

О. В. Лільчицький,
Т. Б. Слободянюк

МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Анотація. У процесі дослідження визначено, що для активізації оздоровчої діяльності студентів на основі використання ігрових видів спорту і оволодіння різними спортивними навиками важливе значення має мотиваційний фактор. Перед викладачами з фізичного виховання, які проводять факультативні заняття, постає завдання вибору способів і форм організації освітньої діяльності з оволодіння спортивними навиками, реалізація яких у конкретних умовах сприяє гармонійному фізичному розвитку. Метою роботи стало розкриття сутності впровадження принципів зв'язку оздоровчої спрямованості та конкретизація компонентів готовності до фізичної активності (мотиваційний, практичний, психофізіологічний і фізичний). Зроблено висновок, що до фізичних (рухових) якостей людини відносять показники сприятливого фізичного навантаження за високим, середнім і низьким рівнями. Дослідження розкриває сутність проблеми формування усвідомленого позитивного ставлення до занять з фізичного виховання та здорового способу життя студентів мистецтвознавчих спеціальностей в умовах роботи факультативних груп. Регулярна фізична активність — один з ключових чинників у підтримці здоров'я, а достатня кількість та регулярність фізичних навантажень є генеруючим та стимулюючим фактором у процесі, заснованому на законмірному зв'язку рухів і психіки людини, що забезпечує й контролює вдосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості у навчальному закладі, який має академічний напрям. Завдання факультативних занять — сприяти розвитку пов'язаних між собою рухових умінь, навичок та рухових якостей. Особливе значення у розв'язанні комплексних проблем фізичного виховання щодо фізичних (рухових) якостей людини надається витривалості, силі, швидкості (реактивності рухів), гнучкості, спритності (координаційним здібностям), що характеризують усі рухові якості, і це визначає їх комплексний розвиток.

Ключові слова: ігрові види спорту, оздоровчо-розвивальні технології, фізкультурна освіта, педагогічна діяльність, мотивація, цінності здорового способу життя, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Актуальність окресленого питання зумовлена потребою модернізації системи вищої освіти, винайдення нових підходів до підготовки майбутніх фахівців, урахування їх спеціалізацію. Для підвищення якості освіти необхідне впровадження нових підходів до навчання, більш пристосованих до потреб нинішніх студентів. У вищій

освіті ХХІ століття важливо формувати вміння комплексного застосування знань, їх синтезу, розширення педагогічних можливостей. Перед викладачами з фізичного виховання, які проводять факультативні заняття, постає завдання вибору способів і форм організації освітньої діяльності з оволодіння різними спортивними навиками, реалізація яких у конкретних умовах освітнього закладу забезпечить високий рівень якості підготовки студентів та їх фізичний

розвиток. Малорухливий спосіб життя студентів мистецтвознавчих спеціальностей викликає стурбованість психологів та педагогів. Модернізацію системи фізичного виховання в навчальних закладах має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя. До рухової активності рекомендовано долучати заняття з фізичного виховання, планові та факультативні заняття в межах навчального закладу, а також відвідування секцій, тренувань, які включатимуть рухові спортивні ігри, розтяжку, зарядку. Формуються компетентності, як користуватися набутими знаннями і уміннями, навичками з обраного ігрового виду спорту під час повсякденного життя та активного відпочинку [1].

Факультативний (лат. *facultatis* — необов'язковий) навчальний курс не вважається необхідним для відвідування всіма студентами. За освітнім завданням факультативи поділяють на такі види: з поглибленим вивченням навчальних предметів; з вивченням додаткових дисциплін; з вивченням додаткової дисципліни та одержанням відповідної спеціальності; міжпредметні факультативи [2]. Залежно від дидактичної мети факультативи з фізичної культури проходять у формі практичних занять з формуванням навичок та вмінь, необхідних для виконання спортивно-технічних завдань. Обговорення й вирішення завдань, пов'язаних з покращенням рухової активності, — це процес виконання дій або розумових операцій, спрямованих на досягнення мети. З точки зору когнітивного підходу процес вирішення завдань з оволодіння різними спортивними навичками є найбільш складною з усіх функцій та визначається як когнітивний процес вищого порядку, що вимагає узгодження і управління найпростішими навичками [3].

Сучасні факультативи як особлива форма організації занять відрізняються від типового проведення практичних занять та позааудиторної роботи. Водночас мають багато спільного із аудиторними і додатковими заняттями. Як і навчальні, факультативні заняття проводяться за затвердженими програмами і планами, ведеться журнал занять, вони проходять за розкладом, використовуються спільні методи навчання і активізації. Особливе значення у розв'язанні комплексних проблем з фізичного виховання мають різні альтернативні моделі освітніх систем, а педагогічна наука й практика

повинні проектувати та реалізовувати методики збереження, зміцнення здоров'я та розвитку функціональних систем організму, оволодіння різними спортивними навичками і впроваджувати їх через сучасний спектр технологій у педагогічну діяльність. Тому, будучи самостійною частиною навчально-виховного процесу, факультативи можуть доповнюватись індивідуальною роботою. Працюючи з відносно невеликою кількістю студентів, 10–15 осіб, викладач в більшій мірі враховує індивідуальні особливості, може застосовувати диференційований підхід до оцінювання, підбирати завдання в залежності від схильностей і фізичних можливостей кожного.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Теоретичні дослідження і практика роботи у вищих закладах свідчать, що традиційна система освіти не сприяє високій ефективності при розв'язанні комплексних проблем фізичного виховання молодого покоління. Нами проаналізовано психолого-педагогічні підходи до формування готовності вчителів фізичної культури до різних видів професійної діяльності (К. Дроздова, Є. Жуковський, Р. Карпюк, М. Карченкова, О. Котова, Р. Маслюк) [4, с. 26–27].

У дослідженнях з педагогіки, психології, валеології, теорії і методики фізичного виховання, медицини відзначається, що на здоров'я учнів негативно впливають загальноприйнята, застандартизована система освіти та невідповідна здоров'ю учасників освітнього процесу педагогічна діяльність (Е. Бондаревська, О. Дубогай), багатопредметна структура з навчальних дисциплін, яка не відповідає психолого-педагогічним, фізіологічним та психофізичним законам розвитку учнів (Л. Фрідман), невиконання санітарно-гігієнічних умов навчання і виховання (Ю. Кобяков, Є. Вітун), відсутність раціональної системності, індивідуального та диференційованого підходу в фізичному вихованні (В. Бальсевич, М. Віленський, Ю. Железняк, Т. Круцевич та ін.) [5, с. 433].

Зниження інтересу до фізичної культури пояснюється невисоким рівнем фізичної підготовки частини молоді, а також тим, що в навчальних планах вишів не передбачено занять з фізичного виховання, закріплених видів оціночного контролю. У вітчизняних і зарубіжних теоріях розглядають мотивацію до навчання відповідно до її спрямованості, яку розподіляють на два види: зовнішні й внутрішні мотиви

в навчанні. Л. Божович виділяє дві спрямованості навчальної мотивації: внутрішню та зовнішню. Внутрішні (щодо навчальної діяльності) мотиви безпосередньо пов'язані з навчанням, а зовнішні — із спілкуванням і бажанням зайняти своє місце в суспільстві. Науковці досліджують різні аспекти проблеми формування мотивації. Цю проблему у своїх працях розглядали відомі вітчизняні вчені — С. Рубінштейн, Л. Божович, Є. Ільїн, С. Каверін, О. Ковальов, Г. Костюк, Л. Куліков, А. Леонтьєв, В. Мерлін, А. Маркова, І. Синиця, Б. Сосновський та інші. А також зарубіжні науковці — Д. Аткінсон, Р. Джін, Г. Келлі, Т. Кроул, Д. Макклелланд, Р. Мей, К. Роджерс, Ю. Роттер, Г. Хекхаузен та інші дослідники.

Основними причинами зниження інтересу до спортивної підготовки є несформованість мотивації до здорового способу життя та фізичних занять для розвитку особистості, невизнання їх як соціальної необхідності та цінності для суспільства, відсутність розуміння важливості фізичної культури як різних форм рухової активності, що спрямована на розвиток фізичних якостей та фізичної витривалості, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я. На активному етапі оволодіння руховими навичками особливе значення слід приділяти не тільки фізичній вправності, але й розвитку комунікативних вмінь, психологічній сумісності, здатності до співробітництва та групової діяльності. Одночасно баланс особистісного та соціального має бути збережений завдяки використанню особистісно зорієнтованого підходу, врахуванню внутрішніх якостей людини та її взаємин з оточенням.

Метою статті є аналіз процесів формування навчальної мотивації, особливостей організації та проведення факультативних спортивних занять з ігрових видів спорту зі студентами мистецтвознавчого напрямку в позааудиторний час.

Виклад основного матеріалу. Нашим завданням було виявлення особливостей підвищення мотивації до покращення фізичної підготовленості студентів на рівні обґрунтування та застосування педагогічного інструментарію. Розроблення та реалізація технології впровадження педагогічних умов активізації і забезпечення регулярної фізичної активності в ігрових видах спорту майбутніх мистецтвознавців. А також ми прагнули продемонструвати механізми впливу спортивних занять на малорухливий спосіб життя майбутніх творців:

живописців, скульпторів, графіків — і прикладний процес становлення фізично та гармонійно розвинутої особистості.

