

Богдан А., Шимчук М.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

## СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на стан і розвиток організму учнівської і студентської молоді, підвищення їх рухової активності у наш час вченими ведуться пошуки нових підходів до складання фізкультурно-оздоровчих програм, визначаються більш результативні форми організації діяльності школярів та студентів, ведуться пошуки інноваційних прийомів і засобів, що активізують інтерес тих, хто навчається до занять фізичної культурою і формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами.

Незважаючи на численні дослідження означеної проблеми актуальним залишається питання застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які б формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя.

**Ключові слова:** учнівська молодь, студенти, фітнес, силові вправи, рухова активність.

**Богдан А., Шимчук М. Современные направления повышения двигательной активности студенческой и ученической молодежи.** С целью повышения эффективности влияния физического воспитания на состояние и развитие организма учащейся и студенческой молодежи, повышение их двигательной активности в наше время учеными ведутся поиски новых подходов к составлению физкультурно-оздоровительных программ, определяются более результативные формы организации деятельности школьников и студентов, ведутся поиски инновационных приемов и средств, активизируют интерес учащихся к занятиям физической культурой и формируют потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Несмотря на многочисленные исследования этой проблемы актуальным остается вопрос применения современных физкультурно-оздоровительных программ, которые бы формировали основы самостоятельной оздоровительной деятельности и стремление к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** учащаяся молодежь, студенты, фитнес, силовые упражнения, двигательная активность.

**Bogdan A., Shimchuk M. Modern directions of increasing the motor activity of student and student youth.** With the purpose of increasing the effectiveness of the influence of physical education on the state and development of the organism of students and students, the increase in their motor activity in our time, scientists are searching for new approaches to the formulation of fitness programs, determining more effective forms of organization of activities for schoolchildren and students, and means, activate students' interest in physical education and form the need and ability to independently engage in physical exercises, the problems of optimizing the dosage of physical activity taking into account the typological, psychophysiological and social characteristics of students, more productive forms of organization of activity of schoolchildren are determined and searches of methodical techniques and tools that activate the interest of students to the lessons of physical culture and form the need and ability to independently engage in physical exercises.

It should be noted that the majority of works devoted to motor activity, have an established character, they do not sufficiently study the problem of ensuring rational regimes of motor activity of schoolchildren.

Despite numerous studies of this problem, the issue of applying modern fitness and health programs that would form the basis of independent health-improving activity and the desire for a healthy lifestyle remains topical.

**Key words:** student youth, students, fitness, power exercises, motor activity.

**Вступ.** Формування інтелектуально та фізично розвиненої особистості, як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти, є головною метою, ключовим показником і основним важелем прогресу на сучасному етапі розвитку суспільства. Глобалізація, зміна технологій, перехід до індустріально-інформативного суспільства зумовлюють потребу набуття молоді особистісних і розумових здібностей, а також фізичних якостей, необхідних для вирішення складних питань навчання, праці та повноцінного життя взагалі [2].

Виховання мотивації до рухового розвитку і фізичного вдосконалення організму передбачає засвоєння свободи вибору спортивних і фізкультурно-оздоровчих видів фізичних навантажень різної спрямованості, віру у власні фізичні можливості на основі засвоєння нової різноманітної інформації у вигляді рухових умінь та емоційного і фізичного відгуку на їх виконання [1].

З метою підвищення ефективності впливу фізичного виховання на стан і розвиток організму учнівської і студентської молоді, підвищення їх рухової активності у наш час вченими ведуться пошуки нових підходів до складання фізкультурно-оздоровчих програм, визначаються більш результативні форми організації діяльності школярів та студентів, ведуться пошуки інноваційних прийомів і засобів, що активізують інтерес тих, хто навчається до занять фізичної культурою і формують потребу й уміння самостійно займатися фізичними вправами [1].

Незважаючи на численні дослідження означеної проблеми актуальним залишається питання застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які б формували зацікавленість до систематичної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя.

**Мета дослідження.** Перевірити ефективність застосування фітнес-програм для підвищення рухової активності підлітків, а також вправ силової спрямованості, як складової цих програм, серед студентів 1 курсів.

