

Парчевський Ю.М.  
Державний університет телекомунікацій

## ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена розробці моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищого навчального закладу під час навчального і позанавчального процесу та відпочинку.

З кожним роком обсяг навчального навантаження студентів все більше і більше зростає, що у свою чергу викликає обмеження рухової активності. Усе це в цілому стає причиною виникнення різних захворювань організму. До постійно зростаючого навчального навантаження додається ще й необхідність професійно розвиватися та удосконалюватися в обраній професійній галузі.

Виховання здорового підростаючого покоління на початку XXI століття належить до категорії складних у сучасній педагогічній науці. За останніми даними статистичного аналізу в Україні захоплюється фізичною культурою 6-8 % молоді та дорослих людей, у США 60 %, у Японії 80 %. Аналізуючи становище занять фізичною культурою, сучасні науковці висловлюють думку про необхідність зміни форм і методик роботи у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні нетрадиційними з метою покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** види фізкультурної діяльності, організація дозвілля, умови пізнання особистих можливостей, оптимальний обсяг рухової діяльності.

**Парчевський Ю.Н. Повышение мотивации спортивно-оздоровительной деятельности студентов.** Стаття посвящена разработке модели организации спортивно-оздоровительной деятельности студентов высшего учебного заведения во время учебного и внеучебного процесса и отдыха.

С каждым годом объем учебной нагрузки студентов все больше и больше увеличивается, что в свою очередь вызывает уменьшение двигательной активности. Все это в целом является причиной возникновения различных заболеваний организма. К постоянно увеличивающейся учебной нагрузке добавляется еще и необходимость профессионально развиваться и совершенствоваться в избранной профессиональной отрасли.

Воспитание здорового подрастающего поколения в начале XXI столетия относится к категории сложных в современной педагогической науке. По последним данным статистического анализа в Украине занимаются физической культурой 6-8 % молодежи и взрослых людей, в США 60 %, в Японии 80 %. Анализируя состояние занятий физической культурой, современные ученые высказывают мысль о необходимости изменений форм и методик работы в общеобразовательных и высших учебных заведениях. Исследователи предлагают дополнения стандартных форм в обучении нетрадиционными с целью улучшения физического и психического здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** виды физкультурной деятельности, организация досуга, условия познания собственных возможностей, оптимальный объем двигательной деятельности.

**Parchevskiy Y. Motivation increase of sport and recreational activities of students.** The article is devoted to developing of model of sport and recreational activities for students of higher education institution during educational, extra-curricular processes and leisure. Every year the student workload is growing increasingly, which in turn causes a limitation of physical activity. Altogether, it causes an occurrence of various diseases. Also, the need to develop and improve professionally in chosen professional field added to constantly increasing workload.

Education of healthy younger generation at the beginning of the XXI century belongs to the category of difficult tasks in modern pedagogical science. According to the latest statistical analysis, 60% of young adults in USA admire physical education, 80% in Japan, and only 6-8% in Ukraine. Analyzing the situation of physical training, modern scientists have suggested the necessity to change the forms and methods of work in schools and universities. Researchers propose amendments of standard forms of unconventional training in order to improve physical and mental health of students.

Health is defined as the healthy condition of the body or physical well-being without disease. M. Amosov, the prominent scientist of the second half of the XX century, defined health as "quantitative measure". He interpreted the number of health as a system of "spare capacity" of major functional systems. M. Amosov said that health should "... get by yourself via workout" (M. M. Amosov, 2002).

**Key words:** types of physical activities, organization of leisure, the terms of investigation of personal opportunities, the optimal scope of motor activity.

**Актуальність.** У сучасних умовах гуманізації та демократизації суспільства одним із важливих завдань є професійна підготовка майбутніх фахівців ІТ-технологій є формування у них стійкої мотивації щодо самостійної оздоровчо-фізкультурної діяльності. Адже стійка мотивація – це шлях до успішного вирішення у майбутній професійній діяльності виробничих завдань, це вміння приводити наявні умови у відповідність до вимог, що впливають з мети та змісту навчального процесу та особистого бачення проблем навчання [5, 6, 7].

