

19. Reeves S, Laurier E, Brown B. (2006) "The skillful work of play in Counter-Strike". Culture d'univers, Limoges, Fyp editions.: pp. 130–140.
20. Reeves S., Brown B., & Laurier E. (2007) "Experts at play: Understanding and designing for expert skill".
21. Spence I, Feng J. (2010) "Video Games and Spatial Cognition". Review of General Psychology; 14: 92–104.
22. Uttal DH, Meadow NG, Tipton E, Hand LL, Alden AR, Warren C, et al. (2013) "The malleability of spatial skills: A meta-analysis of training studies". Psychological bulletin.; 139: 352. PMID:22663761
23. Wiemeyer J, Hardy S. (2013) "Serious Games and Motor Learning". In: Bredl K, Bösche W, editors. Serious games and virtual worlds in education, professional development, and healthcare. Hershey, Pa: IGI Global (701 E. Chocolate Avenue Hershey Pennsylvania 17033 USA). pp. 197–220.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).27  
УДК 796.81-043.61.

**Рябченко В.Г.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
**Донець І.О.**  
кандидат педагогічних наук,  
**Черезов Ю.О., Костюченко М.А.**  
старші викладачі

**Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів**

### ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Для сучасного фізичного виховання студентів характерні значні психологічні навантаження. Викладачам і психологам необхідно готувати студентів не лише у психологічному і фізичному стані, але й допомагати протистоянню багатьом факторам, які виникають в період учбового процесу при виникненні різних ситуацій, які викликають неузгодженості у функціях організму та його нервової системи. Накопичений довід свідчить про тісний взаємозв'язок духовного та фізичного стану людини, а також про можливості за допомогою спеціальних фізичних прийомів і самонавіювання впливати на психіку і фізіологічні функції організму.

Багато авторів у різних сферах займалися дослідженням методів використання занять фізичною культурою для покращення психолого-педагогічних основ фізичного виховання студентів та їх професійної підготовленості як фахівця [1,3]

Дієвими засобами підвищення психолого-педагогічних основ фізичного виховання та формування у студентів індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання [4].

Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування та осмислення поняття "індивідуальна фізична культура" за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою.

**Ключові слова :** фізична культура, відповідні мотиви, фізкультурно-спортивна діяльність, мотиви та інтереси особистості.

**Ryabchenko V, Donets I, Cherezov Y, Kostyuchenko M Psychological - pedagogical bases of physical education of students.** For modern physical education of students is characterized by significant psychological stress. Teachers and psychologists need to prepare students not only in psychological and physical condition, but also to help confront many factors that arise during the learning process in various situations that cause inconsistencies in the functions of the body and its nervous system. The accumulated evidence testifies to the close relationship between the spiritual and physical state of man, as well as the ability to use special physical techniques and self-suggestion to influence the mental and physiological functions of the body.

Many authors in various fields have studied the methods of using physical education to improve the psychological and pedagogical foundations of physical education of students and their professional training as a specialist [1.3]

Effective means of improving the psychological and pedagogical foundations of physical education and the formation of students' individual physical culture are appropriate norms, which are based on modern principles of physical education [4].

One of the main is the principle of priority of needs, motives and interests of the individual, which involves building a system of physical education in general and individual programs taking into account individual and group, social and spiritual needs of people, as well as forming and understanding the concept of "individual physical culture" on physical education and motivation to engage in physical culture.

**Key words:** physical culture, corresponding motives, physical culture and sports activity, motives and interests of the person.

**Мета роботи:** виявити значення психолого-педагогічних основ фізичного виховання студентів, як складової частини реального інструменту для поліпшення процесу підготовки студентів до їх професійної діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз науково-практичної і програмно-нормативної літератури, а також методи абстрагування, узагальнення, систематизації, аналогії та системного аналізу, педагогічні спостереження, інформаційні ресурси мережі Інтернет.

**Практична значущість.** Отримані данні можуть бути використані при узагальненні даних щодо формування здоров'я студентської молоді в системі освіти.

**Результати дослідження.** В вихованні активного позитивного відношення до занять фізичною культурою та спортом першочергове значення має формування в молоді відповідних мотивів. Цей процес має два механізми: «знизу вгору» та «згори вниз». Перший механізм – це такий механізм, коли стихійно створене або спеціально організоване середовище фізкультурно – спортивної діяльності задовольняють ті або інші потреби вибірково. Якщо це відбувається систематично, то з'являються та зміцнюються відповідні мотиви.

Інший механізм працює при засвоєнні людиною мотивів, які їй надаються в готовій формі, а вона за допомогою викладача та тренера повинна в ній виховуватися. Той, хто займається, повинен поступово перетворювати ці мотиви з таких, які розуміються на такі, що реально діють. Пояснення мотивів а також їх співвідношення між собою та до потреб полегшує вихованцю внутрішню змістовну роботу, позбавляє від стихійного пошуку помилок та від неправильного вибору виду спорту або форми занять фізичною культурою.

Отже, перший механізм стимулюється зміною зовнішнього середовища фізкультурно – спортивної діяльності (методики, а також підбора фізичних вправ тощо), а інший механізм – зміною внутрішньої атмосфери особистості за допомогою розуміння потреб та перетворення їх в мотиви [4.6]

Повноцінне формування мотивів можливе при синхронній дії обох механізмів. Насправді так й буває, хоча в певні періоди один може переважати.

Під час залучення молоді до занять фізкультурою та спортом найбільш продуктивним є перший механізм, а інший краще задіяти пізніше вже безпосередньо в період занять.

Обидва механізми мають переваги та недоліки. Основний недолік першого механізму – навіть спеціально організовані тренування не завжди дають результати в формуванні мотивів. Їх треба поповнювати іншим механізмом, пояснюючи вихованцям зміст та необхідність формування потрібних навичок.

Недоліком іншого механізму є ймовірність суто формального засвоєння вимог.

Зацікавленість має значне місце в мотивації молоді до занять фізичною культурою а також спортом та туризмом. В зацікавленості відображаються потреби людини та засоби їх задоволення.

В зацікавленості є три основні елементи: емоційний а також пізнавальний (когнітивний) та поведінковий.

Емоційний мотив обов'язковий; він пов'язаний з потребою (її задоволенням або незадоволенням); проявляється так, що людина завжди має певні відчуття. а також позитивні або негативні емоції до об'єкта або до діяльності [1.3]

Основні показники емоційного елемента:

- задоволення;
- задоволення;
- величина потреби;
- оцінка особистісної значимості;
- задоволення фізичним «Я».

Пізнавальний мотив пов'язаний з розумінням властивостей об'єкта, а також з розумінням його придатності для задоволення потреб.

Його показники:

- впевненість в корисності занять фізичною культурою та спортом;
- розуміння необхідності в заняттях;
- певний рівень знань;
- прагнення до пізнання нового та до розширення знань.

Поведінковий мотив є вирішальним для реалізації мотивів та цілей.

В ньому активно відображаються найбільш раціональні способи задоволення потреб.

Інтереси в залежності від активності поведінкового елемента є або реалізованими або нереалізованими.

Реалізовані інтереси – це коли об'єктивна потреба в заняттях фізкультурою або певним видом спорту реально задовольняється. Частіше за все інтереси реалізуються організовано (в спортивній секції або в фізкультурній групі а також в спортивно – масових заходах під керівництвом фахівця) або самостійно (індивідуально або в самодіяльній групі без керівника).

Нереалізовані інтереси – це практично нереалізована об'єктивна потреба в заняттях фізичною культурою або певним видом спорту.

Зацікавленість можна бачити за деякими показниками поведінки молоді а саме: за інтелектуальною активністю а також за емоційними та вольовими проявами й свободою обирання діяльності [2.5]

Інтелектуальна активність молоді проявляється в прагненні зрозуміти причинно – наслідкові зв'язки рухів а також зрозуміти значення фізичної культури та спорту в житті людини.

Показником рівня розвитку пізнавальної зацікавленості є активне використання вже набутих знань та вмінь а також прагнення до товариського обміну знаннями.

Емоційні прояви - це постійна ознака зацікавленості. Проявляються в позитивному відношенні до занять.

Вільне обирання фізкультурно – спортивних занять говорить про наявність в людині реальної зацікавленості.

Інтереси зазвичай з'являються на основі тих мотивів та цілей фізкультурно - спортивної діяльності які пов'язані з:

а) радістю від занять фізкультурою та спортом (динамічність а також емоційність та новизна, різноманітність та спілкування тощо);

б) результатами занять (набуття нових знань, вмінь та навичок, оволодіння руховими діями а також випробовування себе, подолання великих навантажень, покращення результату, отримання спортивного розряду та багато іншого);

в) перспективою занять (фізичне вдосконалення та гармонійний розвиток, виховання рухових та особистісних якостей, зміцнення здоров'я а також підвищення майстерності).

