

	2,86	3,12	4,68	2,58	1,87	2,65	4,02	4,32	3,23	4,55
5	105±	107±	108±	105±	108±	96±	100±	101±	102±	99±
	4,37	1,53	2,37	3,46	4,66	4,36	3,18	5,01	4,36	3,66
Σр	638±	664±	679±	665±	642±	540±	558±	564±	568±	552±
	3,90	2,76	4,48	3,38	3,10	3,90	4,41	4,57	2,97	4,22

Як бачимо з табл. 1, тенденція до зменшення сумарного пульсу психомоторних дій побудованих за «золотим перетином» зберігається за кожною хвилиною відпочинку як у першій, так і в дев'ятій серіях. Різниця суми пульсу за ці ж проміжки часу свідчить про розвиток витривалості офіцера.

Адаптаційні зміни, за показниками функціонування серцево-судинної системи на стандартні м'язові навантаження свідчать, що запропонована психомоторна методика розвитку витривалості на законі «золотого перетину» підпорядковується закону розвитку, що аналогічний закону формування рухової навички. Моторна робота виконана в різноманітних за напруженістю психічних станах, призводить в одному стані (при пульсі 120 уд/хв) до швидкої та категоричної відмови від продовження дії, а в іншому стані (при пульсі перед початком чергової дії 102±6 уд/хв. – в «золотій точці» напруженості) ті ж досліджувані здатні виконати запропоновану моторну роботу майже в два рази більшу, без видимих ознак втоми і з позитивними почуттями.

МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

В. В. Хоменко

Херсонська державна морська академія (Україна)

Проблема формування мотивації одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не управляти, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня і взагалі може бути втрачена дієвість. Формування мотивації часто йде стихійно і дуже рідко є предметом цілеспрямованої систематичної роботи. Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на курсанта діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й

вступають в суперечності. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості і як компонент діяльності [1,2].

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 курсантів до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [3,4].

Діяльність ніколи не мотивується тільки одним мотивом. Має значення який мотив є головним, визначальним, а який другорядним. Головним мотивом у навчальній діяльності курсантів має виступати навчально-пізнавальний інтерес. Лише тоді навчальна діяльність буде ефективною [5,6].

Основними чинниками, які впливають на формування позитивної мотивації до навчальної діяльності є: зміст навчального матеріалу, організація навчальної діяльності, колективні форми навчальної діяльності, оцінка навчальної діяльності та стиль педагогічної діяльності викладача [7,8].

На перших заняттях з першокурсниками важливо, щоб зміст навчального матеріалу був зрозумілим, спирався на їх минулий досвід, викликав у студентів позитивні емоції.

У рейтингу мотивів, яким надають перевагу курсанти першого курсу, головне місце займає мотив бажання підвищити свою фізичну підготовку - 41% (табл.1).

Таблиця 1.

Мотиви курсантів першого курсу ХДМА до занять фізичного виховання

№ з/п	Мотив	% відповідей
1	Бажання підвищити свою фізичну підготовку	41
2	Прагнення отримати високий бал	38
3	Бажання покращити здоров'я	21

Формування мотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання у Херсонській державній морській академії; прагнення курсантів до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості.

Таким чином, правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ,

формують активний пізнавальний інтерес курсантів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив. Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи, як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

Література

- 1.Юськів С. М. Степанюк С. І., Юськів К. В., Свирида В. С. Закономірності розвитку дитячо-юнацького спорту. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: зб. матеріалів XIII Всеукр. наук. конф., Херсон: ХДУ, 2018. С.144-149.
- 2.Гузарь В. М. Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2000, №16. С.3-7.
- 3.Гузарь В. М. Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2000, № 15. С. 3-8.
- 4.Huzar V. M. Process of physical culture and sports management. *Pedagogics, psychology, medical and biological issues of physical education and sports*. 2009. №. 17. P. 9-18.
- 5.Гузарь В. М., Гаврильченко Л. В. Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001, №6. С. 3-8.
- 6.Сабадаш В. І., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. №. 139 (2). С. 148-152.
- 7.Годлевський П. М. Структура навчального процесу з фізичного виховання студентів, які займаються в групах спортивного удосконалення. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон: Видавництво ХДУ, 2008. С. 28–32.
- 8.Юськів С. М. Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: зб. матеріалів V регіональної наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ХДАФК. 2017. С. 293-297.