

Стасюк Р. М., Лисенко О. В., Бойко В. М.
Сумський державний університет

МОТИВАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Потреба в русі - це одна з природних, вроджених потреб людини. Не менш важливою стороною особистості є емоційно-вольова сфера, темперамент і характер. Можливість регулювати формування особистості досягається завдяки тренуванням і заняттям фізичними вправами. А систематичні заняття фізичними вправами, і тим більше навчально-тренувальні заняття в спорті, впливають позитивно на психічні функції, формують розумову і емоційну стійкість до напруженої діяльності.

Ключові слова: мотивація, студент, особистість, фізичне виховання, спорт.

Стасюк Р.М., Лисенко О.В., Бойко В.М. Мотивация как детерминанта познавательной активности студентов вузов в процессе физического воспитания. Потребность в движении - это одна из естественных, врожденных потребностей человека. Не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнениями и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте, влияют положительно на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, студент, личность, физическое воспитание, спорт.

Stasiuk R., Lusenko O., Boiko V. Motivation as determinant of cognitive activity of students of institutions of higher learning in the process of P.E. Necessity afoot - it one of natural, innate necessities of man. The no less important side of personality is an emotionally-volitional sphere, temperament and character. Possibility to regulate forming of personality is arrived at by training, exercises and education. And the systematic engaging in physical exercises, and the more учебно-тренировочные employments are in sport, influence positively on psychical functions, form mental and emotional stability to tense activity. Numerous researches on the study of parameters of thinking, memory, stability of attention, loud speakers of mental capacity in the process of educational and productive activity in the persons adapted(trained) to systematic physical activities and in unadapted (untrained) testify that the parameters of mental capacity straight depend on the level of general and special physical preparedness. Intellection will be in less degree subject to influence of unfavorable factors, if purposefully to apply facilities and methods of physical culture (for example, athletic pauses, active rest etc.). Thus does not cause a doubt circumstance that physical (motive) activity is sharply needed for normal development and functioning, both all organism and his separate links. In opinion of authors of exercise are one of subcategories of physical activity, embraces the плановую, structured and repetitive physical activity sent to the improvement or maintenance of one or a few components of physical form.

Key words: motivation, student, personality, P.E, sport.

Постановка проблеми. Потреба в русі - це одна з природних, вроджених потреб людини. З психологічної точки зору, освоїти рухову дію - означає опанувати її психічну саморегуляцію. Психологічну структуру рухової дії утворюють три блоки: 1) блок програми дії (подання як чуттєвий образ рухової дії; поняття про дію; рухове завдання); 2) блок виконання дії (саморегуляція рухів за параметрами простору, часу, інтенсивності зусиль); 3) блок самоконтролю і корекції (звернення реальної дії з програмою; внесення поправок по ходу виконання на основі принципу зворотного зв'язку). Таким чином, в даній структурі тісно переплітаються власні рухові і психічні компоненти. Важливо відзначити, що в самоконтролі та саморегуляції рухових дій задіяні практично всі процеси, властиві пізнавальній активності людини: відчуття, сприйняття, уявлення, мислення, увага, а також емоції і воля. Пізнавальна активність - діяльний стан особистості, яке характеризується прагненням до навчання, розумової напруги і прояву вольових зусиль у процесі оволодіння знаннями. Фізіологічною основою пізнавальної активності є неузгодженість між сьогодишньою ситуацією і минулим досвідом. Розрізняють три рівні пізнавальної активності - відтворююча (тобто «роби як я»), інтерпритуюча (тобто застосування раніше отриманих знань і навичок при реалізації нових завдань), творча (тобто самостійний розвиток). Можна сказати, що пізнавальна активність поєднує в собі інтелектуальну діяльність і психологічну спрямованість на придбання нових знань і досягнення результатів. Умовою інтелектуальної діяльності в цілому і їх характеристикою служать розумові здібності, які формуються і розвиваються протягом усього життя. Інтелект проявляється в пізнавальній та творчій діяльності, включає процес придбання знань, досвід і здатність використовувати їх на практиці.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку авторів, не менш важливою стороною особистості є емоційно-вольова сфера, темперамент і характер [1, 4]. Можливість регулювати формування особистості досягається тренуванням, вправами і вихованням. А систематичні заняття фізичними вправами, і тим більше навчально-тренувальні заняття в спорті, впливають позитивно на психічні функції, формують розумову і емоційну стійкість до напруженої діяльності. Численні дослідження з вивчення параметрів мислення, пам'яті, стійкості уваги, динаміки розумової працездатності в процесі навчальної та виробничої діяльності у адаптованих (тренуваних) до систематичних фізичних навантажень осіб і у неадаптованих (нетренуваних) свідчать, що параметри розумової працездатності прямо залежать від рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Розумова діяльність буде меншою мірою схильна до впливу несприятливих факторів, якщо цілеспрямовано застосовувати засоби і методи фізичної культури (наприклад, фізкультурні паузи, активний відпочинок, тощо) [2, 5, 6].