Зміст оздоровчо-фізкультурної діяльності студентської молоді конкретизується через мотивацію, яка включає в себе мотиви, інтереси та ціннісні орієнтації. Мотивація (англ. motivation) – 1) система доказів, аргументів та користь будь-чого; 2) психофізіологічний сигнал, що збуджує відділи мозку і спонукає тварин, людей до задоволення своїх потреб; 3) лінгв. словотвірний зв'язок між словами. *Мотивувати* (нім. motivieren, від фран. motiver) – наводити докази, *мотиви*, що виправдовують будь-який вчинок і доводять необхідність певної дії. Отже, мотивація визначає не тільки здійснювану діяльність, але й передбачає подальший

розвиток її у бажаному напрямку [7]. Через це навчально-виховний процес, побудований за вимогами, що впливають з мети навчального процесу надає можливість розвивати особистісні властивості майбутніх фахівців ІТ-технологій, спрямовує на індивідуальні досягнення.

У статті проаналізовано принципи пізнавальної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Висвітлені методи стимулювання та мотивації, загальні проблеми активізації пізнавальної діяльності студентів спеціального медичного відділення під час занять з фізичного виховання. Проаналізовано пізнавальну діяльність як складову навчальної ситуації, ядром якої виступає соціальна взаємодія студентів із викладачами та між собою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема розробки та впровадження культури зміцнення здоров'я, фізичної реабілітації людей, особливо молоді та студентів, належить до першочергових проблем сучасної державної політики.

Для збереження та зміцнення здоров'я, попередження захворювань та завчасної старості необхідна свідома, висококультурна поведінка людей, заснована на розумінні складних закономірностей, що формують стан здоров'я людей та характер хвороб. Так звані „хвороби цивілізації” можна лікувати за допомогою фізичної активності та раціонального рухового режиму. Активність людини, засоби фізичної культури та спорту є важливими чинниками вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність [5, 6, 9].

Мотиваційна сторона навчання та виховання розглядається у працях багатьох дослідників. Праці таких науковців, як: В.Г. Ареф'єв, С.М. Канішевський, С.І. Присяжнюк, А.Г. Рибковський, Р.Т. Раєвський та ін., свідчать що мотивація у значній мірі впливає не лише на напрям діяльності, але й на її результати у майбутній діяльності конкретної особистості у галузі ІТ-технологій.

Здоров'я і навчання студентів взаємопов'язані і взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжнє значення і цінність. Щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання у вищому навчальному закладі, зберегли і зміцнили здоров'я за час навчання, необхідні здоровий спосіб життя і регулярна оптимальна рухова активність (Булич Э.Г., Муравов И.В., 2003)

Переважає більшість сучасних студентів культуру здорового способу життя сприймають досить поверхово, якщо й взагалі не скептично. Формування знань студентів про потребу здорового способу життя – одне із завдань фізкультурної освіти. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей та молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Р.Т. Раєвський, 2008).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність пізнавальної діяльності загалом та в оволодінні культурою здоров'я засобами фізичної культури в залежності від нозологічної форми захворювання.

**Результати дослідження.** Яким фахівцем стане нинішній студент, залежить не тільки від того, наскільки добре він навчається, а й від вміння володіти здоровими життєвими навичками, від його буття в зокрема. Вихованню саме цих навичок сприяє фізичне виховання. Саме формування навичок ведення здорового способу життя у студентському віці є запорукою успішної професійної діяльності у майбутньому. Працюючи з викладачем, студент здатний тільки сприймати знання, вміння та навички, оволодіти ними він може тільки самостійно. А тому під час підготовки фахівців будь-якого профілю у вищих навчальних закладах самостійній роботі студентів повинно надаватися велике значення. Необхідно усіляко заохочувати їх творчу ініціативу, пізнавальну діяльність, прагнення до глибокого проникнення у теоретичні основи, вдосконалення практичних навичок в обраній галузі діяльності.

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволяє виділити такі принципи організації пізнавальної діяльності студентів:

- чіткість та зрозумілість завдань для пізнавального пошуку;
- орієнтація завдання на зростання професіоналізму спеціаліста;
- систематичний поетапний контроль надбань пізнавального пошуку;
- проблемний, творчий характер завдань для пізнавальної діяльності.