**Результати дослідження.** Як підсистема загальної системи фізичного виховання суспільства, фізичне виховання дітей і молоді організовується у рамках соціальної програми з метою підготовки підростаючого покоління до майбутньої

творчої життєдіяльності. Ця підготовка здійснюється шляхом оволодіння певними духовними і матеріальними цінностями фізичної культури, передбаченими навчальними програмами у спеціально організованому педагогічному процесі [1, 4].

Середні загальноосвітні навчально-виховні заклади та ВНЗ, згідно Закону України „Про фізичну культуру і спорт” та комплексних програм, мають право, з урахуванням місцевих умов, потреб та запитів тих, хто навчається визначити зміст, форми і засоби рухової активності учнів і студентів.

Результати багатьох досліджень вказують на те, що заняття фізичними вправами силової спрямованості мають численні позитивні наслідки: сприяють гармонічному формуванню тіла; збільшують м'язову масу за рахунок м'язового поперечника, у зв'язку з чим зростає сила; підвищують силову витривалість; збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах; сприяють зміцненню здоров'я та фізичної підготовленості; підвищують результативність у обраному виді спорту; збільшують гнучкість [3,5,7].

На думку фахівців [4], значення м'язової сили збільшується з огляду на те, що без її дії людина не може виконувати ніяких рухів. І саме тому ця сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших рухових якостей.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є «фітнес», яке за останні роки широко поширилося у назвах клубів, оздоровчих програмах, масових заходах тощо.

Фітнес-програми, як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати, як оздоровчо-кондиційний напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [6].

Т.Ю. Круцевич (2003) стверджує, що класифікація фітнес-програм базується:

- а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання, і т. д.);
- б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і т.д.);
- в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і т.д.).

В свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

З метою визначення мотивації підлітків та студентів до занять фізичними вправами нами було проведено анкетне опитування. При проведенні дослідження використовувалась анкета, що включала в себе питання: самооцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я; мотиваційне ставлення до фізичного виховання; основні мотиви занять фізичними вправами; причини, які заважають займатися фізкультурною діяльністю; фізкультурно-оздоровчі інтереси; шкідливі звички то, що.

За результатами анкетування з'ясовано, що підлітки та молодь, незалежно від статі та рівня ФП, мають переважно задовільне та незадовільне ставлення до занять фізичним вихованням у навчальних закладах. Слід зазначити, що із зміною рівня ФП студентів змінюється їхнє мотиваційне ставлення до цього предмета на краще (табл. 1.)

Таблиця 1

Мотиваційне ставлення учнівської та студентської молоді до занять фізичним вихованням, %

Рівень ФП	Незадовільне	Задовільне	Добре
<i>Юнаки</i>			
„Високий” та „вище середнього”	24	37	39
„Сердній”	29	50	21
„Нижче середнього” та „низький”	36	57	7
<i>Дівчата</i>			
„Високий” та „вище середнього”	27	41	32
„Сердній”	30	48	22
„Нижче середнього” та „низький”	43	56	1

У результаті вивчення мотивів (табл.2), які спонукають студентів займатися фізичними вправами, було встановлено, що у юнаків, незалежно від самооцінки рівня ФП, переважає два мотиви: покращення зовнішнього вигляду та зміцнення здоров'я. Однак значимість першого мотиву збільшується із зниженням рівня ФП, а другого, навпаки, зменшується.

У студенток спостерігаються аналогічні результати. Вивчаючи мотиви, які спонукають дівчат до занять фізичними вправами, було встановлено, що головним для них є покращення зовнішнього вигляду. Слід відмітити, що значимість цього мотиву збільшується з одночасним зменшенням самооцінки рівня ФП.

Таблиця 2

Основні мотиви занять фізичними вправами у юнаків

Варіанти відповіді	Результати відповідей (%)		
	„Високий” та вище середнього”	„Середній”	„Нижче середнього”
Для підготовки до майбутньої трудової діяльності	7	9	2
Для набуття задоволення	10	4	0
Для покращення зовнішнього вигляду	32	32	48
Для підвищення спортивних результатів	2	1	2
Для зміцнення здоров'я	41	37	10
Для покращення настрою	1	1	0
Для знання втому	3	4	0
Для забезпечення раціональної формивідпочинку	4	1	0

Аналіз інтересів студентів та підлітків до видів рухової діяльності [3], які пропонуються у навчальних закладах, вказує на те, що представники чоловічої статі віддають перевагу спортивним іграм. Водночас спостерігається значний інтерес до занять силової спрямованості, особливо у представників з „нижче середнього” та „низьким” рівнем ФП. Аналогічні результати були виявлені у дівчат.

