

14. Sterkowicz S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo / S. Sterkowicz // Antropomotoryka. Polish . – 1995. – N 12–13. – P. 29-44.
15. Structure of the contest and work capacity of the judoist / W. Sikorski [et al.] // Internatl Congr. Judo – Contemporary Problems of Training and Judo Contest Proceedings. European Judo Union. – Spała, 1987. – P. 58-65.

In the article the problem of assessing special endurance trained athletes who specialize in judo. Determined that assessing the level of special endurance trained athletes who specialize in judo, it is important to consider the development of aerobic and anaerobic capacity. The main methods of control of special endurance is pedagogical control tests - tests that meet the specifics of the sport. The analysis teaching tests that characterize the aerobic-anaerobic and anaerobic components of special endurance athletes.

Key words: bioenergy opportunities, endurance, educational testing

Отримано : 29. 04. 2016

УДК 159.947.5-057.87:613

Ю.В. Юрчишин, В.М. Мусієв

МІСЦЕ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ СТУДЕНТІВ

В даній праці досліджується мотивація студентської молоді до занять оздоровчою руховою активністю, а також формування у студентів орієнтації на ведення здорового способу життя.

Ключові слова: мотивація, студенти, оздоровча рухова активність, здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком [1; 7; 10]. Водночас позитивний

ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності у період дозвілля [5]. Водночас останній відзначається необхідністю здійснення студентами самостійної роботи, передбаченої навчальними програмами з різних дисциплін та зростанням популярності пасивних форм відпочинку [2; 4]. У більшості студентів різних за спеціалізацією ВНЗ фахівці констатують низький рівень мотивації до рухової активності оздоровчої спрямованості. Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у студентської молоді є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії соціального середовища [11].

Рівень цієї готовності характеризується здатністю молоді перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонукальні фактори, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості і відповідальності за власну культуру [10].

Застосування на заняттях фізичного виховання підходів щодо формування в студентів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційно-потребнісну сферу студентів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності [7].

Орієнтація на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою і спортом, формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці, а вдосконалюються протягом усього життя. Сенситивним періодом для вдосконалення навичок здорового способу життя вважають студентський вік. Можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості студентів, конкуренція і змагання на заняттях можуть бути тими чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а також сприяють формуванню цілеспрямованості до занять фізичною культурою і спортом [4; 10].

Будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Під зовнішніми факторами розуміється будь-яка зовнішня причина, яка викликає ту чи іншу діяльність. Для виникнення активної та ефективної діяльності різні стимули повинні викликати мотиви.

Мотив — це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви перебувають в залежності від зовнішніх спонук, які

сприяють або не сприяють здійсненню активної діяльності. Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які в свою чергу породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними [3, 9].

Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане і найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви, але в багатьох випадках діють неусвідомлені спонуки. Проте незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети [7].

Мета — це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що вона бореться, чого хоче досягти у своїй діяльності.

Мета кожної людини залежить від суспільного життя, від умов, в яких вона живе, від різноманітності відносин (виробничих, навчальних, ігрових та ін.), а також від індивідуальних особливостей особистості.

Між метою та мотивами діяльності людини є певний зв'язок. З одного боку, мета та мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст та способи виконання, з іншого, вони формуються в процесі діяльності під впливом умов, за яких вона відбувається.

Діяльність людини і взагалі суспільне життя визначається не випадковими, а стійкими мотивами. Спрямованість особистості характеризується не одним мотивом, а їх системою, в якій кожен мотив відіграє свою роль і перебуває у співвідношенні з іншими мотивами [8].

За даними Л. І. Божович, основу особистісної спрямованості складає стійка ієрархічна система домінуючих мотивів поведінки і діяльності людини, де головними є мотиви, які визначають ставлення людини до себе та інших [2].

Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, активізують мотиваційну сферу до ведення здорового способу життя є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Є. П. Ільїн серед мотивів занять спортом виділяє загальні і конкретні. До перших відносяться бажання людини займатись будь-

яким видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись тільки улюбленим видом спорту. На його думку, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [3].

Про ставлення студентів до фізичного виховання і спорту можна опосередковано судити з їхнього ставлення до занять фізичною культурою у вузі. Якісні ознаки такого ставлення ґрунтуються на самозадовільних, самосвідомих, самопотребних особистісно-значущих судженнях: емоції, пізнання, інтерес, задоволення тощо. Це складові елементи, які так чи інакше входять в ієрархічну систематику, що становить загальне поняття мотивації. Від того, як людина ставиться до фізичної культури, спорту, залежить її успіх не тільки в спорті, а й в навчанні і праці [2; 7].

Викладачам необхідно враховувати, що на заняттях фізичним вихованням умовно розрізняють чотири типи студентів.

Перший тип — активно-діяльнісний, що характеризується високим рівнем мотивації щодо поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Із такими студентами робота повинна бути спрямована на вибір із наявних цінностей найбільш соціально й морально значущих із метою їх удосконалення, а також практична допомога у підтримці цих цінностей.

