

**Бірюков О. А.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

**Чертв І.І.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

**Шиманович О. К.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

## **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПРОЯВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Теоретичні дані науковців, які проводять дослідження тривалий час у спортивній педагогіці і психології свідчать про те, що ефективність впровадження у побут юнаків та дівчат 17-19 років (тобто студентів молодших курсів – першого і другого курсу) процесу фізичного удосконалення стає можливим лише за умовою врахування та практичної реалізації двох взаємозалежних принципів: методично правильного і послідовного проходження навчальних програм з фізичного виховання і навчання на високому рівні труднощів (Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 2008, с.210). Нехтування цими принципами свідчить про нерозуміння важливості врахування прискореного темпу підготовки певної кількості молоді означеної вікової групи, фізичний розвиток яких не відповідає (тобто є досить низьким за нормативом) вимогам. Подолання цього недоліку є можливим лише шляхом прискореного проходження навчальних програм, що виправдовує «локалізацію» сильних студентів в одній групі. У протилежному випадку, ми отримуємо групу, яка побудована за принципом антидемократичної елітарності (Голубев В. Н. Управление двигательной активностью человека при экстремальных условиях. 1991, с.12).

Слід зазначити, що ідея прискореного навчання має опонентів (хоча, нечисленних). Вони вважають, що надлишки часу, що утворюються в педагогічній роботі більш фізично розвинутих студентів, доцільно використовувати не для прискореного проходження курсу, а для його збагачення: викладання нових технічних прийомів тощо. Ми вважаємо такий підхід науково необґрунтованим.

Ситуація докорінно змінюється, коли слабо фізично підготовлені студенти потрапляють у групу підвищеної індивідуальної уваги. Тренування, або навчання здійснюється тут по програмах при значно меншій кількості студентів. Завдяки цьому на кожного юнака чи дівчину припадає значно більше індивідуальних контактів з педагогом. Контакти ці носять характер більш індивідуалізований, пристосований до індивідуальних особливостей молоді людини.

За таких умов фізично слабо підготовлені студенти з перших хвилин перебування у такій групі почувають себе повноцінними, що допомагає їм поступово перебороти відставання в психічному розвитку.

Таким чином, створення груп підвищеної індивідуальної уваги ґрунтується на принципі, відповідно до якого психологічна готовність до спортивного тренування – поняття відносне. Молода людина, що не готова до тренування в умовах звичайної групи, може бути достатньо готовою у більш індивідуалізованих, комфортних умовах. З цієї точки зору, не існує юнаків та дівчат студентів першого курсу, психологічно не готових до навчання, або до спорту, а є лише ті, хто характеризується більшою або ж меншою фізичною готовністю, активністю. При цьому мірою готовності до спортивних занять є фізичні кондиції молодого особистості, тобто її спроможність співпрацювати з педагогом, принаймні, в умовах двостороннього, високо індивідуалізованого контакту. Ті ж студенти, які є не готовими, навіть, до такого співробітництва, саме і рекомендуються в групи підвищеної індивідуальної уваги, де така готовність спеціально формується в них у перший семестр навчання.

Бажано якомога раніше використовувати і теоретичну підготовку. При цьому молоді люди в групі прискореного навчання (як, утім, і в групах інших типів) повинні одержувати глибокі навички. У протилежному випадку прискорення втрачає всілякий зміст. Варто підкреслити, що про прискорення можна говорити лише щодо чинних стандартних програм. Для самих же студентів застосований тут темп є нормальним.

В основу побудови описаної системи диференціації навчально-виховного процесу можна покласти концепцію, відповідно до якої головним чинником розвитку фізичних можливостей і особистості юнаків та дівчат є можливість їх просування у напрямку оволодіння навчальним матеріалом у зручному для конкретної особи (тобто достатньо напруженому, але цілком доступному) темпі. Таке оптимальне, і невинне, просування може забезпечити тільки диференціація окремих типів груп. Саме вона, і тільки вона (диференціація), відповідно до нашої концепції, спроможна забезпечити адаптацію (приспособлення) тимчасових параметрів навчального процесу до того рівня розвитку студентів першого курсу, якого вже досяг той або інший майбутній молодий фахівець. При цьому педагоги повинні бути переконані в тому, що рекомендується саме той тип групи, який в найбільшій мірі відповідає індивідуально-психологічним особливостям студентів, інтересам їх подальшого розвитку.

Проте, далеко не кожна кафедра з фізичного виховання вищого закладу освіти має можливості організації всіх цих циклів. Те, які саме цикли будуть організовані, залежить від кількості студентів у групі, що виявили бажання займатися даним навчальним (тренувальним) циклом, матеріальною базою та ін.

Незалежно від типу групи, студент може за бажанням (воно, звичайно, повинно мати під собою вагомі підстави) відвідувати заняття водночас двох циклів, або послідовно змінювати відвідувані цикли.

В цілому можна сказати, що запропонована система диференціації довела свою життєвість. Одним із свідчень цього – рішення про повторне диференційоване комплектування груп студентів молодших курсів.

**Улановський А. М.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

**Жицький В. Б.**

*Відокремлений структурний підрозділ «Миколаївський комплекс  
Національного університету «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін*

## **МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

**Актуальність.** На сьогоднішній день досить актуальною є питання щодо мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Велика роль у вирішенні цієї проблеми належить предмету «Фізична культура», метою якого є формування у студентів стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Сприяючи формуванню ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя предмет «Фізкультура» надає студентам змогу:

- створити ціннісну уяву про вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості;
- оволодіти технікою рухових дій;
- набути навичок організації та методики проведення найпростіших форм занять фізичної культури;
- сприяти профілактиці шкідливих звичок тощо.

Завдання дослідження:

1. Виявити на скільки студенти I курсу Миколаївського комплексу Національного університету «Одеська юридична академія» мотивовані до занять фізичною культурою та спортом;
2. Дослідити причини, які заважають чи навпаки мотивують студентів займатися спортом чи фізичною культурою.

**Організація дослідження.** Дослідження відбувається у формі анкетування серед студентів I курсу Миколаївського комплексу Національного університету «Одеська юридична академія» (за методикою О. Г. Шалера). Студентам запропоновані анкети, в яких вони повинні дати відповіді на ряд питань щодо теми нашого дослідження.