В студентів, які не мають певних цілей, в фізкультурно – спортивній діяльності не спостерігається й достатньої зацікавленості до неї.

Разом мотиви та цілі визначають напрямок зацікавленості. Молодь в багатьох випадках надає перевагу реалізації інтересів і за допомогою організаційних та самостійних занять в виші.

Інтереси до фізичного виховання розрізняються по – перше, за змістом що визначається особливостями об'єктів, на які направлені інтереси, а також потребами, які вимагають задоволення (інтерес до рухомих ігор, а також до вправ, що направлені на розвинення фізичних якостей тощо).

Розглядаючи інтереси до занять фізичною культурою та спортом, зазвичай розрізняють безпосередні та опосередковані інтереси [3.6]

Перші – це зацікавленість в фізкультурній діяльності, а також в знаннях, вміннях та в навичках й в рухових якостях тощо.

Опосередкована – це зацікавленість в результатах діяльності, а також в набутих професійних якостях та певного статусу за морально – вольовими, а також діловими й лідерськими та іншими якостями. Найбільш гарним є оптимальне співвідношення безпосередніх опосередкованих інтересів.

Інтереси до фізичного вдосконалювання розрізняються й за рівнем дієвості (активні та пасивні).

Інтереси також можуть бути широкими та вузькими; глибокими та поверхневими; стійкими та нестійкими.

В практичній роботі необхідно враховувати три рівня розвинення інтересу.

Низький або елементарний рівень – це безпосередній інтерес до нових фактів та видам діяльності. Характеризується епізодичністю. Якщо не створити стимулюючого середовища для занять, то інтерес не розвивається.

Якщо є середній рівень інтересу, то молодь заохочується до діяльності за допомогою позитивних емоцій, які пов'язані з виконанням фізичних вправ. Окремі позитивні переживання узагальнюються та стають емоційно – позитивними відношеннями; зацікавленість закріплюється та стає стійкою. Особливо це проявляється при гарних виступах на змаганнях або при оволодінні складними рухами [1.4.5]

Високий рівень зацікавленості заохочує студентів до систематичних занять фізичним вихованням та до пізнавальної активності. Основне завдання педагогів – формувати активні інтереси, які відрізняються великою різноманітністю, а також глибиною та сталістю.

Для педагогічної практики важливим є визначення середовища та резервів підвищення активності та ініціативності молоді на заняттях фізичною культурою та спортом а також встановити рівні потреби фізичному самовдосконаленні й намітити шляхи її подальшого формування.

Критерієм формованості потреби є такий рівень самосвідомості, який активно направляє діяльність на фізичне вдосконалення, а також на здоровий спосіб життя та забезпечує виконання соціальних та професійних функцій члена суспільства.

Потреба в фізичному самовдосконаленні виховується під час навчання, а також в сім'ї тощо.

В формуванні потреби необхідно прагнути до найшвидшого подолання її низьких рівнів – пасивного та ситуаційного – та прагнути до стабілізації вищого – активно – рухового. Лише тоді можна говорити про розвинену в фізичному відношенні та зрілу людину.

Фахівці з фізичної культури та спорту повинні проводити постійну роботу щодо виховання необхідної мотивації.

Також необхідно орієнтуватися на перспективи а також резерви й завдання розвинення мотивів на кожному курсі й спиратися на реальний рівень мотивів, які склалися на попередньому етапі й треба бачити найближчі та подальші перспективи.

Необхідно залучати студентів до активних форм фізкультурно – спортивної гімнастики (ранкова гімнастика, заняття в режимі дня тощо).

Треба враховувати міжособистісні контакти молоді та нові психічні якості що проявляються до іншої людини а також до себе та до своїх занять.

Треба вважати заняття фізкультурою та спортом вдалими, якщо вони виховують особистість, в якій є дієві спортивні та фізкультурно – оздоровчі мотиви (є переважання соціально значущих мотивів з колективною спрямованістю); ця особистість може реалізовувати ці мотиви шляхом самостійної постановки гнучких конкретних та перспективних цілей тобто така, яка має високий рівень цілеспрямованості а також має активну життєву позицію та може займатися суспільно корисною працею.