Отже, активізація навчально-пізнавальної діяльності під час занять з фізичного виховання вимагає такої організації процесу пізнання, коли об'єкт пізнання входить до сфери діяльності студента, а діалектична взаємодія між ними створює передумови формування пізнавальних умінь. Даний процес навчально-пізнавальної діяльності вимагає продуманого керівництва з боку викладача, який покликаний впровадити у навчально-виховний процес науково обґрунтовану систему способів організації діяльності, що спрямована на формування у студентів мотивації щодо набуття необхідних знань, умінь та навичок щодо ефективного засвоєння матеріалу.

Формування у студентів пізнавальних умінь під час занять з фізичного виховання відбувається поетапно (розвиток рефлексивної здатності, творчого типу мислення, здатність правильно працювати з інформацією) у відповідності із вирішенням навчальних завдань різного типу: репродуктивних, продуктивних, евристичних, проблемних, психологічних, педагогічних тощо.

Виділяють такі типи пізнавальних умінь:

1. За сприйняттям і розумінням матеріалу, що вивчається - концентрувати увагу при засвоєнні нового матеріалу і запам'ятовування, виділяти ознаки предметів і явищ, що вивчаються, поділяти ці ознаки на суттєві і несуттєві, на основі цього формулювати правила і певні теоретичні узагальнення, знаходити зв'язок із попередньо набутими знаннями та вміннями слідувати за логічним викладенням матеріалу, робити висновки, ставити питання до вивченого.

2. За процесом запам'ятовування матеріалу, що вивчається – вміння розуміти внутрішню логіку навчального матеріалу, виділяти факти і робити висновки, складати стислий чи розгорнутий план матеріалу, користуватися образно-схематичними засобами, застосовувати прийоми розподілу часу у процесі підготовки.

3. За здатністю використовувати набуті знання на практиці – чітко відокремлювати практичні завдання, пов'язані із застосуванням знань на практиці розділяти процес їх вирішення на етапи, пов'язувати практичні дії із відповідними теоретичними положеннями і висновками, здійснювати самоконтроль результатів рішення, відкривати нові аспекти у практиці, що поглиблюють теоретичне знання матеріалу тощо.

Кожний з методів організації навчальної діяльності володіє не тільки інформативно-навчальним, але і мотиваційним впливом. В цьому сенсі можна говорити про стимулююче-мотиваційну функцію будь-якого методу навчання. Функція стимулювання в цьому випадку немов би виходить на перший план, сприяючи здійсненню освітньої функції всіх інших методів.

Групу методів стимулювання і мотивації можна умовно поділити на дві великі підгрупи.

У першу входять методи формування пізнавальних інтересів у тих, що навчаються.

У другу – методи, здебільшого спрямовані на формування почуття боргу і відповідальності в навчанні.

Спеціальні дослідження присвячені проблемі формування пізнавального інтересу, показують, що мотивація в усіх її проявах і на усіх етапах розвитку характеризується трьома обов'язковими аспектами:

- позитивною емоцією по відношенню до діяльності;
- наявністю пізнавальної сторони цієї емоції;
- наявністю безпосереднього мотиву, що іде від самої діяльності.

Одним із прийомів, що входять в метод емоційного стимулювання навчання, можна назвати прийом створення на заняттях з фізичного виховання ситуацій зацікавленості – введення в навчальний процес цікавих прикладів із певного досвіду. Емоційність переживань викликають шляхом застосування прийому здивування.

Цінним методом стимулювання інтересу до навчання можна назвати ігровий метод. Гра давно вже використовується як засіб збудження мотивації до навчання.

В якості прийому стимулювання здебільшого застосовується аналіз життєвих ситуацій. Цей метод навчання безпосередньо стимулює навчання за рахунок максимальної конкретизації знань.

Одним з дієвих прийомів стимулювання інтересу до навчання на заняттях з фізичного виховання є створення ситуації успіху у студентів, що зазнають певних труднощів в навчанні. Ситуації успіху створюються і шляхом диференціації допомоги студентам у виконанні навчальних завдань одних і тих же рівнів складності. Важливу роль в створенні ситуації успіху грає забезпечення сприятливої морально-психологічної атмосфери в ході виконання тих або інших завдань. Сприятливий мікроклімат та підтримка викладача під час навчання знижує відчуття невпевненості і побоювання. Стан тривожності при цьому змінюється станом впевненості.

Взагалі, перелічені засоби і методи навчання під час занять з фізичного виховання забезпечують досягнення першого якісного рівня інтелектуальної активності – стимулююче-продуктивного. Він характеризується наявністю зовнішнього джерелом стимуляції і відсутністю інтелектуальної ініціативи.

Історичні закономірності соціально-економічного, політичного та екологічного життя у сучасній Україні сприяли переходу до нових освітніх вимог, до особисто-орієнтованому підходу підготовки майбутніх фахівців. Перехідний стан суспільства не тільки зумовив зміну орієнтацій випускників аграрних вищих навчальних закладів (заняття бізнесом), але і вимагає замислитись над комплексом професійно-прикладних якостей майбутнього фахівця, його психофізичним станом та рівнем фізичної підготовленості. Тому, недостатня готовність сучасної людини до взаємодії з умовами навколишнього середовища, що змінилися відносно швидко та різко, являється причиною зниження росту показників фізичного розвитку, фізичної працездатності та стану здоров'я у різних груп населення, особливо у студентської молоді. Протягом останніх двох десятиріч років у студентів зросла інтенсифікація розумової праці, на тлі значного зниження рухової активності, що призвело до послаблення організму, гіподинамії, погіршення фізичного стану, розвитку хронічних захворювань більше, ніж на 30 % з них. Таким чином, з року в рік, збільшується кількість студентів спеціального медичного навчального відділення [8, 10, 11].

В силу обставин, які склалися, необхідність посилення уваги до занять фізичними вправами студентів спеціального медичного навчального відділення безперечна.

Загальною формою фізичного виховання у Державному університеті телекомунікацій для студентів віднесених до спеціального медичного навчального відділення є навчальні заняття, які плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей, їх проведення забезпечують викладачі кафедри фізичного виховання на 2-х роках навчання в обсязі не менш 2 годин на тиждень, хоча державними документами передбачено не менше 4 годин на тиждень

Крім того, для цієї категорії студентів особливе значення мають і самостійні заняття фізичними вправами, яким відводиться значне місце у практиці вищих навчальних закладів. Ці форми занять відносяться до позаурочних форм. Значення їх велике, тому що ефективність витраченого на них часу може бути набагато більшою у сукупності з навчальними заняттями [4, 6, 7].

В традиційній системі навчання загалом охоплюється методологічна та професійна підготовка з неповним використанням пізнавальної активності студента [2, 3, 4].

Важливу увагу при впровадженні самостійних занять фізичними вправами в побут студентів спеціального медичного навчального відділення треба приділяти тому, щоб кожний з них оволодів логічними прийомами мислення (аналізом, синтезом, порівнянням, узагальненню), а також необхідними навичками [1, 7]:

- аналізувати та засвоювати потрібну інформацію про свої фізичні можливості та динаміку їх зміни;
- будувати самостійну роботу з перспективою на кінцеву ціль.

Разом з тим, безпосереднє навчання навичкам і умінням самостійних занять - єдиний шлях виховання звички до занять фізичною культурою. Досягненню цієї мети сприяють прийоми, що забезпечують усвідомлене засвоєння знань, умінь і навичок на заняттях з фізичної культури, що підвищують інтерес до фізичних вправ, виховуючи звичку до активного відпочинку, а також розвиток у студентської молоді самооцінки рухів, урахування індивідуальних особливостей при визначенні для них завдань для самостійних занять. Перш за все у студентів треба формувати мотивацію до самого процесу занять фізичною культурою. Тому заняття з фізичного виховання в спеціальному медичному навчальному відділенні слід проводити так, щоб вони залишали в свідомості студентської молоді глибокий слід, формували пізнавальний інтерес, приносили задоволення і були емоційно привабливими, що створює сприятливі можливості для все більших вольових напружень при подоланні труднощів під час занять фізичними вправами. Визначення індивідуального рівня фізичного стану (за допомогою «Щоденника здоров'я») та його динаміка,

використання нетрадиційних методик стимулює студентів до самовдосконалення організму шляхом самостійних занять у позаурочний час.