Другий тип — раціонально-орієнтований, якому притаманний невисокий рівень мотивації на поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Тут робота повинна спрямовуватись на допомогу в удосконаленні та розвитку наявних знань і умінь щодо зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Третій — індиферентний тип, що відзначається низькою мотивацією і тому основною спрямованістю є орієнтація на формування інтересу до занять фізичними вправами в процесі навчання на основі використання нових емоційно привабливих засобів.

Четвертий — пасивний тип студентів, який характеризується відсутністю мотивації до поліпшення здоров'я і здорового способу життя. До цих студентів застосовуються індивідуальний і диференційований підхід в залученні їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1].

Мета дослідження — вивчити і проаналізувати мотиви, що спонукають студентів займатися фізичною культурою і спортом, орієнтують на ведення здорового способу життя.

Методи та організація дослідження. У дослідженні брали участь 73 студенти Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, які відвідують академічні заняття по фізичному вихованні і 75 студентів, що займаються в навчальних секціях спортивного виховання (НССВ) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Під час дослідження використовувались такі методи: огляд і аналіз літературних джерел, анкетування, методи статистичної обробки даних. Перед анкетуванням була проведена ознайомча бесіда, у ході якої була роз'яснена мета дослідження і представлена анкета з 10 запитаннями.

На основі обробки відповідей були виділені основні види мотивів: 1) прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, покращення статури тіла, розвиток фізичних, психологічних, вольових якостей); 2) прагнення до самовираження і самоствердження (бути не гіршим від інших, бути схожим на видатних спортсменів, бути привабливим для протилежної статі тощо); 3) соціальні установи (бажання стати спортсменом, бо це престижно у молоді, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, обов'язок, свідомість, необхідність бути готовим до праці і захисту Батьківщини); 4) задоволення матеріальних і духовних потреб (одержати враження від поїздок по містах і країнах, потреба в соціальному спілкуванні, прагнення відчувати себе членом колективу, бажання отримати різні пільги від суспільства) [3].

Результати досліджень. Аналізуючи отримані результати, можна сказати, що за змістом значно переважають мотиви, що спонукають до розуміння необхідності займатися фізичною культурою і спортом. Студенти загального відділення обрали мотиви I (35,8%) і III (37,8 %) групи, до яких в основному відносяться мотиви покращення стану здоров'я, фізичного розвитку. Студенти, що займаються в НССВ, також переважно обрали мотиви III групи (60%), але за змістом вони відрізняються: тут більше всього визначені мотиви безпосереднього інтересу до занять.

Важливо відзначити, що лише незначна частина студентів в обох групах обрали мотиви, які пов'язані з потребою в самовираженні (II група 18,8% і 14,6%), що говорить про те, що не всі усвідомлюють як можна виявити себе в галузі фізичного виховання і спорту. Зовсім незначним вибором характеризується і IV група мотивів в обох групах (7,6% і 1,8%), це говорить про те, що студенти або не знають, що свої потреби можна задовольнити через активну фізкультурно-спортивну діяльність, або в них ще не сформувалися потреби в суспільно-корисній діяльності.

Висновки. Формування умотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням

фізичного виховання у вищій школі; прагнення людини до здорового способу життя і оздоровчої рухової активності зокрема слід розглядати як складову загальної культури особистості.

Правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес студентів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив.

Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичною культурою, так і в навчальних секціях спортивного виховання, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2003. — Т.2. — С. 215-225.
2. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 48с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. — М.: Просвещение, 1990. — С. 13-21.
4. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Є. М. Козак // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 4. — С. 51-52.
5. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення / О. Козленко // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 4. — С. 29-32.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – К.: МАУП, 2000. – С. 70-72.
7. Мисів В.М. Формування й реалізація змісту залучення студентів до рухової активності оздоровчого спрямування в процесі фізичного виховання / В. М. Мисів, Ю. В. Юрчишин // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. – Вип. 8. – С. 405-413.
8. Петровский А. В. Общая психология / А. В. Петровский. — М.: Просвещение, 1976. — С. 97-100.
9. Сінгаєвський С. М. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. М. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. — 2001. — № 1. — С. 33-37.

10. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2012. – № 4. – С. 118-123.
11. Yurchyshyn Y.V. Attract students to motor activity of health improving direction during physical training / Y. V. Yurchyshyn // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солончук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. – Випуск 8. – С. 55-62.

In this article are investigated the motivation of students to classes in healthy physical activity and formation of students' focus on healthy way of life.

Key words: motivation, students, healthy physical activity, healthy way of life, physical culture, sport.

Отримано: 11.05. 2016

УДК 796/799:005.591.6

О.О. Ярмошук

АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ІННОВАЦІЙ В СФЕРІ СПОРТУ

В роботі проаналізовані інновації в сфері спорту: інвентар, спортивна екіпіровка, системи моніторингу, які повинні допомогти відстежувати фізичний стан і успіхи спортсменів під час тренувань і відновлення.

В ході роботи, зокрема, акцентовано увагу на системах відеоаналітики та моніторингу фізичного стану, які застосовуються в спорті. На підставі звітів даних систем можна здійснювати оперативний контроль тренувального процесу, отримувати інформацію, яка дозволяє розробити рівень управлінських рішень під час підготовки спортсмена.

Ключові слова: інновації, спорт, Firstbeat, Catapult, Dartfish.