У представників чоловічої та жіночої статі зацікавленість силовими вправами узгоджується з бажанням покращити власну будову тіла, що підтверджується високим відсотком опитуваних, які бажають займатися у тренажерному залі.

Для визначення добової рухової активності підлітків та студентів ми використали методику Фремінгемського дослідження [1]. Сутність цієї методики полягає в реєстрації рухової діяльності людини протягом доби. Числова величина рухової активності представлена у вигляді індексу рухової активності (ІРА).

Досліджувані були поділені на три групи: ЕГ1 – студенти 1 курсу, ЕГ2 – підлітки 13-14 років і КГ – учні і студенти які займалися за традиційними методами проведення занять у навчальних закладах. Індекс рухової активності вимірювався у три етапи: 1-й – на початку навчального року, 2-й – після першого семестру, 3-й – в

Таблиця 3

Порівняльний аналіз рівня рухової активності в експериментальних та контрольних групах хлопців за етапами дослідження

Рівні РА		1 етап			2етап			3 етап		
		K1	E1	E2	K1	E1	E2	K1	E1	E2
БР	бали	9,771±	9,996±	9,881±	9,913±	9,390±	8,479±	9,591±	9,065±	8,710±
	±σ	0,375	0,499	0,456	0,404	0,311	0,388	0,422	0,501	0,437
	год	9,771	9,996	9,881	9,913	9,390	8,446	9,591	9,065	8,710
МР	бали	11,637±	11,796±	11,850±	9,445	9,076	8,644	9,166	9,128	9,006
	±σ	0,466	0,495	0,476	+0,505	+0,468	+0,339	+0,370	+0,492	+0,468
	год	7,758	7,864	7,900	6,297	6,051	5,762	6,111	6,085	6,004
СМР	бали	4,651	4,078	4,194	4,370	5,008	5,069	5,446	4,181	3,990
	±σ	+0,355	+0,350	+0,421	+0,617	+0,406	+0,428	+0,548	+0,429	+0,453
	год	4,228	3,707	3,813	3,973	4,553	4,608	4,951	3,801	3,627
СР	бали	4,712	4,493	4,480	6,884	6,834	9,380	7,192	8,834	10,030±
	±σ	+0,412	+0,472	+0,446	+0,494	+0,484	+0,452	+0,795	+0,496	0,515
	год	1,963	1,872	1,867	2,868	2,848	3,908	2,997	3,681	4,179
ВР	бали	1,729	2,841	2,850	2,125	5,817	6,400	1,812	6,841	7,400
	±σ	+0,815	+0,480	+0,483	+0,764	+0,471	+0,496	+0,970	+0,480	+0,496
	год	0,346	0,568	0,570	0,425	1,163	1,280	0,362	1,368	1,480
ІРАх±σ		32,583±0,778	33,204±0,487	33,255±0,476	32,737±0,796	36,126±0,445	37,939±0,475	33,207±1,019	38,050±0,674	39,137±0,548

Подібна тенденція до збільшення індексу рухової активності відмічалася і в експериментальних групах дівчат.

**Висновки.** Отримані дані дали змогу вносити корективи у розробку програм із занять фітнесом, а також використання вправ силового характеру для студентів і підлітків, що в свою чергу підвищує мотивацію до оздоровчих занять і суттєво збільшує рухову активність досліджуваного контингенту.

