

Билоконь В.П.  
Національний Технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сикорського

## МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧЕСЬКОЇ КУЛЬТУРОЇ І СПОРТОМ ПРИ ПОМОЦІ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО - ІГРОВОГО МЕТОДА

*В статье исследована мотивация к занятиям физической культурой и спортом студентов соревновательно-игровым методом, который является важным фактором физического воспитания в учебном процессе.*

*Определено, что единственной дисциплиной в условиях высшего учебного заведения, позволяющей одновременно решать не только учебные и воспитательные, но и оздоровительные вопросы, является физическое воспитание.*

**Ключевые слова:** мотивация, занятия, физическая культура, спорт, подвижные игры, игровой метод, соревнования, педагогическая практика.

*В статті досліджена мотивація до занять фізичною культурою та спортом студентів за допомогою змагально-ігрового метода, який є важливим фактором фізичного виховання.*

**Ключові слова:** мотивація, заняття, фізична культура, спорт, рухливі ігри, ігровий метод, змагання, педагогічна практика.

*Let us consider such means of increasing effectiveness of physical education as visual means as well as game and competition methods. All of them form a state which is the most adequate for mastering given kind of information; all of these means at maximal grade use a principle and visible means of education. At the same time new means of teaching first of all must be valeological means and their use do not harm health.*

*A physical culture and sport as social and cultural phenomenon we often compare with the term "game activities". A game is determined as certain kind of non productive activities without all – purpose and practical direction; this kind contains an aim itself. At game activities two important factors are combined: on the one hand including at practical activities; physical development; forming skill self – manner to act; on the other hand obtaining moral and esthetic entertainment from this activities.*

*E. Geller thinks that for changing a work and a holiday full participation of students at all games at the same time is not expedient. A graduality of rising loads cannot be as standard but graduality has to vary at mild transitions of rising. Pedagogists at detail consider a methodology of moving games for healthing people of all age groups; but it is a little literature about influence of moving games on organism of non - healthing people as well as a little literature about a dosing of exercises at a work with such people. At all cases we must know that the more non – healthing a human the lower level of his mental and physical possibilities; an approach must be more individual and mild as well as with insurance.*

**Key words:** a motivation, lessons, physical culture, sport, moving games, a game method, competitions, a pedagogical practice.

**Актуальность.** Рассмотрим такие средства повышения эффективности физического воспитания в вузе как наглядные пособия а также игровой и соревновательный методы. Все они формируют у обучаемых состояние, наиболее адекватное для усвоения данного вида информации и в максимальной степени используют принцип и средства наглядности обучения. При этом новые средства преподавания прежде всего должны быть валеологичны, а их использование не должно вредить здоровью.

Физическую культуру а также спорт как социально – культурный феномен часто сравнивают с понятием игровой деятельности. Игра определяется как определённый вид непродуктивной деятельности без утилитарно – практической направленности; это вид как бы содержит цель в самой себе. В собственно игровой деятельности объективно сочетаются два важных фактора: с одной стороны, включение в практическую деятельность, физическое развитие, формирование умения самостоятельно действовать, а с другой – получение морального и эстетического удовлетворения [2.4.6]

Е. М. Геллер считает, что в целях чередования моментов работы и отдыха нецелесообразно стопроцентное участие студентов во всех играх одновременно. При этом постепенность нарастания нагрузки не может быть стандартной, а должна варьироваться при плавных переходах нарастания. Педагогами детально рассмотрена методика подвижных игр для здоровых людей всех возрастных групп; однако мало литературы по воздействию подвижных игр на организм нездоровых людей и по дозировке упражнений при работе с таким контингентом. Во всех случаях надо знать, что чем нездоровее человек, тем ниже уровень его психофизических возможностей и тем подход должен быть более индивидуальным и щадящим а также со страховкой.

Как известно, игровой метод не обязательно связан с какими – либо общеизвестными играми. Его определяют такие особенности как сюжетно – ролевая основа, отсутствие жёсткой регламентации действий с широкими возможностями для проявления творческого начала, моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. Часто различия между играми или соревнованиями исчезают, так как двигательные действия несут в себе признаки как игры, так и соревнования [1.7]

**Цель работы** заключается в исследовании мотивации в теоретическом обосновании научно-методических подходов к занятиям физической культурой и спортом студентов соревновательно-игровым методом.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить анализ доступных литературных источников отечественных и зарубежных авторов по вопросам мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом соревновательно-игровым методом.
2. Определить уровень мотивационной направленности студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников.

**Результаты исследований.** Под соревновательно - игровым методом в физическом воспитании понимается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной чертой является обязательное присутствие соревновательно - игровой деятельности двух противоборствующих сторон. Он относится к группе практических методов и позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Метод характеризуется присутствием соперничества и эмоциональностью в двигательных действиях; непредсказуемой изменчивостью как условий, так и действий самих участников; проявлением максимальных физических усилий и психического воздействия; стремлением учащихся добиваться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования; применением разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

При использовании соревнований по играм эмоциональное напряжение, проявляющееся в учащении пульса, дольше сохраняется у детей проигравшей команды, а у детей выигравшей команды этот период короче. Таким образом, данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, широко используемых в физическом воспитании, что подчеркивает его комбинированный характер.

Соревновательно - игровой метод можно использовать для освоения и закрепления учебного материала, а также для повышения уровня физической под-

готовленности. Осуществляется он с помощью соревновательно - игровых заданий, при помощи которых создается та или иная ситуация. Цель заданий – совершенствование в соревновательно - игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков студентов. При варьировании содержания и правил игры повышается интерес студентов к учебному процессу и создаются условия для закрепления вариантных динамических стереотипов [2.3]

Многолетняя педагогическая практика и психолого-педагогические исследования показали зависимость эффективности обучения от привлечения к восприятию всех органов чувств учащихся. При этом чем разнообразнее чувственные восприятия, тем учебный материал усваивается прочнее.

Для решения воспитательных задач на уроке физкультуры одним из основных методов является метод наглядности. Особенно он важен при формировании осознанной потребности и мотивов занятий физкультурой. Он нужен для агитации и пропаганды занятий физкультурой как личный пример преподавателя и др. Наглядный метод также рекомендован и для воспитания способности восприятия эстетики движений, для чего рекомендуются кино- и видеодемонстрация, зеркальное выполнение двигательных действий и показ техники преподавателем. Эти закономерности нашли свое отражение в дидактическом принципе наглядности. С философских позиций наглядность рассматривается как черта наших знаний, определяющая их чувственное, основанное на опыте восприятие, отражающая связь с практикой как предметной деятельностью. Наглядные моменты человеческого познания следующие: чувственное восприятие внешнего мира как исходный момент познания; язык как отражение системы чувственно воспринимаемых знаков; опора на чувственный материал на любой ступени абстрактного мышления; связь абстрактного мышления с практикой.

Необходимое и закономерное свойство познания – наглядность – определяется тем, что в сознании возникает наглядный образ. Все воспринимается нами наглядно, но познание использует и мышление, которое позволяет с помощью абстракции познать сущность. Наглядный характер нашего знания, проявляющийся в свойстве отражения действительности в форме чувственно-конкретных образов, является необходимым элементом. Наглядность нельзя абсолютизировать, так как не все человеческое познание носит абсолютно наглядный характер [5]

В познании наглядные и ненаглядные элементы существуют в диалектическом единстве. Чувственно-наглядные образы существуют в виде образов восприятия и образов представления. Образы восприятия возникают при чувственном отражении объектов, воздействующих на органы чувств, то есть они – следствие взаимодействия субъекта с объектом, на который направлена активность субъекта в момент воздействия. Для познавательного процесса важно использование прошлого опыта, воссоздание образа объекта во время его невоздействия на органы чувств. Человеческое познание позволяет это осуществить с помощью представлений.

Тем самым, состав чувственного отражения включает ощущения восприятия и представления, являющиеся теми основными формами, при помощи которых в нашем сознании непосредственно отражаются предметы, явления окружающего нас мира. Целостное отражение предмета возникает из частичного знания о нем, о его свойствах и качествах, что отражается с помощью ощущений, а потому включает в себя эти знания.

И хотя первая сигнальная система имеет перевес в процессе познания при формировании образа восприятия, наряду с ней важную роль в возникновении образа играет вторая сигнальная система. При рассмотрении этого вопроса необходимо говорить о взаимосвязи чувственного образа, мысли и слова.

При появлении представления происходит актуализация тех нервных связей, которые возникли на основе прошлого опыта. Если эти связи существенно не меняются, то мы имеем представления памяти. Если же они реконструируются, изменяются, комбинируются, вступая во взаимодействие с понятием об объекте, то это будут представления воображения.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод о важности применения наглядности на всех уровнях обучения, на всех ступенях овладения знанием: овладении непосредственным знанием, для которого характерным является образ предмета, явления, процесса.. Применяющиеся виды наглядности, ее форм и функции на разных ступенях овладения знанием будут различны. Это возможно благодаря большому разнообразию наглядности и ее ступенчатости. Многоступенчатость наглядности связана, в частности, с динамичностью взаимосвязи образных и отвлеченных элементов в

познанні.

Подготовительный этап связан с изготовлением наглядных пособий. Следует заметить, что понятие «наглядность в учебном процессе» и «наглядные учебные пособия» различны. Наглядность как свойство человеческого познания, выражающееся в возможности отражения действительности в форме чувственного образа – философское понятие. Для познания в процессе обучения это определение может быть конкретизировано. Определение наглядности содержится в высказывании К.Д.Ушинского «о наглядном обучении». Наглядность, основанная на реальной действительности, может быть названа предметно-реальной. Наглядность, основанная на использовании визуальных средств обучения, созданных человеком, объединяет в себе предметно-образную и знаковую наглядность. Наглядность, основанная на использовании представлений познающего субъекта, может быть связана с любым из названных видов наглядности.

Для познания в процессе обучения большое значение имеет сочетание предметно-реальной наглядности и наглядных учебных пособий со словом. Согласованное воздействие, оптимальный вариант этого сочетания, найденный преподавателем, во многом определяет эффективность учебного процесса.

При анализе сочетания наглядности и слова выделены четыре формы: преподаватель при помощи слова руководит наблюдением, в то время как ученик самостоятельно путем наблюдения выделяет в объекте свойства, связи и отношения; преподаватель на основании проводимых студентами наблюдений и имеющихся у них знаний подводит студентов к открытию связей и отношений объектов, непосредственно воспринимаемых; преподаватель в словесной форме преподносит новый материал, причем иллюстрацией служат наглядные пособия, активно не включенные в познавательную деятельность учащихся; преподаватель в словесной форме преподносит непосредственно не воспринимаемые связи между явлениями, когда исходным пунктом объяснений преподавателя служит объект, приводимый для наглядности.

Различные формы сочетания наглядности и слова связаны с ее информационной функцией. Но эта функция не единственная, которую выполняет наглядность. Поэтому варианты сочетания слова и наглядности практически более разнообразны. При характеристике функций наглядности в процессе обучения двигательным навыкам применяются во внимание цели, которые ставятся перед преподавателем, и те функции, которые он обязан выполнять, а также то, что наглядные пособия являются средствами, специально создаваемыми для этого процесса.

Во время обучения преподаватель осуществляет следующие функции: информационная функция, когда преподаватель выступает в роли источника информации; функция организации и управления учебным процессом; функция формирования личности обучаемого.

Для реализации этих функций преподаватель использует как свои личные возможности, так и различные средства. Естественно, при этом он передает частично или полностью какие – то функции тем средствам, которые он применяет.

При выполнении информационной функции особенно важно то, что наглядность позволяет более полно использовать возможности зрительного и слухового анализаторов обучаемых. Большие возможности представляет наглядность для влияния на запоминание, логическое завершение процесса усвоения. В этом случае она помогает закрепить полученные знания в образах; выделить главное и путем создания ярких опорных моментов запечатлеть логическую нить материала. Внешняя и внутренняя стороны реализации информационной функции взаимосвязаны и должны рассматриваться в многообразном проявлении взаимосвязей, существующих между ними.

Вторая основная функция наглядности – управление познавательной деятельностью обучаемых. Это при использовании наглядности возможно благодаря применению разнообразных управляющих воздействий. Определенная последовательность, отбор наглядного материала, логика его подачи влияют на восприятие, осмысливание и запоминание.

Управляющее воздействие на процесс познания может быть осуществлено в пособии с помощью слова, которое сможет включить человека в активный познавательный поиск; обратить внимание на какую – то сторону или деталь изучаемого объекта, вызвать запечатление воспроизведенных ранее образов.

Рассмотрение влияния наглядности на управление познавательной деятельностью не может быть ограничено лишь умственной сферой. В процессе усвоения участвуют и другие стороны психики: внимание а также интерес. Это важные элементы усвоения; их нельзя не учитывать.

Не рассматривая всех элементов, вкратце рассмотрим интерес. Формирование интереса к физической культуре – это учебно – воспитательный процесс; система целенаправленных воздействий в учебной а также во внеаудиторной работе по физическому воспитанию. Термин «формирование интереса» более подходит к этому явлению в физической культуре, так как учитывает не только сам учебно – воспитательный процесс, что характерно для «воспитания», но и случайные факторы, что ещё раз подчеркивает многоэлементность и многоступенчатость процесса.

Интерес к занятиям физической культурой и спортом бывает активный и пассивный. Активный интерес относится к самим занятиям физическими упражнениями а также к гигиене и закаливанию а пассивный – ко всем другим сторонам и элементам физической культуры. Кроме того, дальнейшая рубрикация видов интереса позволяет выделить первичный, кратковременный, импульсивный, устойчивый виды интереса. Естественно, что к физической культуре следует вырабатывать активный устойчивый интерес.

Мотивация на занятиях физической культурой и спортом включает в себя смысл занятий а также мотив, цели и эмоции. Смысл занятий включает в себя понимание учащимися объективной значимости этих занятий от общественного мнения; субъективная значимость самого учащегося зависит от его уровня притязаний. На основе выявленного смысла учащиеся выбирают мотивы и цели. Под мотивом в данном случае понимается осознанное побуждение к двигательной деятельности а также к занятиям физической культурой. Цель мотивации должна заключаться в ориентации студента на промежуточный этап реализации мотива. При этом желательно достижение доступного результата. В этих условиях потребность в физическом совершенствовании выступает как результат развития интереса к физической культуре.

Следует учитывать, что привычка к физической культуре и к спорту представляется как сформированный навык,

выполнение которого становится потребностью. Отношение к физической культуре формулируется как личностное образование, обусловленное потребностями а также мотивами, интересами и привычками. В качестве методик оценки и самооценки интереса применяется шкала интереса, представляющая собой вертикальную линию 10 см длиной, на которой учащийся делает отметку, пропорциональную величине интереса. Возможно использование метода «ситуации выбора», что быть может даже предпочтительнее. По итогам наблюдений за студентами также может выставляться экспертная оценка интереса.

#### Выводы:

1. Определено, что единственной дисциплиной в условиях высшего учебного заведения, позволяющей одновременно решать не только учебные и воспитательные, но и оздоровительные вопросы, является физическое воспитание.

2. Проведенные исследования показали, что мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом соревновательно-игровым методом есть важным фактором в учебном процессе студентов в высшем учебном заведении. Основным мотивационным фактором является повышение физической подготовленности, удовлетворения чувства уверенности в себе.

