

- всебічність оздоровчо-тренувальних засобів – після зменшення адаптаційного ефекту фізичні вправи, що використовувалися у попередній серії занять, замінюються іншими вправами з відповідними для них величинами оздоровчо-тренувальних навантажень;
- відповідність засобів навчальному матеріалу – вибір у якості фізичних вправ таких рухових дій, які б за своєю біомеханічною структурою у найбільшій мірі відповідали тим, що пропонуються навчальною програмою для засвоєння;
- корекція окремих параметрів оздоровчо-тренувальних навантажень.

#### Висновки

1. В основу організаційного аспекту управління повинна бути покладена концепція оздоровчого тренування із спрямованістю на розвиток фізичних якостей та її реалізація, перш за все, під час навчальних занять з фізичного виховання, а також формування у студентів мотивації щодо самостійних занять фізичною культурою та спортом.
2. Змістові основи повинні базуватися на загальних принципах оздоровчого тренування.
3. Навчання руховим діям повинно здійснюватись шляхом максимально можливої підпорядкованості основному, оздоровчо-тренувальному завданню заняття. Для цього комплекси вправ необхідно підбирати із числа рухових дій, що вивчаються або були вивчені на минулому занятті.
4. Планування занять з фізичного виховання на підставі концепції оздоровчо-тренувального процесу сприятиме значному підвищенню фізичного потенціалу студентів, і таким чином, покращити їх фізичний стан, зміцненню здоров'я та підвищення їхньої розумової працездатності.

#### Література

1. Громько В. В. К оценке индивидуальной физической кондиции человека / В. В. Громько, Ю. Н. Вавилов, В. Г. Лепейко // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 10. – С. 28-32.
2. Завацький В. В. Аналіз корекції стану здоров'я і фізичного розвитку дітей, дорослого населення в процесі ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС / В. В. Завацький // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 128-136.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности. Автореф. Дис. ... докт. пед. наук / А. С. Куц. – К.: УДУФВС, 1997. – 41 с.
5. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи: Монографія / С. І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 340 с.
6. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: Навч. посіб. для студ. техніч. ВНЗ / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
7. 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.
8. Указ Президента України від 9.02. 2016 р. № 42/2016 « Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року « Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація ».
9. Bernstein N. A. Essays on the physiology of motion and physiology of activity / N. A. Bernshtein. - Moscow: Nauka, 1966. - 248 p.
10. Blagush P. To the theory of testing motor abilities / P. Blagush. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1982. - 166 pp.
11. Ivashchenko L. Ya. Programming of classes of health-improving orientation / L. Ya. Ivaschenko // The theory and practice of physical culture. - 1990. - № 1. - P. 31-34.
12. Methodology of research in physical education / Under common. Ed. D. D. Donskoy. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1961. - 296 pp.
13. Platonov VN General theory of sportsmen training in Olympic sport / VN Platonov. - K.: Olympic literature, 1997. - 583 p.
14. Romanenko VA The motor abilities of a person / V.A. Romanenko. - Donetsk: New World, 1999. - 336 pp.
15. Sergienko L.P. Testing of motor abilities of schoolchildren / L.P. Sergienko. - K.: Olympic literature, 2001. - 438 pp.
16. Balsevich V. K. Ontokinesiology of man / VK Balsevich. - M.: Theory and practice of physical culture, 2000. - 275 p.

**Ковальчук Н.В., Шапар К.О., Плешакова О.В**  
**Київський національний університет культури і мистецтв**

### ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАЙНЯТТЯ СПОРТОМ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*Формування мотивації зайняття спортом у сучасної молоді. Ковальчук Н.В., Шапар К.О., Плешакова О.В. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Нинішні студенти - це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.*

*Мотивація до фізичної активності - особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального*

рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом - це не миттєвий, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом

Найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. Благотворну дію на організм фізичних вправ відомо давно. В даний час його можна розглядати з двох взаємозалежних напрямків: формування здорового способу життя та зменшення вірогідності захворювань, в тому числі і професійних; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

Основними мотивами до занять фізичною культурою у вузі є: оздоровчі, рухливо-діяльнісні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, статусні, культурологічні, адміністративні та психолого-значущі.

