

- модернізація існуючих та створення нових привабливих робочих місць;
- соціальна підтримка молодих працівників, стимулювання їх зайнятості в регіоні; гарантії першого робочого місця для випускників навчальних закладів.

Вважаємо, що більш активне залучення трудового потенціалу області в її офіційну економіку та скорочення зайнятих у тіньовій економіці можна очікувати лише в разі створення привабливих робочих місць. Йдеться про ті робочі місця, які забезпечені гідною оплатою праці та сприятливими умовами трудової діяльності, перспективами заробітку для купівлі житла. При цьому принципове значення має залучення інвестицій для створення конкурентних робочих місць, які б за рівнем оплати та умов праці мали б конкурентні переваги порівняно з іншими регіонами, що сприяло б збереженню кваліфікованої робочої сили в межах області. Вкрай важливою справою має стати оптимізація податкового законодавства, адже прагнення уникнути високого оподаткування фонду оплати праці породжує систему отримання заробітку у конвертах. Одночасно необхідним є відчутне зростання розміру пенсій та їх більша диференціація в залежності від трудового стажу, це зацікавить найманих працівників у сплаті внесків у Пенсійний фонд і спрацює на користь офіційної зайнятості в регіоні.

### Список літератури

1. Економічна енциклопедія. У трьох томах. Т. 3 – К.: Видавничий центр “Академія”, 2002. – 951с.
2. Грішнова О.А. Економіка праці та соціально-трудові відносини: Підручник. – К.: Знання, 2004. – 535 с.
3. Трудовий потенціал Кіровоградської області: стан та перспективи розвитку (колективна монографія) / За ред. М.В. Семикіної. – Кіровоград: ВАТ Кіровоградське видавництво, 2008. – 304 с.
4. Статистичний щорічник Кіровоградської області за 2007 р. – Кіровоград, 2008. – 512 с.

## Удосконалення методики проведення занять з фізичного виховання зі студентами основного відділення

**Л.В. Сиділо, ст. викл.**  
*Кіровоградський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Більшість студентів Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка відвідує заняття з фізичного виховання основного відділення, тому вдосконаленню процесу фізичного виховання на цьому відділенні повинна приділятися особлива увага.

Багаторічні спостереження засвідчують те, що значна частина студентів при виконанні контрольних програмних нормативів показує низькі результати.

**Мета дослідження.** Ми провели дослідження, основною метою яких було встановлення впливу занять із фізичного виховання з різним розподілом часу на навчання техніки фізичних вправ та розвитку фізичних якостей на організм студенток основного навчального відділення.

Мета та організація дослідження. У педагогічному експерименті брали участь три групи студенток основного відділення: природничо-географічного, факультету філології та журналістики, психолого-педагогічного факультету педагогічного університету протягом 2008-2009 навчального року. Заняття з фізичного виховання проводились один раз на тиждень по I год. 20 хвилин.

Завдання дослідження. Перша група (50 студенток) відвідували заняття фізичного виховання, на яких близько 50 % часу приділялось розвитку фізичних якостей. У другій групі (47 осіб) близько 30 % часу відводилося формуванню рухливих навичок, а розвитку фізичних якостей – близько 70 %. Половину часу, виділеного на розвиток фізичних якостей, займали вправи, які розвивають швидкість, в інший час виконувалися вправи, що сприяли оволодінню іншими фізичними якостями. Третя група (50 осіб) працювала за розкладом другої групи, однак з більшим акцентом на розвиток витривалості.

Результати дослідження. Програмний матеріал опанували всі три групи, але при плануванні для II і III груп зменшився час вивчення різних вправ порівняно з I групою і збільшився час, що затрачався у II групі для бігу на короткі дистанції, на стрибки в довжину з розгону, а в III групі - біг на середні дистанції, кросовий біг, біг тест Купера.

