

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Трояновська М.М., аспірант

Чернігівський національний університет

У статті розглядаються основні теоретичні основи розвитку координаційних здібностей школярів у фізичному вихованні та спорту, значення координаційних здібностей дітей в руховій діяльності, види координацій, а також аналіз науково-літературних джерел.

Ключові слова: координаційні здібності, рівновага, динамічна та статична рівновага, спеціальні, специфічні і загальні координаційні здібності, школярі.

Трояновская М.М. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ / Черниговский национальный университет, Украина.

В статье рассматриваются основные теоретические факторы развития координационных способностей школьников в физическом воспитании и спорте, значение координационных способностей детей в двигательной деятельности, виды координации, а также анализ научно-литературных источников.

Ключевые слова: координационные способности, равновесие, динамическая и статическая равновесие, специальные, специфические и общие координационные способности, школьники.

Troyanovska M.M. THEORETICAL ANALYSIS OF COORDINATION SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT / Chernihiv national university, Ukraine.

This article discusses the main theoretical factors of coordination abilities of students in physical education and sport, the importance of coordination abilities of children in motor activity, the types of coordination, and analysis of scientific literature.

Key words: coordination skills, balance, dynamic and static balance, special, specific and general coordination ability students.

ВСТУП

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей її спрямованості та організації [1]. Важливою ланкою управління процесом фізичного виховання дітей шкільного віку є система педагогічного контролю розвитку рухових здібностей. За цією проблемою проводилась низка масштабних досліджень [11]. Високий рівень розвитку координаційні здібності є фундаментом успіхів у різних сферах рухової діяльності дитини (спортивній, трудовій, професійній, тощо).

Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів. Результати наукових досліджень [15] свідчать про те, що розвиток координаційних здібностей відбувається гетерохронно. Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискороного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди. Тому актуальними є наукові проекти, метою яких є розробка забезпечення контролю за рівнем розвитку рухових здібностей людини взагалі і зокрема розвитку координаційних здібностей дітей різних вікових груп.

Різні види координаційних проявів школярів у фізичному вихованні і спорті досить специфічні [12].

Актуальність успішного рішення обумовлена необхідністю виховання здорового всебічно розвиненого підростаючого покоління. Рухова функція виявляється в управлінні дитиною своєю моторикою. Вона забезпечує рухову діяльність, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх нормальний розвиток. До її компонентів

відноситься обсяг вмінь та навичок в різних видах рухів, а також рівень розвитку фізичних якостей підростаючих спортсменок.

Будь-які рухові дії (ходьба, біг, стрибки, метання, катання на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо) пов'язані зі зберіганням стійкого стану тіла. Це забезпечує нормальне функціонування всіх фізіологічних систем організму, оптимальну амплітуду рухів, раціональний розподіл м'язових зусиль, що призводить до економічності енерговитрат і підвищення ефективності рухової дії [9].

Не менш важливе збереження рівноваги в нерухомій позі: сидіння за партою в школі, робоча поза за столом, біля верстата та т.п. Невміння зберігати правильну позу призводить до викривлення хребта, а отже до погіршення стану здоров'я. Великі вимоги до збереження рівноваги пред'являє спортивна діяльність. Необхідний рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє швидше і якісніше опанувати техніку будь-яких фізичних вправ [9].

Мета – теоретично проаналізувати розвиток координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорту.

Завдання: проаналізувати науково-методичну літературу з цього питання.

Методи: аналіз науково-методичної літератури.

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

Перш, ніж позначити поняття координаційних здібностей, варто сказати про їх важливість у розвитку дитини та в науці.

Як писав авторитетний учений, професор Л.П. Матвеев, «груба сила все більше поступається місцем тонко вдосконаленим різнобічним здібностям, відсталі навички – динамічному багатстві рухових координацій. Уже сучасні професії на виробництві і транспорті вимагають, якщо можна так висловитися, рухової інтелігентності, високої стійкості й лабільності функцій аналізаторів. Надалі ці вимоги, треба думати, ще більше зростуть...» [12, с. 13]. Інший великий радянський теоретик в галузі фізичного виховання Г.М. Сатирів стверджував, що «не опанувавши комплекс міцно сформованих рухових умінь і якостей, не можна навчитися керувати собою, своїм тілом, своїми рухами», тобто не можна сформувати інтегральну здатність (чи вміння) керувати своїми рухами. Третє твердження, що узагальнює та об'єднує два перших, більше 100 років тому висловив родоначальник і класик вітчизняної системи фізкультурної освіти П.Ф. Лесгафт. Суть його в тому, що формування названої інтегральної здатності становить головне завдання і кінцеву мету загальної середньої освіти у сфері фізичної культури.

Що ж таке координаційні здібності (КЗ)? Цим поняттям вчені почали широко користуватися в останні 25-30 років для більш конкретної інтерпретації одного з рухових якостей – спритності. У переважній більшості підручників, навчальних посібників, монографій і статей до теперішнього часу можна прочитати, що спритність складають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опанувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися) і по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки. Останню здатність іноді розглядають як здатність до моторної адаптації, що виявляється у відносно стандартних і несподіваних, швидко змінюючих ситуаціях.

Координаційні здібності визначаються, по-перше, як здатність швидко опанувати новими руховими діями і по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у раптово змінюючій обстановці. Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, не маючий єдиного критерію для оцінки [13].

Будь-який рух, яким би новим він не виявився, завжди виконується на основі старих координаційних зв'язків. Чим більше у школяра запас рухових умінь і навичок, тим легше він засвоює нові рухи, ще розвиваючи координаційні здібності [13].

Таке уявлення, як виявилось, не відповідає величезному числу фактів, які зустрічаються в практиці і отримані експериментальним шляхом. Здатність швидко навчатися відома ще з 20-х років, насправді виявилася досить специфічною. Інакше кажучи, з'ясувалося, що людина швидше за інших навчається одним рухам, в інших випадках (скажімо, при освоєнні техніко-тактичних, спортивно-ігрових дій) може бути в числі останніх [2, с. 32].

Починаючи з 30-х років, дослідники змогли довести неправомірність відомостей спритності тільки до кількох здібностей. У результаті на сьогоднішній день нараховують від 2-3 загальних до 5-7 (за іншими даними, до 11-20 і більше) КЗ, спеціальних і тих, що специфічно проявляються:

- координація діяльності великих м'язових груп усього тіла;
- загальна рівновага;
- рівновага із зоровим контролем і без нього;
- рівновага на предметі;
- урівноваження предметів;
- швидкість перебудови рухової діяльності [2, с. 40].

Серед координаційних називають також здатність до просторової орієнтації, дрібну моторику, здатність до диференціювання, відтворення і оцінки просторових, силових і часових параметрів рухів, ритм, вестибулярну стійкість, здатність довільно розслабляти м'язи і ін.

Таке становище призвело до того, що замість терміна «спритність» ввели в науку і практику термін «координаційні здібності», стали говорити про систему (сукупності) таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх оцінки й розвитку. Проте термін КЗ не є загальноприйнятим, об'єднуючим вищезазначені здібності в систему пов'язаних понять. У публікаціях вітчизняних та зарубіжних вчених можна зустріти найрізноманітніші терміни і поняття як більш загального («спритність», «координація рухів», «здатність керувати рухами», «загальне рівновагу» і т.п.), так і більш вузького плану («координація рухів верхніх кінцівок», «дрібна моторика», «динамічна рівновага», «узгодження рухів», «зміна ритму», «здатність точно відтворювати руху», «стрибкова спритність» тощо) [2, с. 92].

Велика кількість термінів і понять за допомогою яких намагаються пояснити індивідуальні відмінності, що зустрічаються при управлінні і регуляції різних рухових дій, з одного боку вказує на складність і різноманітність координаційних проявів людини, а з іншого – свідчить про невпорядкованості термінологічного та понятійного апарату, використовуваного для цієї мети. Усе це, безсумнівно, ускладнює розуміння цього явища і створює для вчителя певні труднощі при формуванні координаційних здібностей дітей в практиці фізичного виховання. Координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії.

Серед факторів, що визначають рівень координації, необхідно виділити всебічність сприйняття й аналізу рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, формування плану та конкретного способу виконання рухів [3, с. 238]. За наявності цих складових може бути забезпечена ефективна ефektorна імпульсація м'язів та м'язових груп, які необхідно залучити до високоефективного, з точки зору координації,

виконання рухів. Важливими факторами є також моторна (рухова) пам'ять, внутрішня і міжм'язова координація, функції вестибулярної сенсорної системи [8, с. 383].

Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичного виховання і спорту сформувалися кілька відносно самостійних методологічних підходів до вивчення рухової координації, а саме:

- з позиції біомеханіки, координація рухів – це подолання надмірних ступенів свободи органів руху, тобто перетворення їх у керовану систему;
- «Словник фізіологічних термінів» координацію рухів тлумачить, як «узгодження діяльності м'язових груп, які належать до різних сегментів тіла, при виконанні рухового акту»;
- А.А. Тер-Ованесян розглядає координацію як здатність людини швидко і точно відтворювати раніше незнайомі рухи;
- Т.Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань;
- Д.Д. Донської, Н.В. Зимкін розглядають координацію рухів як сукупність нервової, м'язової і рухової координації. Нервова координація є інтегрованим результатом узгодження нервових процесів, а також взаємодії сенсорних систем організму, програмування і контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену роботу рухових одиниць. Розрізняють внутрішньом'язову і міжм'язову координацію. Рухова координація передбачає узгодженість рухів окремих ланок тіла у просторі і часі;
- За Е.П. Ільїним, координація – характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів й утриманням необхідної пози;
- М.С. Бриль, І.Ю. Горька [10, с. 4] координаційні здібності розглядають як здібності узгоджувати діяльність різних м'язових груп при здійсненні рухового акту, як найбільш досконале вирішення рухових завдань, особливо складних і таких, що виникають раптово;
- Е.П. Ільїна зазначає, що координація містить: регуляцію рухових дій щодо їх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози;
- В.В. Клименко вважає, що координація рухів передбачає стан психомоторної дії, коли в ній все виконується упорядковано, усвідомлено, згідно з природною логікою рухів;
- М.П. Гуменюк, В.В. Клименко розглядають силу, швидкість, темп, точність і влучність, пластичність і спритність, ритм і координованість як властивості рухів, що є показниками розвинених психомоторних здібностей;
- С.Н. Михайлова в структурі координаційних рухів виділяє точність відтворення та диференціювання просторових, часових та м'язових параметрів рухів, точність узгодження рухів, статичну рівновагу;
- В. Староста розглядає координацію як один з найпоширеніших складових елементів рухової підготовки. Високий рівень її розвитку є основою успіхів у різноманітних видах спорту, особливо в тих, в яких кінцевий результат визначається високим рівнем технічної підготовки. Ступінь розвитку координації визначає також успіх у професійній діяльності, в цирковому мистецтві, хореографії тощо, він сприяє майстерному оволодінню технікою руху;

- Л.Д. Назаренко до комплексу координаційних якостей відносить спритність, рухливість, точність, рівновагу, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність. Автор зазначає, що всі рухові координації взаємопов'язані, однак вони зберігають при цьому відносну самостійність.

На думку В.І. Ляха, необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними є координаційні здібності, які виявляються в ходьбі, бігу, а складні – в єдиноборствах, спортивних видах, танцях. Відносно елементарною є здатність точно відтворювати просторові параметри рухів і більш складною – здатність швидко перебудовувати рухові дії в умовах несподіваної зміни обставин.

Координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей. У зв'язку з цим, вирізняють два типи показників координаційних здібностей: явні (абсолютні) і латентні (відносні). Абсолютні показники характеризують рівень розвитку координаційних здібностей без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей людини. Відносні показники надають можливість міркувати про прояв координаційних здібностей з урахуванням цих можливостей.

Названі види координаційних здібностей можна подати як такі, що існують потенційно, тобто до початку виконання будь-якої рухової діяльності (їх можна називати потенційними координаційними здібностями), і такі, що виявляються реально на початку і під час виконання цієї діяльності (актуальні координаційні здібності).