Усі форми організації навчального процесу на факультативних заняттях вимагають поступового, але інтенсивного посилення частки самостійної роботи та тренування. Спортивні заняття можуть бути не тільки засобом зміцнення здоров'я та раціональною формою проведення вільного часу, але істотно впливати й на інші сторони людського життя: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості, на формування працездатної особистості. Нами розглянуто, як фізична культура і спорт впливають на морально-етичне виховання, процес самопізнання та самовдосконалення, на формування вольових якостей. Адже факультативні заняття мають формувати у студентів такі вмотивовані здатності: підтримувати на достатньому рівні стан фізичного та психічного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять з руховою активністю та спортом як складовими здорового способу життя. Ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, бадмінтон, ігри-змагання), оволодіння різними спортивними навичками, корисними для здоров'я, збільшують силу та витривалість, зміцнюють м'язи та опорно-рухову систему, позитивно впливають на нервову систему, зміцнюють серцево-судинну систему, загартовують характер, формують вміння проводити та планувати дозвілля із користю. На цьому рівні суб'єкт гранично індивідуалізований, виявляє психологічні особливості для власної мотивації, здібностей, психічної організації загалом.

У юнацькому віці зміцнюються мотиваційні основи оптимістичного світобачення; формуються ціннісні орієнтири — важливі характеристики психічного та можливість фізичного розвитку. Ефективний ступінь дорослішання і гармонізації всіх психологічних надбань зовні проявляється в поведінці та самопрезентації у взаєминах з іншими людьми, у пізнавальній, предметно-практичній та ігровій спортивній діяльності. Планування фізичного навантаження в опануванні ігрових видів спорту передбачає розробку та використання комплексу тренувальних вправ у ранкові години. Оптимізація рухової активності здатна зменшувати ризик

отримання травм, розвитку захворювань, рухових порушень.

На пропедевтичному етапі дослідження ми розглянули загальні поняття і знання з фізичного розвитку, якими повинні оперувати, на нашу думку, майбутні фахівці мистецької освіти: художники, архітектори та мистецтвознавці. Перед початком дослідження враховано показники стану здоров'я студентів, відповідно до яких їх розформовано до основної чи підготовчої медичної групи, в яких відбуватимуться факультативні спортивні заняття.

Особливе місце в психолого-педагогічних дослідженнях займає проблема навчальної мотивації, що визначається як окремий вид мотивації, включений у навчальну діяльність. Аналіз процесів формування та розвитку навчальної мотивації за особистісно орієнтованого підходу до фізичної культури студентами мистецтвознавчого напрямку закладів вищої освіти в позааудиторний час показав різні рівні зацікавленості та мотивації. Отже, до мотивів такої діяльності ми можемо відносити всі фактори, що зумовлюють прояви навчально-пізнавальної активності (потреби, цілі, установки, почуття обов'язку). Інше свідчить про те, що під мотивом освітньої діяльності розуміють спрямованість на окремі аспекти навчальної роботи, пов'язані з внутрішнім до неї ставленням. Це розробка індивідуальних програм корекційно-розвиваючого навчання. Кожна група отримує на початку завдання і відпрацьовує його, потім учасники обговорюють результати і разом аналізують досягнення. Приймаючи рішення про свою майбутню професійну діяльність, студенти насамперед визначають для себе сенс подальшого професійного самовизначення: відповідають на питання, заради яких значущих цілей слід розвиватися в професії та наскільки їх спеціальність сприяє досягненню конкретних результатів, пов'язаних із цими цілями. Тому, на нашу думку, мотиваційна готовність студента не тільки впливає на його ставлення до обраної спеціальності, а й спрямовує на вивчення її змісту за рахунок функціональної активності.

При формуванні мотиваційної сфери в ігрових видах спорту ми спиралась на практичні засоби навчання для набуття рухових навичок. Діапазон цих змін залежить від особливостей фізичного навантаження вправами і може бути подекуди значним. Використовуючи методичний прийом аналітичного порівняння, коли процес інтелектуальної

ініціації розпочато, підключаються рефлексивні чинники. Тому, на нашу думку, мотиваційна готовність студента спрямована на розучування елементів фізичних вправ та рухів, дзеркальний показ при вивченні простих загальнорозвиваючих вправ. Ці вправи спрямовувались на формування спеціальних рухів з метою доведення їх до автоматизму. У частини студентів можуть бути сформовані різноманітні страхи: бути не таким, як усі; страх зробити помилку; побоювання певного різновиду діяльності; невпевненість у своїй спроможності. Набуття навичок не боятися робити помилки, сприймати будь-який досвід як позитивний досягається шляхом стимулювання життєвої активності у різноманітних видах діяльності. Тобто одним із наших завдань було створення у студентів динамічного стереотипу відповідно до виду фізичної діяльності. Регулярна фізична активність — це один з ключових чинників у підтриманні здоров'я, а достатня кількість та регулярність фізичних навантажень — один із основних профілактичних заходів, що сприяє розвитку фізичної витривалості, покращенню психоемоційного стану та формує відчуття впевненості [6, с. 100–101]. Застосування компонентів готовності до фізичної активності в ігрових видах спорту (мотиваційного, науково-теоретичного, практичного, психофізіологічного і фізичного) дає змогу уточнити критерії та визначити показники сприятливого фізичного навантаження. На успішність виконання цього завдання впливають такі фактори, як емоційний (мотиваційний) стан; попередня невдача знижує ефективність; найкращі результати мають місце при середній інтенсивності мотивації; надмірна або недостатня мотивація призводить до погіршення результатів.

Експерименти Е. Торндайка показали, що спочатку з'являється емоційна активізація. А також він виявив, що майже всі завдання виконувались «шляхом швидкого, яке часто здавалось миттєвим, залишення безуспішних рухів та вибору правильного» [7, с. 10]. У процесі навчання відповідних загальнорозвиваючих рухів, характерних і визначених для певної рухової активності у спортивних іграх, відбувається поліпшення фізичних здібностей, обов'язково спрямованих на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму.

Отже, опанувати руховими діями, розвинути рухові здібності можна, тренуючи здатність контролювати відповідність і узгодженість своїх

рухів, застосовуючи критичне мислення та загартовуючи фізичну стійкість і витривалість. Питання самоорганізації діяльності включає усвідомлення і керування певними психічними станами, а наявність мотиваційного компонента виражається в мотивації до самопізнання, самовираження, самореалізації. Виконання певних завдань варіативно спонукає до їх повторення для здійснення наступних, навіть якщо цей спосіб стає неефективним. Вміння критично оцінювати якість фізичних вправностей і навичок, власні переваги, можливості та інтуїтивна порівняльна оцінка фізичних можливостей партнера сприяють формуванню мотиваційної сфери. Відбувається функціональна закріпленість: здатність індукувати бажану поведінку і реакції, використовувати певним чином синхронність у діях.

Здійснення спільної діяльності шляхом вироблення загальних цілей та завдань формує впевненість у власних цілях, моделі поведінки у вигляді чітко визначеного алгоритму дій. Ми поставили завдання: розвинути мотиваційну сферу в ігрових видах спорту; удосконалити якість сформованих вмінь і навичок, покращити рівень фізичної підготовленості в оволодінні різними навиками в ігрових видах спорту. Мотиваційна спрямованість на ігрові види спорту, удосконалення самостійної роботи і планування фізичного навантаження в опануванні ігрових видів спорту, розробка та використання комплексу тренінгових вправ з ігрових видів спорту забезпечують здатність отримувати перевагу. У сфері самоорганізації вільного часу студентами нашою метою є навчити шляхом застосування методів та підходів педагогіки партнерства цінувати стосунки, спрямовані на надання допомоги й підтримки іншим, виробити здатність відчувати і розуміти соціальні відносини, їх важливість.

Враховуючи, що факультатив не обов'язковий для відвідування всіма студентами і за результатами його проведення факультативне заняття не оцінюється, спостерігається нестабільність відвідування та невміння планувати час і дотримуватися режиму дня. А отже, не транслюються готові зразки поведінки, але створюється гнучка система вибору поведінкової стратегії. У процесі співпраці викладача зі студентами обираються способи порівняння ефективності в оволодінні різними спортивними навиками, а також здатність формувати відносини і взаємодіяти з іншими людьми для

досягнення спільної мети, виконувати спільні завдання й розв'язувати проблеми разом.

Показником вищого рівня розвитку активної особистості є наявність мотивації, що свідчить про її перехід на етап подорослішання і перетворення на дорослу людину; набуття зрілості, властивої дорослій людині. Фізичний, розумовий, духовний розвиток сприяє формуванню наполегливості в межах самостійної відповідальності за власний фізичний розвиток [8, с. 33]. Тож, порівнюючи основну інформацію про фізичні здібності кожного, студенти мають дійти висновку, що спільного і що відмінного у досягненнях. Залежно від цього вони відчують прояви різного рівня емоцій, які в перспективі впливають на поведінку та здійснюють її регуляцію.