**Ключові слова:** мотивація заняття спортом, сучасна молодь.

**Формирование мотивации к занятиям спортом у современной молодежи. Ковальчук Н.В., Шапарь Е.А. Пleshakova E.B.** Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, поэтому сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, низкой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты - это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не мгновенный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков в глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний. Благотворное действие на организм физических упражнений известно давно.

В настоящее время его можно рассматривать с двух взаимосвязанных направлений: формирование здорового образа жизни и уменьшения вероятности заболеваний, в том числе и

профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней. Основными мотивами к занятиям физической культурой в вузе являются: оздоровительные, подвижно-деятельностной, соревновательно-конкурентные, эстетические коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, статусные, культурологические, административные и психолого-значимые.

**Ключевые слова:** мотивация занятия спортом, современная молодежь.

**Formation of motivation for sports in modern youth. Kovalchuk N.V., Shapar K.O., Pleshakova O.V.** Students, especially at the initial stage of their education, are the most vulnerable part of the youth, and therefore face a number of difficulties associated with an increase in academic load, low motor activity, relative freedom of student life, problems in social and interpersonal communication. Current students - this is the main labor reserve of our country, it's future parents, and their health and well-being are a guarantee of the health and well-being of the entire nation. In connection with this, a huge role is played by studying the motives, interests and needs of modern youth in exercising physical exercises. Motivation to physical activity is a special person's state of mind, aimed at achieving the optimal level of physical fitness and ability to work. The process of forming interest in physical education and sports is not an instant, but a multi-stage process: from the first elementary hygienic knowledge and skills to deep psychophysiological knowledge of theory and methodology of physical education and intensive sports. The strongest motivation of young people to exercise is the ability to strengthen their own health and disease prevention. The beneficial effect on the body of physical exercises has long been known. Currently, it can be viewed from two interrelated directions: the formation of a healthy lifestyle and reducing the probability of diseases, including professional; curative effect of physical exercises with many kinds of diseases. The main motives for pursuing physical education in the university are: recreational, mobile-activity, competitive-competitive, aesthetic, communicative, cognitive-developing, creative, professional-oriented, educational, status, culturalological, administrative and psychological-significant.

**Key words:** motivation of sports, modern youth.

**Вступ.** Головним завданням занять спортом є збереження і зміцнення здоров'я людини і нації в цілому. Здоров'я - це процес збереження і розвитку психічних, фізичних, біологічних здібностей людини, його оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя. Систематичні заняття спортом - комплексно впливають на весь організм: укріплюють силу всіх м'язових груп, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності в'язок і сухожилну систему, тренують загальну і силову витривалість організму, укріплюють кардіо респіраторну систему, активізують імунні сили організму, удосконалюють координацію рухів, дозволяють понизити надлишкову вагу, покращують настрої, дають заряд бадьорості.

У літературних джерелах сучасності не в повній мірі висвітлюється питання що до формування мотивації заняття спортом сучасної молоді. У навчальному процесі ВНЗ не на належному рівні приділяється увага спортивному вихованню. Зважаючи на це, цією статтею автори намагаються привернути увагу громадськості до проблеми заняттям

спортом сучасної молоді.

**Мета:** визначити питання що до заняття спортом.

Соціолого - психологічні дослідження говорять про різноманітність індивідуальних потреб і мотивів, які закликають сучасну молодь до зайняття спортом і є внутрішнім джерелом активності як спортсменів у боротьбі за високі досягнення, так і молоді в цілому [3]. Нерідко, особливо у дітей, первинні мотиви залучення до спорту випадкові або малоістотні з суспільно-педагогічної точки зору (захоплення зовнішніми формами спортивних рухів, прагнення до переваги, як такому та інші).

Міра просування молоді людини шляхом спортивного вдосконалення залежить в першу чергу від того, в якому напрямку і на якій основі розвиватимуться ці початкові мотиви, наскільки вони стануть змістовними і дієвими. Перше виховне завдання тренера-викладача і полягає в тому, щоб, спираючись на вихідні мотиви, інтереси і потреби спортсмена, розвинути їх в глибоко усвідомлену спрямованість, засновану на високій меті і твердих етичних принципах.[1,2]

Формування мотивів сучасної молоді на заняття спортом не обов'язково пов'язане з установкою на високі спортивні досягнення. Факт досягнення наміченого результату стає для тих, хто займається спортом підтвердженням реальності поставленого завдання і одночасно джерелом його орієнтації на чергові результати, що визначає міру суб'єктивного запиту ("рівень досягнень" спортсмена, як прийнято говорити в психології спорту). [5,6]

У цьому полягає значення досягнень, як мотиваційного чинника спортивної діяльності. За допомогою орієнтації на конкретні результати тренер - викладач конкретизує завдання спортсмена і таким чином напрямлено впливає на формування його спортивних мотивів.

Проте спроба пояснити мотиваційні основи поведінки спортсмена головним чином з позицій спортивного успіху (чи неуспіху) занадто спрощувала б суть справи. Мотив підвищення спортивного результату не може служити постійною основою мотивації багаторічної спортивної діяльності вже з тієї причини, що в процесі її динаміка результатів закономірно має не лише висхідну, але і низхідну тенденцію (особливо в інволюційний період). Головне ж тут в тому, що прагнення до спортивного успіху ніколи не вичерпує усіх основних мотивів зайняття спортом, не кажучи вже про соціальні цілі спортивної діяльності. Разом з формуванням мотивів, безпосередньо пов'язаних з реалізацією установки на спортивний результат, в підготовці спортсмена не менш важливо забезпечити досить сильну мотивацію тренувального заняття, спрямованого забезпечити інтенсивність навантаження. Установка на результат, навіть при найвищому "рівні досягнень" спортсмена, не переноситься автоматично на тренувальну роботу. Одне з найважливіших завдань тренера – викладача, це розкрити спортсменові суть зв'язку міри досягнення з мірою "вкладу" в тренування, зробити її очевидною для нього і виховати спрямування, які виразилися б в спортивній працьовитості.[4]

Мотиви і установки спортсмена в процесі зайняття спортом, природно, конкретизуються, деталізуються і видозмінюються залежно від його можливостей, етапів спортивного вдосконалення, умов життя і діяльності. Вони стають змістовніше у міру дозрівання спортсмена як особи. Разом із загальними спонукальними причинами мотиви завжди виражають індивідуальні особливості морального досвіду, характеру і темпераменту. Відносно постійні мотиви, що перейшли в риси особи, з'єднуються з тимчасовими (актуальними) мотивами, обумовленими конкретною ситуацією.

За даними масових психологічних і соціологічних обстежень (Ю. Ю. Палаймо, М. А. Арвісто, В. Дойль та ін.), в структурі конкретних мотивів участі спортсмена в змаганнях часто поєднуються:

- мотиви морального боргу, патріотизму, колективізму (прагнення внести свій вклад в спортивні досягнення спортивного клубу, суспільства, в прогрес спорту, захистити спортивну честь колективу і т. п.);
- мотиви самовиховання, підготовки до життя, зміцнення здоров'я (прагнення пізнати свої можливості, розвинути необхідні фізичні і психічні якості, набути досвіду змагання, перевірити правильність проведеної тренувальної роботи і т. п.);
- мотиви самовираження, самоствердження особи і подібні до них мотиви (бажання завоювати громадське визнання, продемонструвати свої достоїнства, заслужити схвалення або уникнути несхвалення з боку осіб, думкою яких особливо дорожить спортсмен);
- мотиви позитивних емоцій, естетичного задоволення, що отримується від зайняття спортом і відданості йому (задоволення від самого процесу змагання, любов до ризику, бажання здолати себе, естетичні почуття, що викликаються досконалістю рухів, красою людських стосунків в напружених умовах змагань та інше);
- мотиви спілкування, особистих і соціальних контактів, знайомства з життям інших країн і народів.