Таким чином, не викликає сумніву той факт, що фізична (рухова) активність гостро необхідна для нормального

розвитку і функціонування, як всього організму, так і окремих його ланок. Деякі автори відмічають що, вправи є однією з підкатегорій фізичної активності, що охоплює планову, структуровану і повторювану фізичну активність, спрямовану на поліпшення або підтримання одного або декількох компонентів фізичної форми [3, 7].

Мета роботи - дослідити й теоретично обґрунтувати необхідність нових підходів та методів для формування пізнавальної активності в студентів ВНЗ засобами фізичного виховання.

Завдання роботи:

1. Показати взаємозв'язок між фізичної та пізнавальною активністю людини.
2. Визначити значення фізичних вправ для підвищення продуктивності інтелектуальної діяльності, у тому числі для поліпшення навченості студентів ВНЗ.
3. Визначити дисциплінуюче значення фізичного виховання для кращої організації пізнавальної діяльності у студентів ВНЗ в рамках навчального процесу.
4. Окреслити основні підходи, цілі та методи фізичного виховання студентів ВНЗ, що забезпечують максимальне стимулювання їх інтелектуального і фізичного розвитку та впливають на підвищення рівня пізнавальної активності в навчальному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Структура організації навчального процесу у ВНЗ також впливає на організм студента, змінюючи його функціональний стан і впливаючи на працездатність. Наприклад, першокурсники більше стомлюються в процесі навчальних занять в умовах адаптації до вузівського навчання. Дидактична адаптація розглядається як підвищення рівня логічної і інтелектуальної підготовленості студента до особливого навчання. Низький рівень цієї готовності до навчання може превести до психічної втоми, ослаблення пам'яті, мислення. Це підтвердили дані опитування студентів, які характеризують основні причини проблем навчання: необхідність організації самостійної роботи - 31% опитаних, зміна у контролі за успішністю - 28,3%, зміна системи навчання - 16,1%, перехід на лекційні форми навчання - 15,9%, необхідність конспектування лекції - 12,5%, тощо. Тому для них заняття з фізичного виховання - один з найважливіших засобів адаптуватися до умов життя і навчання у вузі. Дослідження показали, що заняття фізичною культурою більше підвищують розумову працездатність студентів тих факультетів, де переважають теоретичні заняття, і менше - тих, в навчальному плані яких практичні та теоретичні заняття чергуються. Ця обставина має враховуватися і при проведенні навчальних занять з фізичного виховання, які також впливають на зміну працездатності студентів.

