

рідного краю і поселяється у словенському місті Тржич, звідки родом його дружина. Він швидко відновлює зв'язки з Галичиною, не пориваючи контактів з українською діаспорою в Канаді.

Іван Боберський, як апостол фізичного та національного відродження, усе своє життя присвятив вихованню повноцінного українського громадянина. Його вислови, гасла, кличі особливо актуальні в наші дні, коли так важко йде процес державотворення, виховання національної свідомості, творення психології нової людини, в тому числі і в галузі фізичної культури.

#### **Список літератури:**

1. Боберський І. Куди йти? // Сокільські вісти.- Львів, 1935.-С 3-4
2. Б.Є.Трофим`як. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні //- Київ, 1997.-418с.
3. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні.-Івано-Франківськ; Лілея-НВ, 1997.-227с.
4. ЛОДА.Ф.27, Оп.10, спр.885.-С. 6,9.

Боднар Я., Хома О.

### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Анотація.** В даній статті представлені основні мотиви до занять фізичною культурою і спортом під час навчання у вищому навчальному закладі, які формують у студентів потребу до здорового способу життя.

**Annotation.** This article presents the main motives to join physical education classes and sport activities while studying at a higher educational institution, which forms the need for a healthy lifestyle of students.

**Актуальність.** Студенти – основний трудовий резерв держави, майбутні батьки, їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найуразливішою

частиною суспільства, тому що його спіткає низка труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, низьким рівнем рухової активності, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному і міжособистісному спілкуванні. У зв'язку з цим велике значення має вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді, пов'язаних із фізичною культурою. Формування мотивації є однією з основних умов забезпечення високої результативності будь-якого освітнього процесу. Однак, на сучасному етапі недостатньо уваги приділяють питанням фізкультурно-оздоровчої діяльності у студентів, що обумовлено ставленням до масової фізичної культури в суспільстві, серйозними недоліками в сімейному і шкільному вихованні, відсутністю мотивації або її недооцінюванням на всіх етапах фізичного вдосконалення людини [3].

Ціллю фізичного виховання у виші є формування фізичної культури студента і здатність реалізовувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у родині. Заняття спортом і фізичною культурою є формою самовираження і самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значимі пріоритети. Наше завдання визначити ці пріоритети, які б допомогли залучити студентство до занять фізичною культурою і спортом у ВНЗ.

Фізичне виховання студентів — нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції. Студентський вік є особливим періодом в житті людини. Новизна навчальної діяльності і пов'язані з нею труднощі створюють своєрідний дидактичний бар'єр, який потрібно подолати. В зв'язку з цим у фізичному розвитку особистості студента важливе значення має формування позитивних мотивів та цілей, оскільки вони становлять важливий компонент діяльності. Тому дослідження мотиваційної сфери особистості як фактора ефективності навчальної діяльності є одним з найбільш актуальних наукових завдань [5].

Фізична культура впливає майже на всі складові життєдіяльності людини, зокрема, розвиває її моральні риси, посилює мотивацію саморозвитку, допомагає адекватно реагувати на стресові фактори в житті, зміцнює здоров'я. Фундатор сучасного олімпійського руху П'єр де Кубертен стверджував: «Спорт – це не розкіш. Його відсутність нічим не

можна замінити... Я думаю, кожна людина повинна працювати над собою, як працює скульптор над кам'яною брилою» [ 4].

Студенти, як свідчить практика, не відчують стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Причинами цього можуть бути неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям студентів, незадовільність методикою проведення занять програмного змісту, організацією навчального процесу та відсутністю теоретичних знань з фізичної культури.

Програма фізичного виховання ВНЗ передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого освітнього процесу. Загалом вища школа ще не готова до сприйняття значущості фізичної культури як головного фактора здоров'я і виховання особистості, вдосконалення функціонального стану організму студента. Через певні причини сучасна практика фізичної культури не здатна забезпечити належний рівень фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки студентів, яку вимагають сучасні технології та стиль життя суспільства.

Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби. Внаслідок усвідомлення і переживання потреб у людини виникають певні спонукання до дій, внаслідок яких ці потреби задовольняються.

Вплив мотивації на поведінку людини залежить від безлічі факторів, які ми поділили на наступні групи: 1) потреби як основа активності; 2) причини, які обумовлюють вибір діяльності, залежно від спрямованості особистості; 3) суб'єктивні переживання, емоції як форми регуляції (саморегуляції) багато в чому індивідуальні і можуть змінюватися під впливом зворотного зв'язку з боку діяльності людини. У навчальній діяльності проявляються такі мотиви:

- пізнавальні, спрямовані на процес навчання (оволодіння знаннями і способами діяльності, потреби до інтелектуальної активності, рішення важко досяжних цілей тощо);

- соціальні (мотиви обов'язку, відповідальності, самовизначення, самовдосконалення);

- вузькоособисті (мотиви благополуччя, престижу, уникнення неприємностей тощо).

Фізкультурна діяльність студентів має наступну класифікацію мотивів:

- мотиви, пов'язані із задоволенням процесом діяльності (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування та ін.);

- мотиви, пов'язані із задоволенням результатом занять (набуття нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, поліпшення результату та ін.);

- мотиви, пов'язані з баченням конкретних перспектив занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток, виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної кваліфікації та ін.) [4].

Для підвищення мотивації студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою необхідно дати повний обсяг інформації про засоби і методи фізичного виховання. Слід показати соціальну значимість фізичної культури, як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому, що дозволить підвищити інтерес студентської молоді до занять фізичною культурою. Процес формування мотивації до занять спортом – це не одномоментний, а багатоступеневий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом [2].

Факторами, які визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів у фізкультурну діяльність, є стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, власний стан здоров'я, частота проведення занять, їхня тривалість та емоційне забарвлення.

Належне місце у фізичному вихованні студентської молоді потрібно надати викладачеві. Головна роль належить саме йому, адже які б не були досконалими програми і методичні розробки, вони самі собою не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог може забезпечити стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує її, що була.

Однією з центральних проблем фізичного виховання і резервом підвищення його ефективності індивідуалізація. Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей студентів темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими [6].

Застосування інформаційних технологій у сфері освіти сприяє: пошуку ефективних форм організації занять; розробці нових засобів, методів, технологій навчання; удосконаленню змісту освіти (в тому числі фізкультурної) відповідно до завдань розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

Фізична культура покликана формувати у студентів бережливе ставлення до свого здоров'я. Важливо, щоб не лише викладач і студент, а й вища школа загалом були зацікавлені у підвищенні фізичного розвитку як основного компонента здоров'я молодого покоління. Виявлені вікові особливості ставлення студентів до процесу фізичного виховання у ВНЗ свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури адекватно віково-статевим потребам, мотивам й інтересам майбутніх фахівців, що буде сприяти підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами. Якщо дивитись на світ очима студентської молоді і йти в один крок з розвитком суспільства, то швидше досягнемо бажаного результату [1].

Виходячи із вищенаведеного, зазначимо наступне:

- аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить про відсутність педагогічних умов реалізації мотиваційного підходу до організації процесу фізичного виховання у виші. Дослідження цієї проблеми дозволило визначити організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою: зовнішні умови, створені особливим освітнім середовищем, які забезпечують цей процес, та внутрішні, зумовлені власним потенціалом студента.

- мотивація розглядається як складова будь-якої професійної діяльності. Мотивація є головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивної. На нашу думку, мотивація – процес формування й обґрунтування намірів щось зробити або не зробити.

- для підвищення мотивації студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом необхідно дати повний обсяг інформації про засоби і методи фізичного виховання. Необхідно показати соціальну значимість фізичної культури як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому, що дозволить підвищити інтерес студентської молоді до занять фізичною культурою.

### **Список літератури:**

1. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // наука в олимп.спорте. Спец. Выпуск 1/ Г. Л. Апанасенко. – С. 56-60.
2. Афанасенко Е. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: автореферат. дис. канд. пед. наук. / Е. А. Афанасенко. – Москва. – 2006. – 25 с.
3. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://textreferat.com.ua/>.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 508 с.
5. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентської вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. С. Плачинда. – К., 2008. – 19 с.
6. Губенко О. В. Психологічні особливості популяризації здорового способу життя у вищих навчальних закладах // Практична психологія і соціальні роботи. – 2009. – №11. – С. 35.

Вакуленко Д.В.<sup>1</sup>, Вакуленко Л.О.<sup>2</sup>, Кутакова О.В.<sup>2</sup>, Барладин О.Р.<sup>2</sup>, Храбра С.З.<sup>2</sup>, Грушко В.С.<sup>2</sup>, Маланчин Д.В.<sup>2</sup>, Габовський Н. О.<sup>2</sup>

### **СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ**

1-ВДНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені

І.Я. Горбачевського МОЗ України»

2-Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.

**Анотація.** У дослідженнях використано доступні до вивчення показники систолічного, діастолічного артеріального тиску, частоти серцевих скорочень та їх похідних (індекси Кердо та Робінсона, АТс/АТд, АТд/ЧСС та ін.) до та після змагань з футболу. Їх аналіз дав можливість оцінити стан регуляторних механізмів діяльності серцево-судинної системи та функціональні резерви організму