

Висновки. Таким чином, представлені результати проведеного дослідження підтверджують правильність висунутого нами припущення про позитивний ефективний вплив вітамінного комплексу (В₂, РР та С) на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду спортсменів-футболістів.

Так, метаболічна реакція на тестуюче навантаження за показником лактату підтверджує позитивний вплив досліджуваного комплексу на спортивний результат з одночасним зниженням накопичення лактату, збільшення вмісту якого призводить до розвитку ацидозу і, як наслідок, пригнічення аеробних процесів. Виявлене явище може бути обумовлено впливом вітамінами В₂, РР та С, що входили до складу комплексу.

Використовуваний вітамінний комплекс не є єдиним і найбільш ефективним із дозволених для застосування у спорті фармакологічних засобів. У зв'язку із цим наукові дослідження в даному напрямку доцільно продовжити з метою пошуку інших ефективних фармакологічних засобів, що стимулюють підвищення фізичної працездатності та прискорення процесів відновлення у спортсменів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Земцова І.І. Дієтологічний супровід підготовки спортсменів, тренуваних на витривалість, на передзмагальному етапі підготовки / І.І. Земцова, Л.Г. Станкевич, Ю.К. Хмельницька // Науковий часопис. – К., Вип. 3 К (110) 2019. – С.229-234.
2. Станкевич Л.Г. Можливості індивідуальної корекції тренувального процесу у легкоатлетів, тренуваних на витривалість / Л.Г.Станкевич, І.І. Земцова, Т.А. Томілова // Фіз. реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. – № 2/2018. – С.31-38.
3. Калинин М. В. Витамины, минералы и другие лекарственные средства в спортивно-медицинской практике /, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 95 с.
4. Кулиненко О. С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат / О. С Кулиненко. – М. : Советский спорт, 2006. – 240 с.
5. Колеман Э. Питание для выносливости / Э. Колеман. – Мурманск : Тулома, 2005. – 192 с.
6. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О. О. Борисова. – М. : Советский спорт, 2007. – 132 с.

УДК 159.947.5:796.011.3

*Владислав Хоменко, Валерій Свирида
(Херсон, Україна)*

МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ІНОЗЕМЦІВ

Мотивація курсантів до занять фізичною культурою і спортом на сьогодні є одна з найбільш важливіших актуальних соціально педагогічних проблем. Система освіти потребує якісного та інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки.

Ключові слова: курсант, мотивація, мотив, іноземні курсанти, фізична культура, спорт.

The motivation of cadets to occupations physical culture and sport is one of the most more important current socially pedagogical problems for today. The education system needs qualitative and innovative approach to needs of the person, formation of steady motivations to sports activity as important component of a healthy lifestyle and positive social behavior.

Key words: cadet, motivation, motive, foreign cadets, physical culture, sport.

Постановка проблеми. У морській справі 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 [4,7].

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 [1,3].

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 [5,9].

Доведено, що два заняття фізичною культурою на тиждень, замало для позитивних зрушень у стані здоров'я курсантів. Щонайменше, необхідно 12-14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом). Але як свідчать дані статистики, лише близько 15-20% курсантів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Отож, постає проблема як заохотити інші 85-80% додатково займатися фізичною культурою і спортом? На це питання можна відповісти так – слід мотивувати їх до занять [2,6].

Мотив – є усвідомленою потребою. Усвідомлення потреб виявляється у формі інтересів, бажань, прагнень, цілей які фактично є різними проявами мотивації. Фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності. З'являється позитивне цілісне ставлення до неї, намагання оберігати, примножувати, використовувати у своїй діяльності. Людські дії передусім залежать від потреб, а не від свідомості.

Мета статті – розглянути проблему мотивації іноземних курсантів до навчання та визначити чинники, які впливають на формування позитивних мотивів.

Результати досліджень. 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 [8].

У рейтингу мотивів, яким надають перевагу курсанти іноземці, головне місце займає мотив бажання підвищити свою фізичну підготовку та прагнення отримати високий бал - 30% (табл.1).

Таблиця 1. Мотиви курсантів іноземців ХДМА до занять фізичного виховання

№ з/п	Мотив	% відповідей
1	Бажання підвищити свою фізичну підготовку	30
2	Прагнення отримати високий бал	30
3	Стати висококваліфікованим спеціалістом	12
4	Забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності	11
5	Отримати диплом	17

Як показують дослідження на базі загального мотиву навчальної діяльності (пізнавальної, професійної) у курсантів з'являється певне ставлення до різних навчальних предметів. Воно обумовлюється:

- важливістю предмету для професійної підготовки;
- інтересом до певної галузі знань та до даної дисципліни;
- якістю викладання (задоволеністю навчальними заняттями по даній дисципліні);
- мірою складності оволодіння цією дисципліною, виходячи з власних здібностей;
- взаємостосунками з викладачем даної дисципліни.

На перших заняттях з першокурсниками важливо, щоб зміст навчального матеріалу був зрозумілим, спирався на їх минулий досвід, викликав у курсантів позитивні емоції. Дуже важливо розібрати зі курсантами значення змісту дисципліни для майбутньої професії.. Потрібно побудувати заняття так, щоб курсанти на практиці побачили застосування знань і умінь.

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.

У вищих навчальних закладах задачу формування потреб і мотивів до занять фізичного виховання покликано вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад вчителів, нові (інноваційні) форми і засоби проведення занять.

Висновки. Фізичну активність людини слід вважати одним з найважливіших природних організаторів здорового способу життя, ефективним засобом виховання здорового духу і, поряд з тим нетерпимості до анти культурних і анти суспільних явищ. Не можна не відмітити, що саме фізична активність може бути універсальним чинником управління способом життя людини. А тому і зростає роль мотивації як «засобу» залучення курсантів до занять фізичною культурою, а від так і до збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

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.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Годлевський П.М., Гузар В.М., Юськів С.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць / За ред. О.В. Тимошенко. К.: Видавництво НПУ імені Н.П. Драгоманова, 2019. Вип. 5К (113) 19. С. 72-77.

2. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2018. С.167-169.

3. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2019. 2(12). С.13-22.

4. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.40-42.

5. Гузар В.М. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки курсантів // Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.195-198.

6. Сабадаш В. І., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. №139 (2). С. 148-152.

7. Юськів С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон, ХДАУ, 2018. С.136-141.

8. Хоменко В.В. Порівняння показників технічної та фізичної підготовленості в баскетболі вітчизняних та іноземних курсантів // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019. С. 79-83.

9. Huzar V. M. (2001). The process of physical culture and sport management // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 17. P.9-18.