Щоб переконатися в правильності такого твердження, був проведений експеримент, в якому перевірялася доцільність проведення навчальних занять у такі періоди навчання, коли знижується працездатність і погіршується самопочуття: наприкінці навчального дня (на останній парі занять), на початку і в кінці тижня (понеділок, п'ятниця). Отримані відомості порівнювалися з даними студентів, для яких заняття проходили зі звичайним плануванням. В результаті експерименту встановлено, що всі визначені показники: працездатність і самооцінка настрою, активність, самопочуття на окремих відрізках навчального року виявилися істотно кращими в групі з експериментальним режимом занять. Так, якщо до кінця тижня якісний показник працездатності знижувався в середньому до 46% в групі зі звичайним плануванням занять, то в експериментальній лише на 13,2%. До кінця семестру відповідно на 42 і 15%; в кінці року на 52 і 12%. Аналогічний характер зрушень спостерігався і в показниках самооцінки. Динаміка працездатності протягом робочого дня характеризується трьома періодами: впрацювання, стабілізація і пониження в результаті насталої втоми. За результатами досліджень також встановлено, що для успішного виховання основних фізичних якостей студентів необхідно спиратися на закономірну періодику працездатності в навчальному році. Згідно з цим в першій половині кожного семестру на навчальних і самостійних заняттях доцільно застосовувати фізичні вправи з переважною (до 70-75%) спрямованістю на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості з інтенсивністю по ЧСС 120-180 удар/хв; у другій половині кожного семестру з переважною (до 70-75%) спрямованістю на розвиток сили, загальної та силової витривалості з інтенсивністю по ЧСС 120-150 удар/хв. Перша частина в семестрі збігається з більш високим функціональним станом організму, друга - з його відносним зниженням. Заняття, побудовані на основі такого планування засобів фізичної підготовки, роблять стимулюючий вплив на розумову працездатність студентів та їх пізнавальну активність, покращують їх самопочуття, забезпечують прогресивне підвищення рівня фізичної підготовленості у навчальному році. При двох заняттях у тиждень поєднання фізичних навантажень з розумовою працездатністю має такі особливості. Найбільш високий рівень розумової працездатності спостерігається при поєднанні двох занять при ЧСС 130-160 удар/хв з інтервалами в 1-3 дні. Позитивний, але вдвічі менший ефект досягається при чергуванні занять з ЧСС 130-160 удар/хв і 110-130 удар/хв. Використання двох занять на тиждень при ЧСС понад 160 удар/хв веде до значного зниження розумової працездатності в тижневому циклі, особливо для недостатньо тренуваних. Поєднання занять з таким режимом на початку тижня і занять з ЧСС 110-130, 130-160 удар/хв у другій половині тижня надає стимулюючу дію на працездатність студентів лише наприкінці тижня.

Майже 2 місяці у навчальному році студентів займають екзамени. Цей період за тривалістю самопідготовки займає 8-9 годин на день, проходить в умовах зміни життєдіяльності студентів, інтенсивність навчальної праці студентів підвищується на 85-100% і характеризується зростанням психоемоційної та енергетичної напруги. При обстеженні студентів було встановлено: 36,5% відчували перед екзаменами сильне емоційне навантаження, 63,4% - погано спали напередодні. У той же час більш високий рівень фізичної підготовленості сприяє більш економічній витраті енергії під час екзаменаційного періоду. Умови життєдіяльності, функціональний стан організму в період екзаменів диктують необхідність пошуку засобів для нейтралізації ряду негативних явищ, які спостерігаються у студентів в цей період, для цілісного оздоровлення їх умов життя. Зафіксована в учбовій програмі фізичного виховання необхідність проведення занять з студентами в період екзаменів практично не реалізується. Основна причинна - відсутність науково обґрунтованих рекомендацій.

При проведенні навчально-тренувальних занять в період екзаменів слід зменшувати їх інтенсивність до 60-70% від звичайного рівня. Недоцільно вивчати техніку нових вправ і намагатися вдосконалити їх.

Використання "малих форм" фізичної культури в навчальній праці студентів теж відіграє суттєву роль в оздоровленні її умов, підвищення працездатності. До них слід включити ранкову гімнастику, фізкультурну паузу. При плануванні фізичних

навантажень та занять слід враховувати і процес адаптації до фізичних навантажень певної інтенсивності і тривалості, в ході якої розумова працездатність буде поступово носити більш стійкий характер. У цілому, ряд наведених досліджень встановив, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш високий рівень емоційної стійкості, розумової працездатності та пізнавальної діяльності. Цій групі студентів властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють у роботі, яка потребує послідовності та напруженості, вільно вступають у контакт, більш винахідливі, тощо. Для практичного вирішення завдань фізичного виховання необхідно використовувати систему методів:

- когнітивні методи, які дають можливість студентам пізнати себе, особливості професійної діяльності, сутність і зміст фізичного виховання;
- креативні, які дозволяють студенту створити особистісний освітній продукт – цілепокладання, планування особистої траєкторії становлення;
- організаційні – практична реалізація програми – ігровий, змагальний та ін;
- контрольні, які коригують фізичне виховання і стимулюють до подальшого вдосконалення – рефлексія, самооцінка.