При аналізі занять з фізичного виховання, проведених з досліджуваними групами, встановлено, що загальна їх щільність у I групі дорівнювала 90 %, у II групі - 94 % і в III групі 96 %, моторна щільність занять у I групі в середньому була меншою, ніж у II і III групах (відповідно 56 %, 73 %, 76 %). Поясненню і показу в I групі приділялось 17 % часу занять, у II групі - 8 % і в III групі - 5 %. На перешикування і простій більше часу використали студентки I групи (18%), ніж II і III груп (відповідно 10 % і 7 %). Це пов'язано з тим, що на заняттях зі студентками II і III груп менше уваги приділялось вивченню техніки фізичних вправ. Крім цього, більша частина вказівок і пояснень давалась під час виконання фізичних вправ.

Фізична підготовленість студентів усіх трьох груп підвищувалась нерівномірно й неоднаково успішно. Швидкісні якості досліджуваних нами студенток виявились дуже низькими: наприкінці II курсу норматив з бігу на 100 м не могли виконати 95 % студенток I групи, 46 % - II групи і 48 % - III групи.

Фізична підготовленість, працездатність при одноразових заняттях з фізичного виховання на тиждень підвищується швидше в тих студенток, які на цих заняттях близько 70% часу приділяють розвитку фізичних якостей і близько 30% – формуванню рухових навичок. Найефективнішими вважаємо вправи, котрі розвивають витривалість.

Висновки. Таким чином, у ряді випадків фізична підготовленість студенток, особливо швидкісні якості, відстають від програмних нормативів. При одноразових заняттях на тиждень у ВНЗ вона розвивається мало. Очевидно, більше часу розвитку швидкості необхідно приділяти в шкільному віці.

На заняттях з фізичного виховання зі студентками основного відділення близько 70% часу, на нашу думку, треба було б відвести на розвиток фізичних якостей. Кількість вправ, що потребують складного технічного виконання, доцільно зменшити.

# Мотивація до рухової активності як важливий фактор фізичного виховання студентів

**Н.Г. Собко, доц., канд. пед. наук**

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка*

**Актуальність.** Останніми роками спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, і вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Протягом останніх років науковці зверталися до теми формування інтересу студентів щодо процесу фізичного виховання і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Багато авторів вивчали проблему формування мотивації до рухової активності і досвід роботи вищих навчальних закладів в цьому напрямі. Виявлені протиріччя між необхідністю забезпечення процесу формування мотивації студентів у ході занять з фізичного виховання, з одного боку, і недостатньою розробленістю цього питання - з іншого. Наявність цього протиріччя зумовила необхідність розв'язання завдань з формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання.

Для вивчення мотивів та інтересів студентів до різних видів рухової активності й оцінки їхньої думки з питань ефективності процесу фізичного виховання було проведено анкетування студентів денної форми навчання неспеціальних факультетів КДПУ ім. В. Винниченка.

В результаті анкетування були визначені наступні групи мотивів, що спонукають студентів до занять фізичними вправами:

- соціальний - 17,6% (познайомитися з новими людьми, спілкування з друзями);
- спортивний - 6,7% (досягти певного результату в обраному виді спорту);
- естетичний - 29,3 % (навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, зовнішній вигляд, усунути дефекти фігури);
- розважальний - 3,3% (розважитися, позбавитися нудьги, одержати позитивний емоційний заряд);
- оздоровчий - 32% (прагнення поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, схуднути);
- особистий - 16% (прагнення виділитися, самостверджуватися в своєму середовищі, добитися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого);
- належності - 59,3% (необхідність відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми);
- наслідування - 6,67% (прагнення бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або володіє особливими якостями і гідністю, набутими в результаті занять);
- інші-1,67%.

Основними причинами, що спонукають до занять, є наступні: знання про користь фізичних вправ (34%), передачі по телебаченню (26,33%), поради друзів (13%). Такі фактори, як поради батьків (4,3%) і викладачів (6,0%), не є значущими для студентів.

Нами були виділені фактори, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами. Серед них головними є: