

ЛІТЕРАТУРА

1. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) : монография / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квіт. 2002 р. № 347 // Освіта України. – 2002. – № 26. – С. 2 – 4.
3. Отравенко О. В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання : метод. рек. для вчителів фіз. культури, учнів та батьків. / О. В. Отравенко. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2008. – 128 с.
4. Roters T.T. Teoriya i Metodika razvitiya Lichnosti Shkolnika na Ritmicheskikh Zanyatiyah v Obscheobrazovatelnoy Shkole [Theory and Methodology of Personal Development in Schoolchildren during Rhythmic Classes in secondary general education school School]. Luhansk, Alma-Mater, 2001, 279 p.
5. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i metodika fizicheskogo vospitaniya. T. 2 : Metodika fizicheskogo vospitaniya razlichnykh grupp naseleniya [Theory and Methodology of Physical Education: Vol. 2: Methodology of Physical Education in Various Groups] / [ed. T. Yu. Krutsevich]. Kiev, Olimp. lit, 2003, 392 p.
6. Ukaz prezidenta Ukraini „Pro zahody shchodo rozvytku dukhovnosti, zakhystu morali ta formuvannya zdorovogo sposobu zhyt'tya” vid 27.04.99 (Iz zminami, vnesenymy zgidno z Ukazom Prezydenta Ukraini [Decree of Ukrainian President „On the Measures Concerning the Development of Spirituality, Defence of Moral System and the Formation of Healthy Way of Life” dated April 27, 1999 (with alternations, made according to the Decree of Ukrainian President No 1195/99 dated September 17, 1999)] // Ofitsialny visnyk Ukrainy, 1999, No 17, P. 20.
7. Shevchenko G. P. Estetychne vykhovannya v shkoli [Esthetic Education in School] Kyiv, Rad. shkola, 1985. – 144 p.

УДК: 796.4/378:612.1/8:613.8

П'ятничук Г. О.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

В статті наведено результати роботи, метою якої було дослідити рівень фізичної працездатності у студентів упродовж року та оцінити можливість застосування засобів легкої атлетики для корекції виявлених змін. Для реалізації поставлених завдань було обстежено 167 студентів 1-4 курсів, яких було поділено на дві групи – основну, студентам якої пропонувалися засоби легкої атлетики та групу порівняння. У процесі дослідження було виділено три типи динамічної реакції рівня фізичної працездатності у студентів, що спостерігається упродовж навчального року, залежить від терміну навчання, і є характерною для студентів першого курсу, другого-третього курсів та студентів 4-го курсу. Впровадження засобів легкої атлетики у процес фізичного виховання студентів забезпечило покращення рівня їх ФП та стійкості показників ФП упродовж другого семестру, що підтверджувалося достовірною різницею показників фізичної працездатності у студентів основної групи у порівнянні з такими у студентів групи порівняння.

Ключові слова: студенти, фізична працездатність, навчальний рік, легка атлетика.

П'ятничук Г. А. Влияние средств легкой атлетики на уровень физической работоспособности студентов в течении учебного года. В статье приведены результаты работы, целью которой было исследовать уровень физической работоспособности студентов в течение года и оценить возможность применения средств легкой атлетики для коррекции выявленных изменений. Для реализации поставленных задач было обследовано 167 студентов 1-4 курсов, которые были разделены на две группы - основную, студентам которой предлагались средства легкой атлетики и группу сравнения. В процессе исследования было выделено три типа динамической реакции уровня физической работоспособности у студентов, которая наблюдается в течение учебного года, зависит от срока обучения, и характерна для студентов первого курса, второго-третьего курсов и студентов 4-го курса. Внедрение средств легкой атлетики в процесс физического воспитания студентов обеспечило улучшение уровня их физической работоспособности и устойчивость ее показателей в течении второго семестра, что подтверждалось достоверной разницей показателей физической работоспособности у студентов основной группы в сравнении с таковыми у студентов группы сравнения.

Ключевые слова: студенты, физическая работоспособность, учебный год, легкая атлетика.

P'yatnichuk Galina. Influence of the athletics at the level of physical performance of students during the academic year. The article describes results of work, whose aim was to investigate the level of physical performance of the students during the year and assess the possibility of application of athletics for correction of the detected changes. For realization of tasks were surveyed 167 students of 1-4 courses. All students were divided into two groups. Students are the main group during the year implemented a program of the use of athletics. Students comparison group engaged in the regular program. Monthly conducted to determine the level of physical performance. Statistical evaluation of the obtained values of physical performance of the students of 1-4 courses during the year showed, that students in the 2nd and 3rd rd courses there are significant differences indices during the school year compared to those values in the first-year students, and the importance of physical performance registered in the 4th year students, in most cases, significantly different from those of 1 students 1 th year and of these students in the 2nd and 3rd

courses. Also, evaluation of physical performance of the students during the academic year allowed the three types of dynamic response values that depend on the course of study and that is characteristic of first-year students, second or third-year students and 4th year. Based on features of influence Athletics exercises on the body, and considering the results of the ascertaining experiment, the program of studies have been made recreational walking, running at short distances, relay race, long jump with a takeoff and throwing a ball, determined the proportion of certain types of employment within year and duration for each course in particular given intensity loads depending on the day of the week for each course in particular. Introduction of athletics in the process of physical education students has improved their level of physical performance and stability indicators during the second semester. Starting from December was registered significant difference in physical performance compared to those in the comparison group of students, and in the middle of the second semester expression level of physical performance in the core group of 1-4 students courses held at consistently high levels and did not change during the summer examinations.

Key words: students, physical performance, academic year, athletics.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Однією з причин суттєвого погіршення здоров'я студентів є інтенсивна освітня діяльність, із високими розумовими навантаженнями і нервово-емоційним напруженням, при цьому реальний обсяг їх рухової активності не забезпечує повноцінного розвитку. Дослідження, проведені вітчизняними і зарубіжними вченими за останні десять років, постулюють той факт, що близько 50% студентів ВУЗів мають відхилення в стані здоров'я. Реальний обсяг рухової активності студентів не забезпечує повноцінного їх розвитку [2, с. 59; 10, с. 217]. Результати численних наукових досліджень дозволяють констатувати, що одним із найважливіших засобів зниження нервово-емоційного напруження у навчальному процесі є оптимальна рухова активність і фізичне навантаження [4, с. 31]. Комплексною характеристикою, що відображає стан здоров'я студентів, рівень фізичного розвитку, антропометричні показники, тілобудову, силу і витривалість м'язів, нейром'язову координацію (спритність), стан опорно-рухового апарату (гнучкість); потужність, ємкість і ефективність механізмів анаеробного та аеробного енергозабезпечення, стан психіки є фізична працездатність (ФП) [3, с. 143]. Саме рівень розвитку та прояву фізичної працездатності вважають тим інтегральним показником, який обумовлює ефективність функціонування організму, що є особливо актуальним у студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів із послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, відмічені початкові стадії захворювань. Щоб студенти успішно адаптувалися до умов вищого навчального закладу, зберегли і зміцнили здоров'я за час навчання, необхідно створити умови, щоб прилучити їх до цінностей фізичної культури. Від стану здоров'я залежить успішність навчальної та виробничої діяльності студентів [2, с. 55]. Триваюча тенденція зростання втрат резервних можливостей протидії організму студента до зовнішніх та внутрішніх негативних факторів, а також наявність широкого переліку негативних діагнозів, ведуть до суттєвого зниження ефективності навчання і подальшої професійної діяльності [6, с. 82]. Одним із найбільш об'єктивних показників стану здоров'я населення вважають стан його фізичного розвитку. Широке застосування показників фізичного розвитку пояснюється в першу чергу тим, що, на відміну від даних про захворюваність, смертність, інвалідність, вони дають пряму позитивну характеристику здоров'я населення [1, с. 175]. Дослідження та оцінка функціонального стану організму, фізичної працездатності та рівня соматичного здоров'я дозволяє своєчасно виявляти групи ризику серед практично здорового населення з проведенням відповідних профілактичних заходів, спрямованих, перш за все, на оптимізацію рухової активності людини, а також – на ліквідацію факторів ризику захворювань [5, с. 104]. Дослідження різних аспектів працездатності студентів у процесі навчальної діяльності присвячені роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених [9, с. 354]. Огляд наукових робіт показує, що під впливом навчально-трудової діяльності здоров'я та працездатність студентів зазнають змін, змінюється їх психофізіологічний стан, що чітко спостерігається упродовж дня, тижня, упродовж кожного півріччя і навчального року в цілому. Тривалість, глибина і спрямованість змін визначаються функціональним станом організму перед початком роботи, особливостями самої роботи, її організацією та іншими причинами [7, с. 793; 8, с. 34].

Проте, наявні в літературі повідомлення є різноспрямованими та такими, що доводять необхідність проведення подальших досліджень. Актуальним на нашу думку є дослідження ефективності застосування засобів легкої атлетики для корекції рівня фізичної працездатності студентів упродовж навчального року.

Мета роботи: дослідити вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичної працездатності студентів упродовж навчального року.

Завдання: 1. Встановити рівень фізичної працездатності та охарактеризувати її динаміку у студентів упродовж навчального року. 2. З'ясувати вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичної працездатності студентів упродовж навчального року.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення визначеної мети та реалізації поставлених завдань, для участі в дослідженні методом сліпого рандомізованого відбору було сформовано дві статистично однорідних групи студентів. До першої групи (основна група, (ОГ)), було включено 84 студенти 1-4 курсів (39 юнаків та 45 дівчат), яким під час фізичного виховання пропонувалася програма із застосуванням засобів легкої атлетики. До другої групи (група порівняння, (ГП)), увійшли 83 студенти 1-4 курсів (38 юнаків та 45 дівчат), Фізичну працездатність розраховували за формулою запропонованою В.Л. Карпманом і співавт., (1974): $PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times ((170 - P_1) / P_2 - P_1)$, де N_1 - потужність першого навантаження (кгм/хв), N_2 - потужність другого навантаження (кгм/хв), P_1 - ЧСС при першому навантаженні, P_2 - ЧСС при другому навантаженні. Для наближення методики до природних умов, застосували модифікацію тесту, запроповану Г. Новожиловим і О. Ломовим (1987), при цьому, в якості дозованих фізичних навантажень використовували сходження на сходінку. При першому навантаженні проводили підйом на висоту 25 см зі швидкістю 20 сходжень за 1 хв, через 3 хвилини

проводили друге навантаження – підйом на 50 см у тому ж темпі. Оцінку фізичної працездатності для даної вікової категорії проводили за рекомендаціями Л.Я. Іващенко, Т.Ю. Круцевич, що передбачала встановлення п'яти рівнів фізичної працездатності в залежності від отриманих величин для юнаків та дівчат (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Виходячи із особливостей впливу легкоатлетичних вправ на організм, та враховуючи результати проведеного констатуючого експерименту, до програми занять були внесені оздоровча ходьба, біг на короткі дистанції, естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу та метання м'ячика, визначено питому вагу занять певними видами упродовж року та їх тривалість для кожного курсу зокрема з урахуванням інтенсивності навантажень у залежності від дня тижня для кожного курсу зокрема. У відповідності до вибраної зони інтенсивності регулювали тривалість виконання вправ, перерви між вправами, частоту пульсу під час виконання вправ та під час відпочинку. Заняття проводили три рази на тиждень – у понеділок, середу і п'ятницю, тривалість занять – по 2 год.

Виклад основного матеріалу дослідження. Динаміка рівня ФП у студентів 1-4 курсів ОГ упродовж навчального року наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Місяці року		Величина фізичної працездатності у студентів основної групи упродовж навчального року, М±m			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
		Фізична працездатність, кгм/хв			
IX	ю	969,2±5,51	1041,4±11,64	1119,6±19,82	1211,4±15,88
	д	701,6±9,96	664,6±7,82	662,8±5,44	803,7±9,59
X	ю	871,5±4,45	1228,8±6,46	1235,9±4,68	1123,5±4,44
	д	575,4±7,53	773,5±8,91	811,5±6,27	769,2±6,62
XI	ю	1125,9±8,61	1017,6±5,62	1067,1±7,56	1015,3±8,95
	д	736,5±5,45	698,2±4,23	672,2±8,33	647,2±2,73
XII	ю	812,6±4,52*	963,3±5,45*	993,6±2,61*	927,1±4,54*
	д	642,3±6,36*	615,9±3,67*	647,4±4,45*	652,2±7,45*
I	ю	863,4±2,28	1057,4±6,56	1064,5±5,55	1032,5±1,22
	д	674,5±1,34	694,5±5,44	701,1±6,16	697,4±5,64
II	ю	925,2±5,72	1126,2±9,32	1137,3±5,73	1108,5±6,58
	д	701,8±6,51	715,3±8,51	723,8±4,21	769,2±4,19
III	ю	1124,6±4,96	1237,6±6,72	1235,4±8,52	1141,4±2,54
	д	747,9±9,47	794,7±4,43	806,5±7,95	821,1±5,49
IV	ю	1130,4±5,65	1247,5±2,52	1247,6±1,44	1159,8±8,27*
	д	722,5±4,24	815,9±5,53	809,2±2,55	804,5±6,84*
V	ю	1124,9±5,35*	1211,4±1,67*	1225,4±6,21*	1125,7±4,98**
	д	725,1±6,57**	787,5±7,63*	801,2±4,17*	798,5±5,15**
VI	ю	1098,2±5,16**	1175,2±4,75***	1191,9±5,23**	1092,9±2,27**
	д	736,3±7,21***	725,7±5,14***	794,2±8,78**	774,8±3,79
Σ	ю	888,4±24,11*	1130,6±31,21* ¹	1151,8±26,71* ¹	1093,8±24,55* ¹
	д	696,4±15,95*	728,6±19,11*	742,9±20,45*	753,7±19,33* ¹

Примітка. Вірогідність різниці показників у порівнянні з такими: * - у ГП; * - p<0,05; ** - p<0,01; *** - p<0,001;

¹ – зі студентами першого курсу - p<0,05.

Аналіз показників фізичної працездатності у студентів ОГ упродовж навчального року та порівняння їх із такими у ГП показав, що у студентів 1-го курсу показники ФП упродовж першого семестру не відрізнялися від таких у ГП, проте, значення ФП у студентів ОГ, зареєстроване у грудні, було вірогідно більшим за таке у ГП як у юнаків (812,6±4,52 кгм/хв проти 742,6±9,61 кгм/хв; p<0,05), так і у дівчат (642,3±6,36 кгм/хв проти 522,4±2,81 кгм/хв; p<0,05), хоча і лежали в межах середніх значень. Далі, починаючи із січня показники ФП у першокурсників поступово зростали, досягли вірогідної різниці у травні та червні у порів'язанні із такими у ГП (1098,2±5,16 кгм/хв проти 741,9±7,51 кгм/хв у юнаків; p<0,01, та 736,3±7,21 кгм/хв проти 458,1±5,63 кгм/хв у дівчат; p<0,001). Значення ФП у студентів ОГ, зареєстровані у травні та червні розцінювалися як вищі за середні, (табл. 1). У студентів 2-го курсу ОГ значення ФП, зареєстровані упродовж вересня-листопада вірогідно не відрізнялися від таких у ГП, а в грудні показник ФП у студентів ОГ був вірогідно більшим за такий у ГП (963,3±5,45 кгм/хв проти 893,8±5,27 кгм/хв у юнаків; p<0,05, та 615,9±3,67 кгм/хв проти 526,7±4,24 кгм/хв у дівчат; p<0,05). Упродовж січня-квітня спостерігали поступове зростання середніх значень ФП у студентів ОГ, які в травні та червні вірогідно відрізнялися від таких у ГП і розцінювалися як вищі за середні (1175,2±4,75 кгм/хв проти 825,5±6,71 кгм/хв у юнаків; p<0,001; та 725,7±5,14 кгм/хв проти 539,4±7,52 кгм/хв у дівчат; p<0,05), (табл. 1). Аналіз показників ФП у студентів ОГ 3-го курсу показав, що зміни її значень упродовж першого семестру були такими як у студентів ГП, проте у грудні, в період екзаменаційної сесії, працездатність у студентів ОГ була вірогідно більшою за таку у ГП (p<0,05), продовжувала зростати упродовж зимових канікул та першого семестру і в травні-червні була вірогідно більшою за таку у студентів ГП (1191,9±5,23 кгм/хв проти 837,5±5,31 кгм/хв; p<0,01; та 794,2±8,78 кгм/хв проти 542,2±4,43 кгм/хв у дівчат; p<0,01), досягли значень вище середнього (табл. 1). У студентів 4-го курсу ОГ значення ФП (як у юнаків, так і у дівчат), зареєстровані у грудні були вірогідно більшими за такі у представників ГП, також продовжували зростати упродовж зимових канікул та першого семестру, досягли вірогідно більших значень уже в квітні, та утримувалися на такому рівні до кінця навчального року (табл. 1). Статистична обробка показників ФП отриманих упродовж року в межах курсів показала, що середні значення ФП у студентів ОГ були вірогідно вищими за такі у ОГ, також, середні значення ФП у юнаків ОГ другого, третього та четвертого курсів статистично не відрізнялися, у дівчат достовірна відмінність відмічалася тільки серед студенток четвертого курсу у порів'язанні із такими у

першо -, друго - та третьоккурсниць (табл. 1).

Графічне зображення динаміки фізичної працездатності упродовж навчального року подане на рисунку 1.

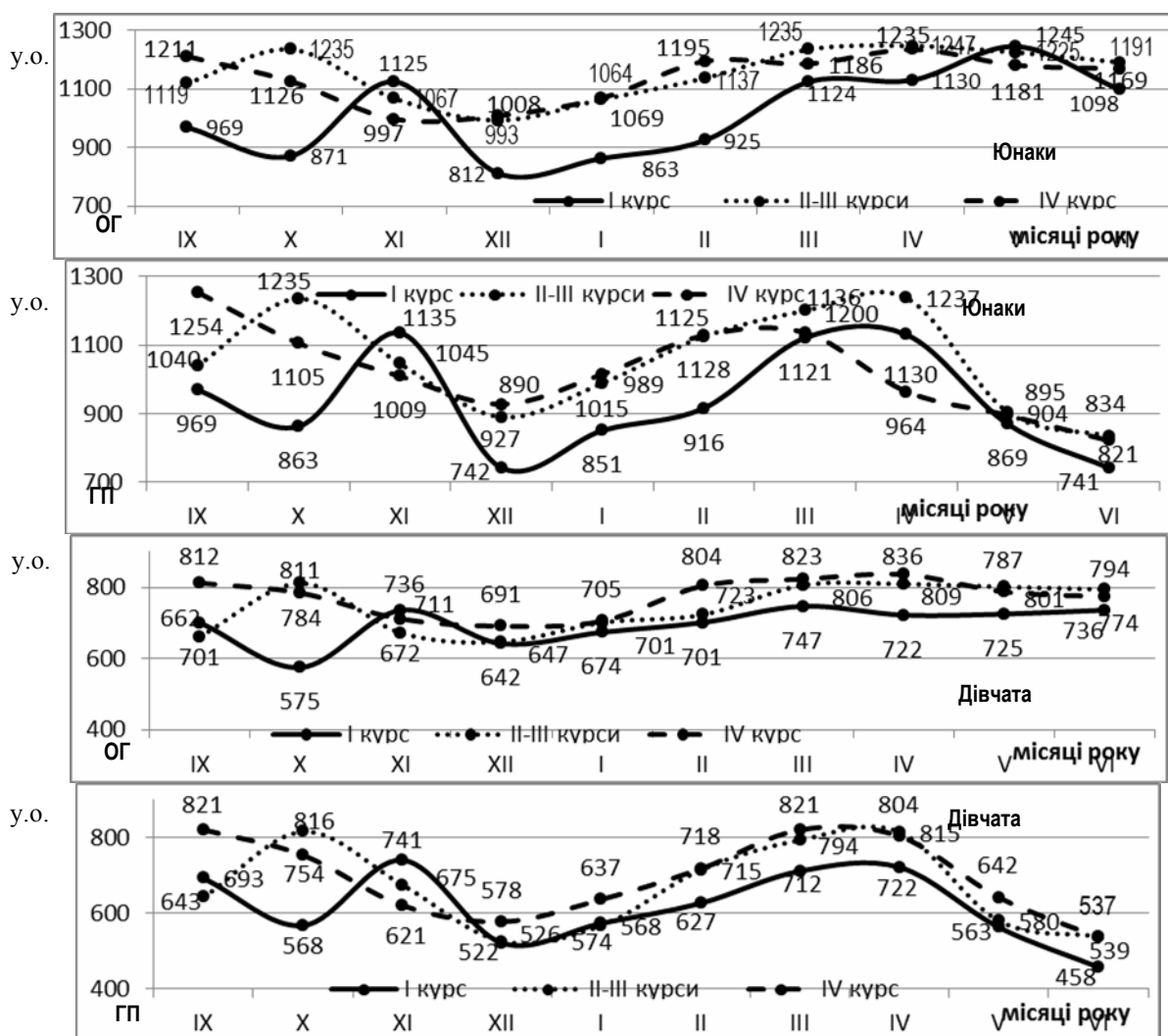


Рис. 1. Динаміка фізичної працездатності у студентів упродовж навчального року.

Порівняння кривих, що відображають зміни показників ФП у студентів ОГ і ГП упродовж навчального року показало, що упродовж першого семестру зміни рівня фізичної працездатності у них мають однакову спрямованість, притаманні для студентів 1-го, 2-3-го та 4 курсів. Причому у всіх студентів, які брали участь у дослідженні рівень фізичної працездатності вірогідно знижується під час зимової екзаменаційної сесії і починає зростати упродовж зимових канікул (січень-лютий), майже до половини другого семестру. Проте, починаючи з середини другого семестру у студентів ОГ рівень ФП утримується на стабільному рівні і вірогідно не змінюється до кінця навчального року, тоді як у студентів ГП рівень ФП під час літньої екзаменаційної сесії вірогідно знижується (рис. 1)

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Статистична оцінка отриманих значень ФП у студентів 1-4 курсів упродовж року показала, що у студентів 2-го та 3-го курсів існує достовірна різниця показників упродовж навчального року у порівнянні із такими значеннями у першокурсників, а значення ФП, зареєстровані у четвертокурсників, у більшості випадків вірогідно відрізняються від таких у студентів 1-го курсу та від таких у студентів 2-го та 3-го курсів. Також, оцінка ФП у студентів упродовж навчального року дозволила виділити три типи динамічної реакції її значень, які залежать від терміну навчання у ВНЗ, що є характерною для студентів першого курсу, другого-третього курсів та студентів 4-го курсу. Впровадження засобів легкої атлетики у процес фізичного виховання студентів забезпечило покращення рівня їх ФП та стійкість показників ФП упродовж другого семестру. Аналіз рівня ФП у студентів ОГ упродовж навчального року виявив, що починаючи з грудня реєструвалася достовірна різниця значень ФП у порівнянні із такими у ГП, а в середині другого семестру рівень вияву ФП у студентів ОГ 1-4 курсів утримувався на стабільно високому рівні і не змінювався в період літньої екзаменаційної сесії. Перспективним у подальшому є дослідження динаміки функціонального стану та психологічних показників у студентів упродовж навчального року та вивчення ефективності застосування засобів легкої атлетики для корекції виявлених змін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання: підручник за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ, 2008. – Т. 1. – С. 175-295.

2. Влияние условий обучения на состояние здоровья студентов / И.Э. Есауленко, А.С. Фаустов, И.И. Либина, О.И. Губина // Вестник Воронежского государственного университета. – 2009. – № 2 – С. 55-59.
3. Долженко Л. Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи / Л. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: мат. Межд. Науч. Конгресса, 24-25 сентября 2008 г. – ГУФВС. – Кишинева: ГУФВС, 2008. – С. 143-146.
4. Лукавенко А. В. Динаміка показників фізичних якостей у студентів різних соматотипів протягом першого року навчання у ВНЗ: [Електронний ресурс] / А. В. Лукавенко // Спортивна наука України. – 2012. – № 6. – С. 23-31. – Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.
5. Яців Ярослав. Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів / Ярослав Яців, Едуард Лапковський // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 20. – с. 103-111.
6. Cohen D.A. Availability of high school extracurricular sports programs and high-risk behaviors / D.A. Cohen, S.L. Taylor, M. Zonta // J. School. Health. – 2007. – №77. P. 80-86.
7. Hasan Sözen. Determining the Knowledge Levels of the Students Studying in the School of Physical Education and Sports about Energy and Muscular Systems / Sözen Hasan, Dilek Nilay şener, Sözen Merve // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – Vol. 5. – 2011. – P. 788-793.
8. Marsh H.W. The effects of participation in sport during the last two years of high school / H.W. Marsh // Sociol. Sport. J. – 2003. – № 10. – P. 18-43.
9. Okazaki K. One-year outcome of an interactive internet-based physical activity intervention among university students / K. Okazaki, S. Okano, S. Haga // Int. J. Med. Inform. – 2014, May. – №83(5). – P. 354-360.
10. Taras H. Physical activity and student performance at school / H. Taras // J. Sch. Health. – 2005. – №75. – P. 214-218.

УДК : 796.03.

Пасична Т.В.
Національний технічний університет України „КПІ”

СУЧАСНИЙ ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, МОТИВАЦІЯ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ В ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуті проблеми залучення студентів в спортивні секції для оволодіння знаннями та навичками здорового способу життя, обґрунтовані перспективи вибору видів аеробіки для розвитку особистості спортсмена в навчальній програмі вдосконалення фізичного виховання студентів.

Ключові слова – кредитно-модульна технологія, мотивація, вибір, аеробна гімнастика, універсиада.

Пасичная Т. В. Современное содержание физического воспитания студентов, мотивация выбора вида спорта в программе физического совершенствования студентов. В статье рассмотрены проблемы привлечения студентов в спортивные секции для овладения знаниями и навыками здорового способа жизни, обоснованы перспективы выбора видов аэробики для развития личности спортсмена в учебной программе совершенствования физического воспитания студентов.

Ключевые слова – кредитно-модульная технология, мотивация, выбор, аэробная гимнастика, универсиада.

Pasichnaya T. V. Modern content of physical education of students, motivation of choice kinds of sports in the program of students physical perfection. In the article the problems of bringing in the students to sport sections to get knowledges and skills of healthy method of life are discussed, the prospects of choice of aerobic types are grounded for the development of sportsman's personality in the educational program of physical education of students perfection. Physical education is considered to be one of base disciplines in preparation of students to professional activity and is the integral system of studies, maintenance of which is differentiated into lectures, practical studies, seminars and survey-methodical classes, and also independent work of students. The feature of module technologies of studies consists in the fact, that makes an accent on independent work of student, that needs methodical providing according to the types of student's educational activity. Physical education is oriented on development of student as personalities, individualities and active subject of professional activity that can be realized only on humanism democratic principles of pedagogical activity. Motivation is a motive to the action that is reflected the motivational states. Going in for sports serve as reason of noticeable changes in human personality. In same queue, progress of sporting activity depends on forming and development of many properties. The specific of physical education consists in that the realized information becomes the explained motive for implementation of physical exercises, use of natural factors, and formation of such way of life, that would be instrumental in achievement of both personal and public aims. The criterion of efficiency of this process must be the level of young people health, level of physical capacity and social capability (T.Yu. Krucevich, 1999). Motivation of achievement is an orientation of man on aspiration of success in execution a task, firmness before the face of defeats and sense of dignity for implementation [8]. Analysis of activity of personality is indissolubly connected with the analysis of reasons of its activity, because reasons are represented by the necessities of man and own the necessarily force.

Key words - credit-module technology, motivation, aerobic gymnastics, choice, Universiade.