Серед мотивів, характерних для наших спортсменів, порівняно рідко домінують мотиви суто особистого характеру (наприклад, прагнення отримати узяку утилітарну вигоду або "звести свої рахунки" з суперником). Ведучими, як правило, виявляються мотиви, значимі в соціальному відношенні. Такі мотиви мають підвищену дієвість, у тому числі і як чинники спортивних досягнень. Про це говорить не лише практика вітчизняного спорту. Експериментально доказано, наприклад, що мотиви, пов'язані з почуттям колективізму, обумовлюють більш високу результативність в змаганні, чим мотиви особистого успіху, за винятком випадків, коли у спортсмена раніше отримали гіпертрофований розвиток риси індивідуалізму[4].

Найбільш загальні і істотні мотиви спортивної діяльності ґрунтуються на усвідомленому прагненні до усебічного гармонійного розвитку особистості, придбання і вдосконалення всього, що визначає цінність людини як активного учасника громадського прогресу. Ці мотиви не протистоять інтересам особи, а виходять з них і в той же час співпадають у своїй основі з громадськими потребами, вираженими в соціальній меті виховання, що є головною передумовою дієвої мотивації, виправданої як в особовому, так і в громадському відношенні.[1]

Розкриваючи глибокий громадський і особистий сенс спортивної діяльності, виховуючи почуття морального обов'язку, патріотизму, колективу і інші почуття і якості, характерні для молоді людини сучасного суспільства, тренер - викладач формує тим самим у молоді почуття найвищої відповідальності за свою спортивну підготовку і досягнення - створює саме той мотиваційний стан, який є невичерпним джерелом найзначніших звершень. Одна з проблем психічної підготовки - збереження бажання сучасної молоді до постійного вдосконалення спортивних результатів упродовж тривалого

часу. З особливою гостротою ця проблема проявляється останніми роками у зв'язку з різко збільшеними тренувальними і змагальними навантаженнями, фізичною і психічною напругою, витратами часу.

На етапі початкової підготовки тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить в собі багато нового і цікавого, молода людина прогресує від зайняття до зайняття. Усе це дозволяє підтримувати у тих, що займаються природний інтерес до зайняття. Надалі, у міру збільшення навантажень, певної стабілізації, а іноді і тривалого застою в результатах багато молодих спортсменів не в змозі зберегти стійкий інтерес до зайняття.[1]

З цієї причини деякі з них припиняють тренування або знаходять інтерес в зайнятті іншими видами спорту, який, як правило, також виявляється нестійким. Як ж заходи слід вживати для збереження, і навіть підвищення здатності спортсмена до напруженої підготовки і досягнення найвищих результатів?

Передусім, тренер - викладач повинен прагнути забезпечити таку організацію і зміст тренувального процесу, які постійно ставили б перед спортсменом завдання відчутного вдосконалення. Так, на першому етапі багаторічної підготовки має бути забезпечена спрямованість на вивчення основ виду спорту, не формування і вдосконалення провідних рухових навичок, умінь. Надалі треба постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи над вдосконаленням усе більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно зростаючих труднощів освоєння більш високих навантажень.[6] Принципово важливим моментом в підтримці стійкого інтересу спортсмена до зайняття являється постійна спільна робота з тренером - викладачем, залучення тих, що займаються до творчого процесу планування і реалізації тренувальних планів. Це призводить не лише до підтримки у молоді інтересу до зайняття спортом, але і сприяє швидшому техніко - тактичному вдосконаленню, зростанню спортивних результатів. Формування у студентської молоді цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення, активного творчого відношення до тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності, полегшує перенесення високих навантажень і больових відчуттів, сприяє зміні порогів чутливості відповідних аналізаторів, ефективної мобілізації ресурсів організму.[5]