Види координаційних здібностей. Відомі дві основні різновиди рівноваги: статична і динамічна. Разом з тим в спеціальній літературі не представлені різні прояви статичної і динамічної рівноваги, що призводить до різного поняття провідної ролі деяких факторів у розвитку і вдосконаленні даної якості. Тому визначення конкретних проявлень статичної і динамічної рівноваги має важливе значення. Спеціальні дослідження дозволили виявити, що як у статичної, так і динамічної рівноваги існує ряд специфічних і неспецифічних проявів. Специфічні пов'язані з конкретними видами спортивної діяльності, неспецифічні часто всього характерні для трудової та побутової діяльності. Розподіл на специфічні і неспецифічні прояви дуже умовний, оскільки неможливо провести чітке розмежування у складній руховій діяльності без порушення структури руху. Тим не менш виділення цих двох відносно самостійних груп виправдано з точки зору розвитку і вдосконалення стійкості тіла. Необхідно мати на увазі, що досягти абсолютної стійкості тіла неможливо. При збереженні, будь-якої рівноваги м'язи перебувають у стані певного тремору, який більшою мірою проявляється у нетренованих, у зв'язку з чим їм важче домогтися рівноваги. Знання всіх видів і проявів рівноваги дозволяє визначити її фізіологічну основу. Механізми регуляції рівноваги складні, оскільки обумовлюються комплексом діяльності різних аналізаторів, станом вегетативних органів, нервової та м'язової системи. Неоднозначна участь аналізаторів в управлінні стійким станом тіла. Очевидно, що значна заслуга в збереженні рівноваги належить не тільки руховому, а й зоровому, вестибулярному, тактильному аналізаторі. Разом з тим очевидно, що їх роль не може бути однаковою. Це, мабуть, пов'язано з конкретним видом і проявом даної якості. Так, в утриманні певної пози (положенні сидячи, стоячи, при нахилі та інші) провідну роль відіграє руховий аналізатор. При збереженні рівноваги після обертальних рухів більше значення набуває вестибуляр. При утриманні рівноваги після виконання стрибків і стрибкових вправ, а також при балансуванні з предметами значно підвищується функція зорового і тактильного аналізатора. Отже, участь того чи іншого аналізатора визначається конкретним руховим завданням, пов'язаним з проявом того чи іншого виду рівноваги. Певний вплив на збереження рівноваги вказує стан дихальної системи. Відомо, що при форсованому диханні коливальні рухи тіла збільшуються, що

призводить до великих витрат зусиль для зберігання рівноваги. Разом з тим затримка дихання не менше ніж на 30 с викликає зниження коливань тіла [9].

Теоретичні та експериментальні дослідження дозволяють виділити спеціальні, специфічні і загальні КЗ [7, с. 50].

Спеціальні КЗ відносяться до однорідних з психофізіологічних механізмів групам рухових дій, систематизованих по зростаючій складності. У зв'язку з цим розрізняють спеціальні КЗ:

- У всіляких циклічних (ходьба, біг, повзання, лазіння, перелазаніє, плавання; локомоції на пристосуваннях: ковзани, велосипед, гребля та ін.) і ациклічних рухових діях (стрибки);
- У нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастичні та акробатичні вправи);
- У рухах маніпулювання в просторі окремими частинами тіла (руху вказування, дотики, уколу, обводу контуру і т.п.);
- У рухах переміщення речей у просторі (перекладання предметів, намотування шнура на палицю, підйом вантажів);
- У балістичних (метальних) рухових діях з установкою на дальність і силу метання (штовхання ядра, метання гранати, диска, молота);
- У метальних рухах на влучність (метання або кидки різних предметів у ціль; теніс, городки, жонгливання);
- У рухах прицілювання; в атакуючих і захисних рухових діях єдиноборств (боротьба, бокс, фехтування, східні єдиноборства);
- У нападаючих і захисних технічних і техніко-тактичних діях рухливих і спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, хокей з м'ячем і шайбою та ін) [4, с. 44].

До наведеної систематизації не увійшов ще ряд груп КЗ, які належать до трудових дій і побутовим операціям. Це так звана вертикальна класифікація КЗ.

До найбільш важливих зі специфічних або приватних КЗ (горизонтальна класифікація КЗ) відносяться: здатність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здатність до відтворення, диференціювання, оцінки та відмірюванню просторових, часових і силових параметрів рухів, здатності до реагування, швидкості перестроювання рухової діяльності, здатності до узгодження рухів, довільної м'язової напругу і статокінетичної стійкості [4, с. 45].

