национального университета, в котором приняли участие студенты неспортивных специализаций. Для изучения причин, которые мешают им эффективно проводить самостоятельные тренировочно-оздоровительные занятия, было проведено анкетирование, в котором приняло участие 260 студентов мужского и женского пола.

Среди характерных ответов на вопрос о причинах невыполнения ежедневных физических упражнений и других средств оздоровления были названы следующие:

- неумение поддерживать высокую мотивацию;
- неумение организовать подобные занятия по месту жительства;
- многообразие взаимопротиворечащих рекомендаций по оздоровительных средств;
- и др.

Проведенное анкетирование дало нам возможность подтвердить основную проблему, которая заключалась в том, что ожидаемое у студентов улучшение функционального состояния, а также повышение физической подготовленности за период обучения в вузе невозможны без формирования у них устойчивой мотивации для самостоятельного выполнения нужных физических нагрузок в суточном ритме и недельном микроцикле. Для решения поставленной задачи был проведен эксперимент. Студенты экспериментальной и контрольной групп выполняли обязательные задания по физическому воспитанию по программе университета, а также с целью обучения студентов навыкам самостоятельной оздоровительной тренировки была внедрена ИТОП с акцентированной направленностью на упражнения для развития гибкости. Но для экспериментальной группы параллельно проводился курс обучения аутогенной тренировке (АТ), чего не делалось в контрольной группе. Контроль за изменениями показателей гибкости проводился по государственным тестами. Ключевым моментом в АТ является умение достичь состояния "полного покоя", в котором представленные положительные образы влияют на вегетативную нервную систему.

Занятия проводились в экспериментальной группе три раза в неделю. А потом каждый день перед сном, утром и в течение дня все члены групп самостоятельно выполняли необходимый набор упражнений. Утром и вечером для психической релаксации мы рекомендовали студентам выполнять упражнения лежа в постели на спине. Если поза будет стабильной каждый раз, то психика воспринимает готовность к АТ как сигнал к мышечному расслаблению.

На совместных занятиях в группе и на самостоятельных в аудиториях на рабочих местах упражнения выполнялись в "позе кучера". Чтобы ее принять, надо сесть на скамью или стул прямо, выпрямить спину, а затем расслабить все скелетные мышцы. Голова опущена на грудь, ноги расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга. Глаза закрыты, нижняя челюсть расслаблена, но не отвисает, рот закрыт. Язык также расслаблен, его основа кажется тяжелой. Очень важно научить этой активной позе на занятиях АТ, потому что ее можно принять практически где угодно, дома, на учебных занятиях, на работе, в транспорте.

Приводим схему курса аутогенной тренировки для психологической релаксации в таблице 1.

При проведении эксперимента исследовалась эффективность предложенной методики посредством выполнения государственных тестов на гибкость. Как известно, государственная система тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины является основой нормативных требований к физической подготовленности населения и является критерием физического здоровья, жизнедеятельности, способности к высокопроизводительному труду. Основной целью государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины является стимулирование и дальнейшее развитие физической культуры среди всех групп и категорий населения для обеспечения его здоровья. Динамика изменения показателей государственных тестов на гибкость при проведении эксперимента в экспериментальной и контрольной группах студентов представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Схема курса аутогенной тренировки для психической релаксации

№ п/п	Мотивационные действия	Количество раз
1	Я полностью спокойна (спокоен)	1 раз
2	Сердце бьется спокойно и ровно	6 раз
3	Я полностью спокойна (спокоен)	1 раз
4	Дыхание спокойное и ровное	6 раз
5	Я полностью спокойна (спокоен)	1 раз
6	Все мышцы расслаблены	6 раз
7	Я полностью спокойна (спокоен)	1 раз
8	Я волевая, трудолюбивый человек	6 раз
9	Я полностью спокойна (спокоен)	1 раз
10	Я активно строю свое будущее	6 раз
11	Я полностью спокойна (спокоен)	1 раз

Таблица 2 – Показатели тестов на гибкость

Пол	Наклон туловища из положения сидя (баллы)							
	I тест				II тест			
	Контр. гр n=70 ю. n=90 д.	Эксперем. гр n=67 ю. n=89 д.	t	P	Контр. гр n=60 ю. n=80 д.	Эксперем. Гр n=72 ю. n=78 д.	t	P
Ю.	1,67±0,51	1,56±0,54	1,32	>0,05	2,12±1,07	5,16±1,57	13,64	<0,05
Д.	3,76±1,08	3,85±1,02	0,67	>0,05	2,02±1,01	9,12±1,52	30,90	<0,05

Как видно из таблицы 2, показатели этого теста у экспериментальной группы изменились: у юношей с 1,56±0,54 на 5,16±1,57; у девушек с 3,85±1,02 на 9,12±1,52. У контрольной группы явных изменений не наблюдалось.

## ВЫВОДЫ

1. Самостоятельное выполнение индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы студентами ЗНУ является одним из действенных факторов улучшения их функционального состояния и уровня физической подготовленности, как основа для всестороннего оздоровления.
2. Оптимизированная индивидуальная тренировочно-оздоровительная программа для студентов ЗНУ включает различные виды деятельности, в том числе комплекс упражнений на гибкость как особо важный для профилактики заболеваний позвоночного столба.
3. Анализ результатов эксперимента показал более выраженный прирост показателей гибкости в экспериментальной группе студентов по сравнению с контрольной при проведении курса обучения аутогенной тренировке.

Это дает возможность рекомендовать методику аутогенной тренировки для использования в самостоятельной тренировочно-оздоровительной работе студентов ВУЗа с целью поддержания мотивации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. / Н.М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Андрущенко В. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу // Вища освіта України/ В.А. Андрущенко. – 2004. – №1. – С.5-9.
3. Антропова Л.В. Теоретические основы формирования готовности учителя к педагогической деятельности в адаптивной школе: монография / Л.В. Антропова. – М. : Прометей МПГУ, 2002. – 244 с.
4. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания/Г.Л. Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 106-107.
5. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.Н. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 235 с.
6. Оздоровча програма з фізичного виховання для вчителів фізичної культури / [уклад. І.Б. Грибовська, М.В. Данилевич] // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л. : Українські технології, 2003. – С. 4-14.
7. Фізичне виховання: Авторська програма для вищих закладів освіти/ Б.А. Лeko, М.В. Мандрик. – Чернівці : ЧНУ, 2003. – 91 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту/ В.М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 424 с.

#### REFERENCES

1. Amosov N.M. Jenciklopedija Amosova. Algoritm zdorov'ja. Chelovek i obshhestvo. / N.M. Amosov – Doneck: Stalker, 2002. – 464 s.
2. Andrushhenko V. Modernizacija pedagogichnoї osviti Ukraїni v konteksti Bolons'kogo procesu // Vishha osvita Ukraїni/ V.A.Andrushenko. – 2004. – №1. – S.5-9.
3. Antropova L.V. Teoreticheskie osnovy formirovanija gotovnosti uchitelja k pedagogicheskoj dejatel'nosti v adaptivnoj shkole: monogr./L.V. Antropova. – M.: Izd-vo «Prometej» MPGU, 2002. – 244 s.
4. Apanasenko G.L. Valeologicheskie principy fizicheskogo vospitaniija/G.L. Apanasenko // Konceptcija rozvitku galuzi fizichnogo vihovannja i sportu v Ukraїni: Zb. nauk. prac'.- Rivne: „Print Hauz“, 2001. – Vip. 2. – S. 106-107.
5. Baevskij R.M. Ocenka adaptacionnyh vozmozhnostej organizma i risk razvitija zabolevanij / R.M. Baevskij, A.N. Berseneva. - M.: Medicina, 1997. - 235 s.
6. Ozdorovcha programa z fizichnogo vihovannja dlja vchiteliv fizichnoї kul'turi/uklad. I.B. Gribovs'ka, M.V. Danilevich // Novitni mediko-pedagogichni tehnologii zmichnennja ta zberezhennja zdorov'ja uchnivs'koї molodi : navch.-metod. posib. dlja uchiteliv fiz. kul'turi. - L.: Ukraїns'ki tehnologii, 2003. – S. 4-14.
7. Fizichne vihovannja: Avtors'ka programa dlja vishhiv zakladiv osviti/ B.A. Leko, M.V. Mandrik. - Chernivci: ChNU, 2003.-91 s.
8. Muhin V.M. Fizichna rehabilitacija: Pidruchnik dlja studentiv vuziv fizichnogo vihovannja i sportu/ V.M. Muhin. – K.: Olimpijs'ka literatura, 2000. – 424 s.