

- створення «псевдоконфліктних» ситуацій, жорстко-стимулюючого режиму спілкування;
- навчання окремих спортсменів активної адаптації до середовищних і міжособистісних впливів;
- створення дисконфортних, напружених умов діяльності введенням «конфліктогенних» вправ (розрив небажаних угруповань, пар).

Список використаних джерел:

1. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. С 80-90.
2. Гогунів Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Академія, 2000. 288 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2015. 276 с.

БІЛА В. М.,
курсант факультету підготовки
фахівців для органів досудового розслідування,
Одеський державний університет внутрішніх справ
МОХ Т. П.,
викладач кафедри тактико-спеціальної та
спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)

МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Bila V. M., Mokh T. P. Motivation for sports activities.

Keywords: motivation, sports activity, sport, youth activity, motives for sports, physical exercises.

Актуальність даної теми полягає в тому, що на сьогоднішній день мотивація молоді до занять фізичною культурою й спортом в цілому є однією з найбільших соціально педагогічних проблем. Причиною цього є стрімкий розвиток технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя та стан особистого здоров'я. Таким чином, виникає необхідність у внесенні змін та доповнень у систему освіти, так як потрібен інноваційний підход до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки. Тому дослідження мотиваційної сфери молоді до занять фізичною культурою й спортом є актуальним.

Проблематика стосується того аспекту, що освітня програма потребує нового та якісного підходу до потреб молоді. Особливо в умовах сьогодення

у зв'язку з веденням воєнного стану активність молоді значно зменшилась. З цим пов'язані і послаблення в нормативах у закладах вищої освіти і сидячий образ життя та стрімкий розвиток технологій, а також відсутність будь-якої стимуляції до занять спортом.

Проблема формування спортивної мотивації розглядалися в роботах Г. Бабушкіна, Є. Бабушкіна, Є. Ільїна, Р. Пілоян, Ю. Ханіна та ін. Особливості мотивів занять спортом вищих досягнень в юнацькому віці досліджувалися в роботі А. Шаболтас, Г. Фураєвим вивчені питання управління процесом спортивного вдосконалення з урахуванням мотиву досягнення успіху, визначені вікові та кваліфікаційні особливості структури та динаміки мотивів спортивної діяльності. Питання вольової готовності в спорті розглядалися в роботах Р. Шайхетдінова, Є. Щербакова та ін. [1].

Мотивація це – процес формування та обґрунтування намірів щонебудь зробити або не зробити, а мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу.

Структура мотивації в освітньому процесі складає ієрархічну модель класифікації мотивів, яка часто використовується й запропонована американським психологом А. Маслоу: «фізіологічні потреби, потреби в безпеці, у соціальних зв'язках, самоповазі, самоактуалізації. Вище вказані види мотивів у різних їх поєднаннях можуть бути наявні у фізкультурно-спортивній діяльності та сприяти усвідомленому й ефективному розвитку особистості підлітків, при вмілому творчому підході викладача чи тренера до цієї діяльності» [2].

Варто виокремити наступні мотиви, що можуть бути у молоді до занять спортом:

1. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. Сприятливий вплив на організм фізичних вправ відомий дуже давно та не викликає сумнівів. На сьогодні його можна розглядати у двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок.

3. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. У процесі занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, насамперед серцево-судинної й дихальної. Певні види

фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

4. Спортивна мотивація. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення. Уся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

5. Естетична мотивація. Суть естетичної мотивації полягає в дотриманні моди на здоров'я, гармонійне людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йоги тощо. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту.

6. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт), були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десятка років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту [3].

Отже, панівними мотивами в студентів є такі: мотив підвищення престижу в спорті; соціально-моральний мотив та мотив спілкування; бажання слави та мотив соціального самоствердження. Водночас студенти усвідомлюють себе як особистість, як учасника змагань, спортсмена в повному розумінні цього слова. Усвідомлення виражається і в тому, що студенти пізнають і освоюють нові види спорту, специфіку спілкування з іншими студентами, вчитися працювати в команді і досягати індивідуальних результатів. Тому варто вносити зміни до освітніх програм та корегувати підготовку молоді таким чином, щоб збільшити мотивацію студентів до занять з фізичної підготовки.

Оскільки, мотивація є основою всіх спортивних зусиль і досягнень, але без бажання і рішучості неможливо поліпшити свої спортивні результати. Усі ж інші психічні чинники, упевненість, інтенсивність, зосередженість і емоції, неактуальні. Щоби стати кращим спортсменом, яким можна бути, потрібно бути мотивованим, щоб зробити те, що потрібно, щоб максимізувати свої здібності і досягти своїх цілей. Мотивація – просто здатність почати і бути наполегливим у спорті. Мотивація в спорті так важлива, тому що людина повинна бути готова наполегливо працювати перед обличчям втоми, нудьги, болю і бажання робити інші речі. Мотивація буде впливати на все, що впливає на вашу спортивну продуктивність: фізичну підготовку, технічну і тактичну підготовку, розумову підготовку і загальний образ життя, зокрема сон, дієту, університет чи роботу і стосунки.

Список використаних джерел:

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94-98.

2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3-6

3. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81-86. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_16.

СОЛОВЙОВ М. О.,

*курсант факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування,*

Одеський державний університет внутрішніх справ

ТРИШИН К. О.,

*викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,*

*Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Soloviov M.O., Trishin K.O. Physical education as the basis of a healthy lifestyle in modern society.

Keywords: physical education, Ukraine, society, sport, physical activity, healthy lifestyle, life, health.

В наші дні фізичному вихованню приділяється недостатньо уваги в порівнянні із вимогами існування сучасного суспільства. За оцінками ВООЗ, понад 23 % дорослих й близько 80 % підлітків страждають від нестачі фізичної активності. Значення здорового способу життя зростає, у зв'язку із цим, фізичне виховання стає невід'ємною частиною життя кожної людини [1-2]. Фізичне виховання як процес має комплексно впливати на людину засобами фізичної культури і спорту, забезпечувати одночасно фізичний (тілесний) та духовний розвиток. Фізичне виховання як педагогічний процес має на меті не тільки тілесне, біологічне вдосконалення людини, але й розвиток її почуттів, естетичних поглядів, задоволення пізнавальних, освітніх потреб, збагачення особистої культури, розширення її кругозору, світогляду.

Фізичне виховання має своєю метою зміцнення здоров'я і загартовування організму молодої людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Конкретно фізичне виховання спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості,