

4. Інтелектуальні і практичні частини підготовки повинні бути взаємопов'язані і доповнювати одну іншу. Загальний об'єм теоретичної підготовки, а також послідовність і об'єм окремих її розділів залежатимуть від команди, задач, що стоять перед нею, і інших чинників.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. 2000, 66 с.
2. Железняк Ю. Д Спортивные игры. Совершенствование физической подготовки хоккеистов. М.: 2004
4. Железняк Ю. Д Спортивные игры. Совершенствование технического мастерства хоккеистов. М.: 2004
5. Железняк Ю. Д Спортивные игры. Совершенствование игровой подготовки хоккеистов. М.: 2004 с. 239 - 241
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: 2006 278 с
7. Kentta G., Hassmen P., Raglin J.S. Training practices and overtraining syndrome in Swedish age – group athletes // Int. J. Sports med – 2001 - № 22 – P. 1 – 6.
8. De Vries H. A., Houch T. J. Physiology of Exercise. – Medison: WCB Brown and Benchmark Publishes, 1994 – 636 p.
9. Pfeifer H., Harre D Fundamentals and principles of endurance training // Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982 – P. 108 – 124.
10. Platonov V. N., Bulatova M. M. Preparazion fisica. – Barselona: Paidotribo, 1993 – 408 p.

**Назарук В.М.**

**Национальный технический университет Украины “КПИ”**

*В статье рассматриваются пути формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузах. Выделены особенности формирования положительной мотивации студентов к здоровому образу жизни и физическому воспитанию.*

**Ключевые слова:** мотивация, физические упражнения, физическая культура и спорт, игровой и соревновательный метод.

**Назарук В.М. Формування позитивного спонукання студентів до занять фізичної культури і спортом.** У статті розглядаються шляхи формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом в вузах. Визначенні особливості формування позитивної мотивації студентів до здорового способу життя і фізичному вихованню.

**Ключові слова:** мотивація, фізичні вправи, фізична культура і спорт, ігровий і змагальний метод.

**Nazaruk V. Forming of positive motivation of students to training in physical culture and sport.** This paper examines how to form students' motivation in physical education and sport in higher educational establishments. The features of the formation of positive motivation of students to a healthy lifestyle and physical education are underlined. Problem of the formation of positive motivation of students to sport and recreational activities in physical education at present is an actual and requires special attention. Due to the fact that in this paper we consider such means of increasing the effectiveness of physical education in high school as visual aids, game and competitive methods, then takes place hiding their capabilities. All these form the students state which is the most appropriate for learning this type of information, and at maximal size they use principle and means of visual learning. In this new means of teaching must first be valeological, their use should not harm the health. We conducted a survey of physical education teachers that are related to the formation of students' motivation for physical exercises. The study involves 103 students of 1-2 courses that deal with different kinds of sports. Physical culture and sport as a social and cultural phenomenon is often compared with the concept of gaming activities. The game is defined as a certain kind of non-productive activities without utilitarian and practical orientation, which as if it contains a goal in itself. In the actual game activities two important factors objectively combines: on the one hand the inclusion in practical activities, physical development, the formation of the ability to act independently, and on the other hand the provision of moral and aesthetic satisfaction. Playing exercises and forms of lessons create favorable conditions for the implementation in practice of the individual and differentiated approach to the students, these exercises and forms are the perfect means and method of formation of the needs, interests and emotions of students.

**Key words:** motivation, exercise, physical exercises, physical culture and sport, game and competitive method.

**Актуальность.** Проблема формирования положительной мотивации студентов к физкультурно – оздоровительной деятельности к физическому воспитанию в настоящее время в настоящее время является достаточно актуальной и требует особого внимания. В связи с тем, что в работе рассматриваются такие средства повышения эффективности физического воспитания в вузе, как наглядные пособия, игровой и соревновательные методы, далее скрываются их возможности. 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, их использование не должно вредить здоровью [1.4.5.9]. Нами проведено анкетирование преподавателей физического воспитания которые касаются формирования мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями. В исследовании приняли участия 103 студента 1-2 курсов которые занимаются различными видами спорта. Физическую культуру и спорт как социально-культурный феномен часто сравнивают с понятием игровой деятельности. Игра определяется как определённый вид непродуктивной деятельности без утилитарно-практической направленности, который 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. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для реализации в практике индивидуального и дифференцированного подхода к студентам, являются прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций студентам (В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон, 1992). Как известно, игровой метод не обязательно связан с какими-либо общеизвестными играми. Его определяют такие черты, 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 соревнованием исчезают, так как двигательные действия несут в себе признаки как игры, так и соревнования [2.6.8]. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко (1989) раскрыли возможности соревновательного метода в повышении эффективности физического воспитания в высшей школе, упоминая о его игровой направленности. 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 студентам добиваться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования; применением разнообразных двигательных навыков; целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования [5.8.9]

**Цель исследования.** Изучить принципы формирования положительной мотивацию студентов к физическому совершенствованию.

**Задание исследования** Теоретически обосновать современные подходы к организации и проведению занятий по физическому воспитанию у высших учебных заведениях. На основе изучения научно – методической литературы выделить приоритетные направления научного исследования в системе организации физического воспитания студентов.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались такие методы: анализ научно – методической литературы, анкетирование, психолого – педагогические наблюдения.

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

Соревновательно-игровой метод можно использовать для освоения и закрепления учебного материала, а также для повышения уровня физической подготовленности. Осуществляется он с помощью соревновательно-игровых заданий, при помощи которых создаётся та или иная ситуация. Цель заданий - совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков студентам (И.А. Гуревич, 1994). При варьировании содержания и правил игр повышается интерес студентам к учебному процессу и создаются условия для закрепления вариантных динамических стереотипов. Для решения воспитательных задач на занятиях физической культурой 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 своё 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 (В.А. Штофф, 1964):

- 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. Всё 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 всё человеческое познание носит абсолютно наглядный характер.

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 воздействия 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 нём, 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. В наше время варианты сочетания слова и наглядности изучал Л.В. Занков (1960). 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 (В.Г. Ананьев, 1960; А.П. Ланг, 1967).

Всё 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, её формы и функции на разных ступенях овладения знанием будут различны. Это возможно благодаря большому разнообразию наглядности и её ступенчатости. Многоступенчатость наглядности связана, в частности, с динамичностью взаимосвязи образных и отвлечённых элементов в познании. 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.

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 путём наблюдения выделяет в объекте свойства, связи и отношения;
- преподаватель на основании проводимых учениками наблюдений и имеющихся у них знаний подводит студентов к открытию связей и отношений объектов, непосредственно воспринимаемых;
- преподаватель в словесной форме преподносит новый материал, причём иллюстрацией служат наглядные пособия, активно не включённые в познавательную деятельность студентам;
- 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 её 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 принимаются 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:

- 1) информационная функция, когда преподаватель выступает в роли источника информации;
- 2) функция организации и управления учебным процессом;
- 3) функция формирования личности обучаемого.

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

которые он применяет. Рассмотрим, в реализации каких функций наглядность оказывает помощь преподавателю. *Первая основная функция наглядности* - информационная. Различные типы и виды наглядности позволяют, прежде всего, увеличить количество источников информации способами, когда наглядные средства выступают в роли основного источника информации и когда наглядные средства являются наглядно-иллюстративным материалом. В первом случае роль основного источника информации наглядность может выполнять на каком-нибудь этапе передачи знаний, в какой-то части всей этой сложной цепи. Во втором случае наглядность является вспомогательным средством в процессе передачи знаний и дополняет информацию основного источника, делает ее более наглядной, убедительной, запоминающейся и т.д. 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 путём 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. Управление познавательной деятельностью 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 воспроизведение запечатлённых ранее образов. В качестве управляющих воздействий в наглядных пособиях используются разнообразные указатели, знаки, символы и приёмы, позволяющие выделить, подчеркнуть, сравнить в определённые моменты нужные стороны изучаемого объекта. Наглядные пособия, в частности, кинофильмы и модели, предоставляют возможность осуществить управляющее воздействие демонстрацией действия, так как в процессе познания бывает необходимо обучение каким-то практическим умениям и навыкам. Каждая из названных возможностей управления познавательной деятельностью, а их перечисление можно было бы продолжить, может быть применена на различных этапах обучения. Рассмотрение влияния наглядности на управление познавательной деятельностью не может быть ограничено лишь умственной сферой. В процессе усвоения участвуют и другие стороны психики, в частности, внимание, интерес. Это важные компоненты усвоения, их нельзя не учитывать. Не рассматривая всех компонентов, коротко остановимся на интересе. Формирование интереса к физической культуре - это учебно-воспитательный процесс, система целенаправленных воздействий в учебной, и внеучебных занятиях 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 подчёркивает многокомпонентность, многоступенчатость процесса

### ВЫВОДЫ

1. Мотивация на занятиях физической культурой и спортом включает в себя смысл занятий, мотив, цели и эмоции. Смысл занятий включает в себя понимание студентами их объективной значимости от общественного мнения; субъективная значимость для самого студента 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, 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.