**Висновки:** 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатній рівень розвитку спорту у ВНЗ країни, розвитку координаційних здібностей студентів, підвищення фізичної активності сучасної молоді; 2. Розглядаючи зміни, до відношення держави к розвитку спорту у ВНЗ, потрібно відзначити, що формування мотивації зайняття спортом є актуальною задачею у вихованні студентської молоді;

#### Література:

1. Психофізіологічна підготовка єдиноборця: Монографія – Донецьк : ДонИЖТ, 2003 – 605 с.
2. Джеймс У. Психологія. — М.: Педагогіка, 1991. - 368 с.
3. Горбунов Г.В. Психопедагогіка спорту. — М.: Фізкультура і спорт, 1986. - 127 с.
4. Алексеев А.В. «Себя преодолеть». 3-е видання., перероблене та доп. – М. Фізкультура і спорт, 1985. – 192 с.
5. Агрошников А.В. «Психология на каждый день»: Советы, рекомендации, тесты. — М.: Вече, 1997. — 480 с.
6. Орел П.О. Психологічна та психофізіологічна підготовка кікбоксерів. 1-е видання. Київ : 2008 – 356 с.
7. Psychophysiological preparation of the single-bearer: Monograph - Donetsk: DonIzHT, 2003 - 605 p.
8. James W. Psychology. - Moscow: Pedagogics, 1991. - 368 pp.
9. Gorbunov G.V. Psycho-pedagogy of sport. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1986. - 127 p.
10. Alekseev AV "To overcome myself". 3rd edition., Redone and additional. - M. Physical Culture and Sport, 1985. - 192 p.
11. Agroshnikov AV "Psychology for every day": Tips, recommendations, tests. - Moscow: Even, 1997. - 480 p.
12. Orel P.O. Psychological and psychophysical training of kickboxers. 1st edition. Kyiv: 2008 - 356 p.

**Малиновський А.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### ОРГАНІЗОВАНІСТЬ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В СТРУКТУРІ ІМІДЖУ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ ПРИ РОБОТІ З КОМАНДАМИ РІЗНОГО РІВНЯ

*Актуальність.* Імідж певною мірою визначає ефективність тренера. Ряд авторів підкреслюють важливість проблеми формування ефективного іміджу (образу) тренера, тобто дієвого, який реально сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності спортсменів. На сьогодні проблема іміджу спортивного тренера залишається не достатньо вивченою. *Мета.* Виявити індивідуально психологічні характеристики що формують імідж успішного тренера з футболу. *Результати.* За результатами власних емпіричних досліджень із застосуванням програмного забезпечення SPSS, побудована модель функціонального іміджу тренера з футболу, яка включає: індивідуально-психологічні якості та характеристики, що забезпечують ефективність тренерської діяльності; характеристики, що відображають особливості поведінки та взаємодії; характеристики, що відображають узагальнене поняття про статус та професійну освіту; характеристики, що відображають сприйняття зовнішності тренера; спеціальні знання та вміння тренера. Порівняння організаційних якостей в структурі іміджу тренера з футболу при роботі з командами різного рівня дозволило визначити найбільш вагомі: для U-17 це амбіційність; для U-19 це висока зацікавленість в діяльності; для U-21 це прагнення перемоги; для ФК вищої ліги це вміння ідейно надихати.

*Висновки.* Визначені вагомі фактори та індивідуально психологічні характеристики формування позитивного професійного іміджу тренера в футболі, які можуть бути застосовані в процесі формування та корекції професійного іміджу на різних етапах професійного становлення.

**Ключові слова:** імідж тренера, психологічна структура іміджу, особистісні детермінанти іміджу.

**Андрей Малиновский. Организованность и отношение к деятельности в структуре имиджа тренера по**