#### Література

1. Андреева О. В. Анализ мотивационных теорий у сферы оздоровочной физической культуры та рекреации / О.В. Андреева // Теория і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81 – 84.
2. Белоножка Г. Фитнесс-класс, или как приобщить детей к здоровому образу жизни / Г. Белоножка // Спорт в школе. – 2003. – № 18. – С.3.
3. Бакурідзе В. Б. Результаты анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізкультурою і спортом /В. Б. Бакурідзе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. - Харків : ХХПІ, 2002. - № 3. - С. 52-56.
4. Виноградов В. Г. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни / В. Г. Виноградов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10. - С. 55-57.
5. Давыдов В. И. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : уч. пособ. / В. И. Давыдова. – Волгоград : ВГУ, 2005. – 284 с.
6. Галайдюк М. А. Мотивація до фізкультурно-спортивної діяльності студентів педагогічного профілю / М. А. Галайдюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. - Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2003.-№4.-С. 25-30.
7. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. - Харків : ХДАДМ (ХХПІ),2006. - №25.-С. 35-38.

**Бойченко С., Залойло В., Гончарук А.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### ЗМІНИ ПРОЯВІВ СПРИТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

В роботі показані нові можливості пливти на прояви спритності футболісти спеціальними правами в умовах мікроциклів спеціальної спрямованості. Аналіз проведено в двох групах футболістів - основного і дублюючого складу, вік спортсменів був відповідно  $17 \pm 1,0$  і  $22 \pm 1,5$  років. Всі без виключення футболісти, які приймали участь у експерименті, підвищили ефективність ігрових прийомів, навіть у більш складних рухах, що свідчить, з одного боку, про недостатній попередній рівень розвитку спритності при виконанні складних за координацією рухів у обстежених спортсменів, а з іншого боку, пояснюється впливом використання в тренувальному процесі спеціальних вправ для розвитку спритності.

В цілому, точність виконання всіх ігрових прийомів підвищилася у кожного футболіста, а приріст цього показника для команди слід вважати статистично суттєвим ( $t = 2,7$  при 5% рівні).

**Ключові слова:** футбол, спеціальні вправи, спритність.

**Бойченко Сергей, Залойло Владимир, Гончарук Андрей. Изменения проявления ловкости футболистов под влиянием средств специальной направленности.** В работе показаны новые возможности развития ловкости у футболистов специальными упражнениями в условиях микроциклов специальной направленности. Анализ проведен в двух группах футболистов – основного и дублирующего состава, возраст спортсменов был соответственно  $17 \pm 1,0$  и  $22 \pm 1,5$  лет. Все без исключения футболисты, которые принимали участие в эксперименте, повысили эффективность игровых приемов. Повышение ловкости в сложных движениях, свидетельствует, с одной стороны, о недостаточном уровне развития ловкости при выполнении сложных по координации движений, а с другой стороны, объясняется влиянием использования в тренировочном процессе специальных упражнений для развития ловкости. В целом, точность выполнения всех игровых приемов повысилась у каждого футболиста, а прирост этого показателя для команды следует считать статистически существенным ( $t = 2,7$  при 5% уровне).

**Ключевые слова:** футбол, специальные упражнения, ловкость.

**Boychenko Sergey, Zahoylo Volodymyr, Goncharuk Andrey. Changes in the existence of footballs after influence of special directions.** The work shows the new possibilities of floating on the manifestation of the skill of football players with special rights in the conditions of special purpose microcycles. It has been shown that in all tests (except for one - running at 40m in a straight line, which evaluated the speed - strength qualities) there is an improvement in the results, however, the level of probability of the values of changes is ambiguous. The statistically insignificant increase was found in the value of the indicator of muscular differentiation, during the experiment, the indicators of this test increased by only 10%. The probability of difference ( $t = 1,4$ ;  $P > 0,05$ ) is low, which can be explained by high interindividual variation ( $V = 16 - 18\%$ ). At the same time, changes in timing and accuracy of ball transfer performance were statistically significant.

In tests conducted in laboratory conditions there was a significant increase in results; in the tests conducted in the field, the reliability of the difference between the output and the final data was slightly higher. This can be explained by the fact that training exercises for agility reflect the specific game situations that could have arisen on the football field.

All without exception, the players who participated in the experiment, increased the effectiveness of gaming techniques, even in more complex movements, indicating, on the one hand, the lack of prior development of agility in the implementation of difficult coordination of movements in the surveyed athletes, and on the other hand, due to the influence of the use of special exercises in the training process for the development of dexterity. In all types of gear the coefficient of accuracy of their performance