2. Следует учитывать, что привычка к физической культуре и спорту представляется как сформированный навык, выполнение которого стало потребностью. Отношение к физической культуре формулируется как личностное образование, обусловленное потребностями, мотивами, интересами и привычками. В качестве методик оценки и само" оценки интереса применяется шкала интереса, представляющая собой вертикальную линию 10 см длиной, на которой студент делает отметку, пропорциональную величине интереса. Возможно использование метода "ситуации выбора", что может даже быть предпочтительнее. По итогам наблюдений за студентами также может выставляться экспертная оценка интереса.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексейчук А.І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: Зб. наукових праць – Луцьк, 2002 – Том 1 – с. 173 – 175.

2. Ильин В. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб, 2000 – 512 с. (Серия «Мастера психологии»).

3. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Т. Ю. Круцевич / Зб. «Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка - № 7 – 2000

– с. 96 – 103.

4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу – 3 – е издание – СПб: Питер, 2006 – 352 с. – Серия «Мастера психологии».

5. Минков Е. Г. Мотивация: структура и функционирование. Дубна «Феникс +» - 2007 – 416 с.

6. Associations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // *Prev Med* – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.

7. Demont – Heinrich C. The association between physical activity, mental health and quality of life: a population – based study / C. Demont – Heinrich // *Health Watch*. – 2009. – V. 71. – P. 1 – 4.

8. Leisure time physical activity and health – related quality of life / A. Vuillemin, S. Boini, S. Bertrais et al // *Prev. Med* – 2005. – V. 41 – P. 562 – 569.

9. Monteiro – Peluso M. A. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood / M. A. Monteiro – Peluso, L. H. Guerra // *Clinics*. – 2005. – V. 60, № 1 – P. 61 – 70

**Николаенко В. В.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

*Обобщены теоретические знания, как в области футбола, физиологии спорта, так и в области использования технологий, сберегающих здоровье в процессе физической подготовки юных спортсменов. Отмечается необходимость пересмотра подходов к организации процесса многолетней подготовки спортсменов. Цель работы - обобщить теоретические знания, а также отечественный и зарубежный опыт использования здоровьесберегающих подходов в процессе физической подготовки юных футболистов. Рассмотрены противоречия между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма. Показаны пути рационального построения тренировочного процесса, исходя из стратегии подготовки спортивного резерва и сохранения здоровья у талантливой молодежи.*

**Ключевые слова:** юные футболисты, здоровье, физическая подготовка.

**Николаенко В. В. Здоров'язберегаюча спрямованість фізичної підготовки юних футболістів.**

*Узагальнено теоретичні знання, як в галузі футболу, фізіології спорту так і в галузі використання технологій, що зберігають здоров'я у процесі фізичної підготовки юних спортсменів. Відзначається необхідність перегляду підходів до організації процесу багаторічної підготовки спортсменів. Мета роботи – узагальнити теоретичні знання, а також вітчизняний і зарубіжний досвід використання здоров'язберегаючих підходів у процесі фізичної підготовки юних футболістів. Розглянуто протиріччя між зростаючими вимогами до підготовленості юних спортсменів і обмеженими функціональними можливостями їх зростаючого організму. Показано шляхи раціональної побудови тренувального процесу, виходячи зі стратегії підготовки спортивного резерву та збереження здоров'я талановитої молоді.*

**Ключові слова:** юні футболісти, здоров'я, фізична підготовка.

**Nikolaenko V.V. Health saving orientation of physical preparation of young footballers.** *Theoretical knowledge are generalized, as in industry of football, sport physiology so in industry of the use of technologies that keep a health in the process of physical preparation of young sportsmen. The necessity of revision of going is marked near organization of process of long-term preparation of sportsmen. Aim of work - to generalize theoretical knowledge, and also home and foreign experience of the use of health saving approaches in the process of physical preparation of young footballers. Contradiction is considered between growing requirements to preparedness of young sportsmen and limit functional possibilities them growing organism. The ways of rational construction of training process are shown, coming from strategy of preparation of sport reserve and maintenance of health of talented young people.*

**Key words:** young footballers, health, physical preparation.

**Введение.** Высокий организационный и методический уровень спортивной подготовки с детьми и подростками в значительной степени определяет в дальнейшем успех той или иной страны на международной спортивной арене (В. К. Бальсевич, 1993; Л. П. Матвеев, 2000; Н. Г. Озолин, 2002; В. Н. Платонов, 2010). В последние годы внимание специалистов все в большей мере сосредоточивается не только на разработке технологий тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающей пополнение составов профессиональных и национальных сборных