Висновки. Підводячи підсумок викладеному можна відзначити, що краще не «бігати за здоров'ям в 40-60 років підтюпцем», а краще постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні увійти до звички. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то завдання оздоровлення людей не вирішити. І ще хочеться відзначити - рух, змагання, самоствердження - природна суть фізичної культури і спорту. Вони допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості, про які ми не здогадуємося. Вони, як і будь-яка інша галузь загальнолюдської культури, відрізняються, тим, що їх дійсна віддача (цінність) не буває миттєвою. Вкладені у фізичне виховання засоби можуть повертатися сторицею у вигляді непомітних оку речей, наприклад, підвищенням працездатності людей, укріпленням їх здоров'я, можливістю вести активний, повноцінний образ життя.

Перспективи використання результатів дослідження. Подальші дослідження передбачають вивчення інших чинників формування позитивного ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами у вільні від навчання години.

#### Література

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 167 с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г.Л. Апанасенко. – К.: Т-во «Знання», УРСР, 1989. – 48 с.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 275 с.
4. Валимова Г.В. Улучшение организации самостоятельной работы студентов – один из путей перестройки учебной работы в вузе / Г.В. Валимова. – Ростов н/Д; РГПИ, 1987. – 134 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
6. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, Ю.М. Парчевський. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
7. Рыбковский А.Г. Организация самостоятельных занятий студентов по физическому воспитанию / А.Г. Рыбковский, Л.В. Белогурова, Л.И. Семейский, О.А. Чамата // Наук. часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – № 7. С. 258–262.
8. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masironi R., Seligr V. Habitual physical activity and health. – Copenhagen: WHO, 1978/ - 199 p.
9. Asmussen E., Mazin B. Recuperation after muscular fatigue by „diverting activities” // Europ. J. Appl. Physiol. And Occup. Physiol/ – 1978. – 35, № 1. – P. 1-7.
10. Bourliere F. Senescence et senilite. – Paris: Doin et Cie., 1958.
11. Bulicz E., Adamiec K., Kobza M., Murawow O., Sobien J., Tuzinek S. Analiza antropologiczna pracy i nauczania jako sytuacji dezadaptacji i naruszania zdrowia // Antropologia a medycyna i promocja zdrowia. Tom IV. – Lodz: Wyd. Uniw. Lodzkiego, 2000. – S. 283-291.

**Петрук А.П.**

**Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного м. Львів**

### РІВЕНЬ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОФІЦЕРІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДРОЗДІЛУ

*Метою дослідження був аналіз сучасного стану рівня методичної підготовленості (як складової фізичної підготовки підрозділ) офіцерів, які у військах займають первинні посади. Встановлено, що в методично підготовлених офіцерів результати задачі індивідуальної фізичної підготовленості по позитивних оцінках на 41 % кращі у порівнянні з методично не підготовленими (89 % проти 48%). А також визначили, що в підрозділах, де офіцери методично підготовлені результати задачі фізичної підготовки на 53 % кращі у порівнянні з підрозділами, де офіцери методично не підготовлені (82 % проти 29 %).*

**Ключові слова:** фізична підготовка і підготовленість, методична підготовленість, керівник, офіцер, Збройні Сили України.

**Петрук Андрей Петрович Уровень методической подготовленности офицеров как составной физической подготовки подразделения.** Целью исследования был анализ современного состояния уровня методической подготовленности офицеров как составной физической подготовки подразделения, которые в войсках занимают первичные должности. Анализом установлено, что у методически подготовленных офицеров в войсках результаты сдачи индивидуальной физической подготовленности по позитивным оценкам на 41 % лучше, в сравнении с методически неподготовленными (89 % против 48 %). А также определили, что у подчиненных подразделений методически подготовленных офицеров результаты сдачи физической подготовки на 53% лучше, в сравнении с подразделениями методически неподготовленных офицеров (82% против 29%).

**Ключевые слова:** физическая подготовка и подготовленность, методическая подготовленность, руководитель, офицер, Вооруженные Силы Украины.

**Andrey Petruk Methodical level of officers as a component of physical training subdivision.** The aim of the study was to analyse the current state of methodological training of officers as part of physical training unit that the troops occupy the primary position.

The article analyses the current state of methodological training of graduate students of specialties team of the National Army Academy in 2014-2016 years. Intended for primary positions in the army (platoon leader, etc.). The analysis found that between the level of methodical and physical fitness is communication, both leaders (officers) and in their subordinate units.

Most scientists believe that the existing methodological component of physical fitness is not effective enough and today requires significant changes built on modern innovative technologies of modern physical training of soldiers during a Special Period of the experience