

із невеликими фізичними навантаженнями на м'язи черевного пресу, що поперемінно чергуються зі статичними та динамічними дихальними вправами.

Крім того, кафедра фізичного виховання Києво-Могилянської академії має позитивний досвід проведення занять у СНВ на відкритому повітрі із застосуванням теренкуру (швидкої ходи за певними маршрутами). На цих маршрутах знаходилися станції відпочинку, де студенти контролювали власну частоту серцевих скорочень, визначаючи ступінь індивідуального фізичного навантаження та виконували загально розвиваючі й дихальні вправи. До того ж, кожен студент отримував індивідуальні поради щодо особливостей режиму харчування згідно з медичним анамнезом.

Як показали наші спостереження протягом навчального року, після двох триместрів занять фізичним вихованням у СНВ, за суб'єктивною оцінкою студентів було відзначено поліпшення загального самопочуття, зниження скарг на диспепсичні явища у шлунку, покращання апетиту, підвищення фізичної та розумової активності, а в 17% студентів ці зрушення були підтверджені медичним оглядом.

**Висновки.** Результати оцінки об'єктивних показників та суб'єктивних вражень студентів СНВ, які мають хронічні захворювання системи травлення, підтвердили позитивний вплив на загальний стан здоров'я систематичних занять фізичним вихованням за спеціальною методикою.

## **ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Іванов В.І.

Полтавський державний педагогічний університет ім. Короленка

У дослідженнях застосовувалася розроблена нами анкета для вивчення мотивів спонукання (активності) і мотивів доводу (пасивності), адже в них безпосередньо розкривається персональний сенс певної діяльності людини. В анкетуванні взяли участь більше 500 студентів різних факультетів і курсів Полтавських ВНЗ віком від 17 до 20 років, 72% - жіночої статі.

Проведені дослідження показали, що однією з основних причин, що викликає пасивне ставлення до фізичного виховання, є низька привабливість його порівняно з іншими розвагами.

Причину низької привабливості фізичного виховання можна пояснити тим, що студенти знають: активні заняття фізичними вправами приведуть до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, але вони вважають себе достатньо здоровими і тому не вважають за потрібне займатись.

Необхідно практикувати моральне й матеріальне заохочення студентів і викладачів, розвивати бажання активно займатися фізичними вправами, створювати належні умови для цих занять.

**Практичні рекомендації.** Враховуючи результати досліджень, ми пропонуємо внести зміни до лекційного курсу для теоретичного розділу фізичного виховання, головну увагу при цьому звертати на розкриття можливостей фізичної культури в оздоровленні студентів.

У навчальному закладі навчальні заняття та спортивні свята, які бажано проводити із музикальним та кольоровим супроводом, конкурсами: наприклад, конкурс на кращу жіночу і чоловічу спортивні статури. Тільки тоді можна розраховувати на зміну мотиваційних потреб до фізичної культури і спорту.

## **ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ**

Карпенко Є.М., Карпенко І.В.

Донецький національний університет

Щорічне збільшення числа студентів із хронічними захворюваннями вимагає творчого підходу у виборі засобів для оптимізації і підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

Плавання – один з видів спорту, що у комплексі вирішує задачі оздоровчої, освітньої і прикладної спрямованості та є частиною професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Спеціально-підготовчі вправи, які виконуються у воді, супроводжуються меншою напругою функціональних систем організму, і сприяють ефективному розвитку координації рухів, гнучкості, сили і витривалості.

Вправи для розвитку координації рухів сприяють швидкому і правильному освоєнню техніки спортивних способів плавання, вмілому орієнтуванню в просторі і в