Результатом розвитку спеціальних і специфічних КЗ, свого роду їх узагальненням, стало поняття «загальні КЗ». Це поняття сформовано в результаті численних наукових досліджень і практичних спостережень. Є діти, які мають однаково високі або однаково низькі показники координації, що проявляється в різних рухових діях. Можна спостерігати дітей, які однаково добре виконують завдання на орієнтування, рівновагу, ритм і т.п., підтверджуючи реальність існування фактора «загальна координаційна готовність» або, що дуже тотожно – «загальні КЗ» [5, с. 48].

Загальна координаційна готовність більшою мірою проявляється серед дітей молодшого та середнього шкільного віку. Серед юнаків та дівчат старшого віку частка даного загального (генерального) фактора в структурі КЗ зменшується. Правда, значно частіше зустрічаються випадки, коли учень має високі координаційні можливості стосовно до циклічних або ациклічних локомоцій, але низькі метальні рухи на влучність або до спортивних ігор внаслідок неоднакового рівня розвитку різних спеціальних КЗ.

Те ж можна сказати і про прояви специфічних КЗ: дитина може мати непоганий результат в тестах на статичну рівновагу, але відрізнятись при цьому низьким результатом на орієнтацію в просторі і середнім – на швидкість реагування в складних умовах і т.д.

Під загальними КЗ ми розуміємо потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями.

Спеціальні КЗ – це можливості школяра, визначають його готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями [5, с. 49].

А під специфічними КЗ розуміються можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетических стійкості та ін. [6, с. 20].

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши наково-методичну літературу, можна зробити висновки, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Виділяють спеціальні, специфічні і загальні КЗ.

Під загальними КЗ розуміються потенційні та реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями.

Спеціальні КЗ – це можливості школяра, визначають його готовність до оптимального управління подібними за походженням і змістом руховими діями.

Специфічні КЗ – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та інше.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє школярам швидше навчатися, точніше оцінювати просторові, тимчасові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії в незвичайних умовах, орієнтуватися в часі і в просторі, навіть передбачати зміни умов дій виконувати рухи виразно, артистично [13].

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М., 1975. – 150 с.
2. Боген М.М. Навчання рухових дій / М. М. Боген. – К.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.
3. Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Л. Костилл. – К., 1997. – 160 с.
4. Лях В.І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність» / В. І. Лях. – Теорія і практика фізичної культури. – 1993. – № 8. – С. 44-46.
5. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності» / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1994. – № 1. – С. 48-50.

6. Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1991. – № 11. – С. 17-20.
7. Лях В.І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 11. – С. 50-60.
8. Матова М. А. Формирование асимметрии и симметрии зрительного восприятия в процессе практической деятельности человека / М. А. Матова // Вопросы психологии. – 1987. – 180 с.
9. Назаренко Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 54-58.
10. Полякова Т. Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте / Т. Д. Полякова. – Минск, 1993. – 80 с.
11. Полякова Т. Д. Формирование двигательных навыков стрелка: учеб. пособ. / Т. Д. Полякова. – Минск, 1993. – 130 с.
12. Селюнин Е. А. Средства тренировки: учеб. пособ. / Е. А. Селюнин. – М., 1999. – 53 с.
13. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів / [под ред. В.І. Усакова]. – Краматорськ, 2006. – 126 с.
14. Тихомиров А. К. Развитие координационных способностей / А. К. Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – №4. – С. 29-31.
15. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

УДК 796.06-053.67:378.4(477.64)

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ ЗНУ

Черненко Е.Е., аспирант, Сердюк Д.Г., ст. преподаватель

Запорожский национальный университет

В статье проанализирована существующая система физического воспитания студентов специальности «Туризм» Запорожского национального университета. В результате проведенного исследования нами определены основные мотивы, побуждающие студентов заниматься физическими упражнениями в целом и их разновидностями в частности. Результаты анкетирования позволяют скорректировать программу физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: физические упражнения, анкетирование, мотивация, студенты, физическое воспитание.

Черненко О.Є. Сердюк Д.Г. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ЗНУ / Запорізький національний університет, Україна.

У статті проаналізовано існуючу програму системи фізичного виховання студентів спеціальності «Туризм» Запорізького національного університету. У результаті проведеного дослідження нами визначені основні мотиви, що спонукають студентів займатися фізичними вправами в цілому та їх різновидами зокрема. Результати анкетування