Використання цих методів дозволяє практично реалізувати систему. Компонентами системи, на які необхідно звернути увагу, є форми її організації. В офіційних документах основною формою організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі є обов'язкові для всіх студентів навчальні заняття. Але вони не можуть у повному обсязі вирішити всіх завдань фізичного виховання, тому необхідно використовувати додаткові позанавчальні форми, саме вони дозволяють враховувати індивідуальний рівень підготовленості і здоров'я, а також інтересів і побажань кожного студента.

Це індивідуальні форми – ранкова зарядка, вправи протягом дня (міні-комплекси фізичних вправ), самостійні заняття, та групові – оздоровчі та спортивні заходи у вільний час. При цьому необхідно підкреслити, що підбираючи педагогічний інструментарій (засоби, методи, форми) на кожному занятті викладач повинен орієнтуватися на певний результат (студенти можуть навчитися не тільки умінням і навичкам правильно рухатися і виконувати різні вправи, але й оволодіти знаннями з самоконтролю показників здоров'я, розуміння зв'язку того, як закони біології, хімії, фізики, математики переломлюються в нашому тілі, визначають його фізичний стан і працездатність). Головна умова до результату – він повинен бути посилюючою і цікавою для студента, співвідноситься з його індивідуальними можливостями та інтересами. Впровадження таких нових систем на практиці показали результати, у яких рухова активність студентів зросла на 45%, також 72% студентів розробили індивідуальну систему розвитку, включивши в неї самостійні заняття фізичним вихованням.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Проведений аналіз роботи дав підставу зробити висновки, що фізична підготовка та відповідні фізичні навантаження неодмінно впливають на інтелектуальний розвиток і можливості студентів, а систематичні заняття фізичною культурою і спортом виробляють певний стереотип режиму дня, більш високий рівень емоційної стійкості, розумової працездатності та учбової діяльності, що забезпечують підтримку високого рівня пізнавальної активності в студентів ВНЗ. Нові підходи фізичного виховання, необхідність яких обґрунтована потребами сучасного суспільства, будуть більш успішними, якщо в педагогічний процес включатимуть різноманітні чинники фізичного виховання, та якщо за їх допомогою студентами буде осмислена позиція загальнолюдських цінностей до інтелектуального і фізичного самовдосконалення. **ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** в даному напрямку можуть стосуватися питанню вивчення мотивації, як основної детермінанти пізнавальної активності студентів в процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Макаров Р.Н. Научные основы физической подготовки летного состава: учебник / Р.Макаров, Я.О. – М., 2007. – 920 с.
- 2.Монахова М. Педагогическое проектирование – современный инструментальный дидактических исследований / М. Монахова // Школьные технологии. – 2001. – № 5. – С. 5–7
- 3.Психологический словарь / под. ред. В.Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ломомова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
- 4.Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді:навч. посіб./ Т. Ю. Круцевич., М. І. Воробйов., Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.:іл.. – Бібліогр. : С. 221–223.
- 5.Christopher J. G. physiological Tests for Elite Athletes, Australian Sports Commission / J. G. Christopher. – Human Kinetics, 2000. – 466 p.
- 6.Scott W. B. Demand for Flight Test Training Prompts to Expand Facilities / W. B. Scott // Aviation Week and Space Technology. – 1987. – Vol. 127. – N 6. – P. 40-43.
- 7.Cavanagh P. R. Mechanical and muscular factors affecting the efficiency of human movement / P. R. Cavanagh, R. Kram // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 1985. – 17. – P. 326-331.

Сушко Р.О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ СПОРТУ

Сушко Р.О. Підвищення спортивної майстерності в процесі багаторічного вдосконалення висококваліфікованих баскетболістів в умовах глобалізації спорту. В статті здійснено аналіз та узагальнення сучасних підходів до підвищення спортивної майстерності в процесі багаторічного вдосконалення висококваліфікованих баскетболістів в умовах глобалізації спорту вищих досягнень. Показано, що на початкових етапах багаторічної підготовки висококваліфікованих баскетболістів значущими є наступні критерії зростання спортивної майстерності: вік початку занять баскетболом і загальний стаж занять; спортивна підготовка під час навчання в коледжі, університеті; спортивна підготовка в професійному баскетбольному клубі та клубна кар'єра; статистичні показники змагальної діяльності під час виступів за національну збірну країни, статистичні показники змагальної діяльності під час виступів у закордонних європейських клубах або національній баскетбольній асоціації (США); спортивні досягнення, нагороди, звання, тощо.