Активне відношення до фізкультурно – спортивної діяльності робить молодих людей творцями своєї мотиваційної сфери а також об'єктом самовдосконалення та самовиховання. Правда, не у всіх є необхідний рівень активності, але прагнути до цього треба [2]

Формуючи фізкультурно – спортивну мотивацію, необхідно враховувати те, що кожне прагнення визначає дію молоді не як таку, а тільки в поєднанні з іншими. Не можна очікувати реальних змін по відношенню їх до фізкультурно –

спортивній діяльності як результат ізольованих впливів, але з іншого боку, побачивши слабкість однієї з сторін мотивації, не можна не намагатися впливати на неї. Саме взаємозв'язок різних заохочень обумовлює те, що формування одного з багатьох рівнів фізичного вдосконалювання призводить до зрушень в стані інших мотивів (а саме суперництва та дружньої солідарності).

Можливі наступні напрямки в роботі педагога з формування мотивації до фізичного виховання молоді:

- актуалізація старих мотивів;
- формування прийомів перетворення.

З кожним з тих, хто займається необхідно послідовно відпрацювати постановку різних цілей – найближчих та перспективних; більш складних, але реально досягаємих, які відповідають його можливостям.

При відпрацюванні цілей можна використовувати такі відомі в спортивній практиці явища, як «плюс – мотивація» та «мінус – мотивація». Суть першого явища: після першого досягнення той, хто займається, готовий до вирішення наступних складних завдань. Суть наступного явища: навпаки – невдалий результат або похибка не стимулює діяльність спортсмена. Отже, цілеутворення виявляє зв'язок з попередніми результатами та тим самим з динамікою рівня зацікавленості. Заохочення та закріплення позитивного результату надає деяким елементам діяльності особисту зацікавленість. Цілі набувають якісно нове самостійне значення а також створюється середовище для створення нових мотивів.

*Народження мотивів.* Якщо той, хто займається, не мав певної фізкультурно – спортивної направленості а також вміння виокремлювати найближчі та перспективні цілі то після певних досягнень в заняттях ця мотиваційна направленість в нього може з'явитися. Необхідно допомогти зрозуміти та висловити власні прагнення. Також необхідно надавати новому мотивові сталості а також дієвості та самостійності.

В наукових дослідженнях визначена низка чинників, яка сприяє підвищенню зацікавленості молоді в заняттях фізичною культурою а також спортом та туризмом. До них відносяться:

1. Якість проведення занять
2. Зміст занять (елементи цього фактору – різноманітність а також динамічність й емоціональність та новизна вправ).
3. Можливість вибору виду занять за прихильністю.
4. Вмілий педагогічний та психологічний вплив на тих, хто займається а також надання їм впевненості в своїх можливостях.
5. Матеріально – спортивна база: спортивна форма, забезпеченість спортивним інвентарем а також гарне обладнання місць занять.

6. Заходи: змагання, зустрічі з цікавими людьми а також з видатними спортсменами; популярні лекції й фізкультурно – масові заходи (вони надають заняттям певної направленості а також сприяють дотриманню рухового режиму).

7. Організація учбового процесу в виші: підтримка в молоді зацікавленості в заняттях фізичною культурою та спортом забезпечується частотою занять а також зручним розкладом й розподіленням груп за статтю; кількістю спортивних секцій та відношенням до спорту адміністрації тощо.

Для формування та підтримання фізкультурно – спортивної мотивації необхідні позитивні емоції а саме:

- пов'язані із заняттями фізкультурою та спортом як наслідок вмілої а також погодженої роботи викладачів кафедр фізичного виховання та правильного відношення до занять в сім'ї;
- обумовлені гарними діловими взаємовідносинами між тими, хто займається та викладачем а також активною участю в організації різних заходів;
- пов'язані з розумінням своїх можливостей в досягненні певних результатів а також в подоланні труднощів та перешкод й в вирішенні складних рухових завдань з справедливою оцінкою викладача та однокласників;
- обумовлені знайомством з новими вправами та завданнями (тут є декілька рівнів реакції на нові вправи: цікавість, любов до знання що з'являються при першому знайомстві з цікавими вправами а далі є стійке емоційно – пізнавальне відношення до занять фізкультурою а також спортом та туризмом);
- обумовлені самостійними заняттями.

Ці емоції разом дають атмосферу емоціонального комфорту.

Але під час занять повинні бути й негативні емоції, наприклад, незадоволеність, яка є поштовхом для пошуку нових способів фізичного самовдосконалення.

**Висновки.** Отже головними чинниками, які стимулюють зацікавленість молоді є покращення якості та наповнення занять фізичною культурою, а також спортом й педагогічні зусилля щодо зближення суб'єктивних бажань тих, хто займається, з об'єктивними завданнями фізичного виховання.

**Аналіз нових досліджень.** Подальші дослідження припускаємо направити на відновлення методик по фізичному вихованню, спрямованому на покращення здоров'я студентської молоді та шляхів його формування в системі освіти.

#### Література

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 150 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.- 288 с.
3. Занюк С.С. Психология мотивации. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Либідь, 2002. – 295 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г.Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.

5. Лахтадир О.В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: Дис.канд. психол.наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К.: 2017. – 259 с.

6. Мельник Ю.Б.Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова робота практичного психолога / Ю.Б.Мельник // Практична психологія та соціальна робота. - № 2-3. – 2003. – С. 126-133.

#### Reference

1. Alekseev A.V. (2005), Psihicheskaya podgotovka v tennisе, Rostov na Donu : Feniks, 150.[in Russian].
2. Ananiev B.G. (2001) Man as a subject of knowledge.- SPb.: Peter.- 288p.
3. Zanjuk S.S. (2002) Psychology of the motivation. Learning book for students of higher educational establishments. K.: Lybid'. – 288 s.
4. Craig G. Psychology of development / G.Craig. – St.Peterburg: Peter. – 992 p.
5. Lakhtadir O.V. (2017) Psychologocal teatures of development of communicative competence of future experts in physical culture and sports: Dis. Cand.psychol.Sciences: 19.00.07 / GS Institute of Psychology Kostyur Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. – K., – 259 p.
6. Melnik Y. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychijlgist / Yu.B. Melnyk // Practical psychology and social work. - № 2-3. – p.126-133.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).28  
УДК 796.011.159.923

Саламаха О. Є., Чеховська Г. Ю.  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені І.І. Сікорського

### РОЛЬ КУЛЬТУРНО-ДОЗВІЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Основною умовою, а також складовою особистого інтересу сучасної людини є здоров'я, бо повна або часткова відсутність здоров'я є перешкодою до здійснення мрій і життєвих планів людини. Проблема здоров'я людини, особливо молоді, набула нового осмислення за останні роки. Якщо раніше переважно медико-біологічні, або санітарно-гігієнічні фактори вважалися вирішальними, то сьогодні змінилося саме ставлення до поняття здоров'я. Доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя.

Переважа формування відповідного ставлення до здоров'я у студентської молоді визначається тим, що це один із найважливіших факторів у створенні здорового майбутнього країни. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті одним із найголовніших завдань визначено “навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності”. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Особливо проблематичним для багатьох студентів є використання вільного часу. Вільний час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні види діяльності: розважальні, творчі. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної кількості студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим. Вільний час сприймається як час розваг.

Молодь сприймає, а отже й вибирає, різну діяльність для відпочинку, залежно від виду потреб рекреаційних установок, які визначають форму проведення вільного часу. Усі ці заняття вказують на досягнутий рівень культури індивідуального дозвілля Культура дозвілля – це, передусім, внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час. Розумові здібності, характер, організованість, потреба, інтерес, уміння, смаки, життєва мета, бажання – усе це складає особистісний, індивідуально-суб'єктивний аспект культури дозвілля. Існує пряма залежність між духовним багатством людини та змістом його дозвілля.

Разом із тим культура проведення вільного часу є результатом старання самої особистості, її бажанням перетворити дозвілля в засіб, придбати не тільки нові враження, але й знання, уміння, здібності. Знання та навички, які набувають студенти у вільний час, реалізуються в навчальній, науковій і громадській діяльності закладу, у якому вони навчаються. Вищий педагогічний навчальний заклад є особливим навчальним закладом, бо він готує педагогів, які будуть плекати націю, населення країни. Слід пам'ятати, що студент має право на свій особистий вільний час [2]

Тому підвищується вимога до підготовки вчителя, який усвідомлює свою відповідальність перед дитячою особистістю й готовий допомогти їй у самовизначенні, саморозвитку та самореалізації. Отже, формування особистості студента, майбутнього спеціаліста, безперервний процес. Він містить як навчальний процес, так і час дозвілля.

При цьому слід ураховувати той факт, що на першому місці разом із комплексом професійних знань комплекс професійних здібностей особистості, а також рівень розвитку загальної культури майбутнього спеціаліста. Тому у вищих педагогічних навчальних закладах для отримання позитивних результатів навчально-виховного процесу