Мотивы посещения занятий свидетельствуют об оздоровительном направлении, которое требует индивидуального содержания и методов физического воспитания.

#### Литература

1. Бака Р.Н. Оценка уровня физической подготовленности как фактор положительной мотивации студентов к физической активности / Р.Н.Бака // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52-55.
2. Косинський Е.В. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е.В.Косинський // Молода спортивна наука Львів, 2011. – Вип.15, Т. 2. – С. 106-109.
3. Мартинюк О.Н. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді // Спортивний вісник, Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 113-115.
4. Нестерова Т.В. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів / Т.В.Нестерова, А.А.Павлюк // Матер. Міжнародно-науково-практичної конф. «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення». – Київ, 2014. – С. 50-55.
5. Bushuev Y. The level of physical health of students both clinical and physiological basis of physical education in high school / Bushuev J.V. //dissertation for the degree of candidate of medical sciences: 14. 01. 24. DSMA. - D., 2007. - 20 p.
6. Beighle A Children's physical activity during recess and outside of school / A. Beighle, C. F. Morgan, G. L. Masurier, R. P. Pangrazi // Journal of School Health. - 2006. - № 76 (10). - P. 516 - 520.
7. Carson D E An after school program on nutrition and physical activity for elementary school children / D. E. Carson, W. Reiboldt //Family Consumer Sciences Reserch Journal. - 2011. - № 39 (3). - P. 267- 278.

Гагара В., Мирна А., Нікітенко А.

Запорізький національний технічний університет

### ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЇ НОВОГО КОМПЛЕКСУ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ЛІКУВАННІ ХВОРИХ НА ОСТЕОАРТРОЗ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Представлені результати дослідження ефективності впливу підбраного комплексу методів фізичної реабілітації на організм хворих після ендопротезування колінного суглоба. Дослідження проводилося протягом восьми місяців у відділенні ортопедії, артрології та спортивної травми Запорізької обласної клінічної лікарні. За час проведення дослідження було прооперовано 13 жінок хворих на остеоартроз III-IV стадії. Вік хворих коливався від 40 до 60 років. Хворі були поділені на 2 групи: контрольну і основну. Сім жінок, які відносилися до основної групи, лікувалися із застосуванням підбраного нами комплексу методів фізичної реабілітації. Інші шість – відносилися до контрольної групи. Підібраний реабілітаційний комплекс для хворих основної групи включав вправи ЛФК. Заняття з прооперованою кінцівкою чергували з вправами для здорової кінцівки. До комплексної програми реабілітації в палатному періоді також входили: кріотерапія після зайняття фізичними вправами, різні види масажу – гідромасаж, класичний ручний масаж та пневмомасаж, класичний вакуумний масаж, фізіотерапевтичні процедури. Для контрольної групи було запропоновано у ранній післяопераційний період застосування УФО та УВЧ або магнітотерапію, електрофорез, теплотерапію (лікувальні гряди, парафін, озокерит), електрофорез грязьового розчину постійними або імпульсними струмами.

В результаті проведених досліджень встановлено, що підібраний реабілітаційний комплекс, який був застосований в основній групі, виявився більш ефективним, ніж комплекс контрольної групи, що підтвердило гіпотезу дослідження.

**Ключові слова:** ендоскопічне протезування, остеоартроз, колінний суглоб, фізична реабілітація, дозована ходьба, лікувальна фізична культура, масаж, фізіотерапія, ефективність впливу.

**Владимир Гагара, Ангелина Мирная, Анастасия Никитенко. Изучение эффективности действия нового комплекса методов физической реабилитации в лечении больных остеоартрозом после эндопротезирования коленного сустава.** Представлены результаты исследования эффективности влияния подобранного комплекса методов физической реабилитации на организм больных после эндопротезирования коленного сустава. Исследование проводилось в течение восьми месяцев в отделении ортопедии, артрологии и спортивной травмы Запорожской областной клинической больницы. За время проведения исследования было прооперировано 13 женщин больных