Наполегливість — це характерна риса особистості, яка виявляється в умінні працювати в довгостроковій перспективі, домагаючись поставлених цілей, і передбачає добровільне продовження дії, що спрямована на досягнення певного результату, незважаючи на виклики, складнощі [3].

Мотивація полягає в порівнянні ефективності і переконанні в необхідності фізичної активності, спрямованої на розуміння суті фізичного розвитку, фізичного вправлення, що зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває координацію рухів, рівновагу й підвищує загальний тонус організму. Засоби: фізичні вправи, практичні завдання, повторення або вправлення, тренування, спортивні ігри, мультимедійний супровід. Принципи корекції динамічного стереотипу: формування фізичного гармонійного розвитку особистості та оздоровчої спрямованості; принципи особистісно орієнтованої освіти (природодоцільності; культуродоцільності; індивідуально-особистісного підходу; ціннісно-сислової спрямованості; зв'язку навчання із вихованням) [9].

Процес формування готовності відбувається з урахуванням принципів фізичного виховання та особливостей фізичного навантаження, рівня фізичної підготовки, а також загального стану здоров'я. У цьому контексті за основу було взято погляди Т. Круцевич, яка вивчала теорію і методику фізичного виховання різних груп населення, виділила принципи формування фізичної культури [10, с. 20–21]. До цих принципів віднесено: принцип гармонійного розвитку особистості, який полягає у тому, що фізична культура в житті людини повинна займати відповідне місце, бути пов'язана з потребами суспільства,

з інтересами самої особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю, що забезпечує прикладну функцію фізичної культури та безпечний рівень життєдіяльності; принцип оздоровчої спрямованості, який відображає гуманістичну направленість культури та гендерні особливості фізичного виховання дітей і молоді, тому має спонукати до рухових дій, розвитку фізичних здібностей і виховання особистих позитивних якостей. У цьому зв'язку провідним елементом мають виступати педагогічні умови, які виокремлено на засадах особистісно орієнтованого навчання в ігрових видах спорту. Отже, важливе місце відведено таким педагогічним умовам: спрямованої мотивації на ігрові види спорту; удосконалення самостійної роботи в опануванні ігрових видів спорту на основі особистісно орієнтованого навчання; розробка та використання комплексу тренінгових вправ у підготовці майбутніх фахівців з ігрових видів спорту; налагодження соціального партнерства під час удосконалення фізичної підготовки в ігрових видах спорту.

З метою впровадження педагогічних умов для оволодіння різними спортивними навиками були використані індивідуальна та групова форми роботи, які, в нашому баченні, матимуть суттєвий вплив на формування усіх компонентів готовності та позитивно позначаться на рівні самооцінки фізичних якостей і здібностей студентів. Згідно з діяльнісним підходом встановлено структурні компоненти діяльності: мотив, мету, дії та операції, засоби, результат. Нами було помічено, що більшість студентів обирають у навчальному процесі пасивну роль і тому втрачають інтерес до фізичної культури, що негативно позначається на якості їх освіти та фізичному стані. На засадах ігрового підходу поступово виробляються навички продуктивної праці, спілкування, самоврядування, самоаналізу, самооцінки та самоконтролю. Необхідними стають проєктна, дослідницька діяльність, групова робота, кооперативне навчання та інші методики й технології діяльнісної педагогіки. Отже, розвиток життєвих компетентностей особистості на засадах діяльнісної педагогіки передбачає застосування різноманітних механізмів самостановлення особистості, а також цілого спектру педагогічних технологій з урахуванням моделей проєктування фізичної рухової діяльності з поєднанням психофізичного, комунікативного, ціннісно-змістовного компонентів ефективності.

Зазначене спонукало приділити особливу увагу формуванню позитивного ставлення студентів до мотиваційно-ціннісної сфери шляхом надання психолого-педагогічної підтримки і створення спеціальних умов. Ціннісно-орієнтаційна єдність є показником позицій та оцінок членів малих груп стосовно мети діяльності і цінностей, особливо значущих для групи загалом. Часто види спорту мають парний або командний варіанти. Високий ступінь ціннісно-орієнтаційної єдності виступає важливим джерелом інтенсифікації внутрішньо-групового спілкування і підвищення ефективності спільної діяльності, передбачає кілька способів порівняння ефективності в оволодінні різними спортивними навиками з урахуванням індивідуальних особливостей емоційного реагування на вправність виконання загальнорозвивальних вправ (біг, стрибки, повороти та інше) з поступовим збільшенням навантаження. Психофізіологічний компонент забезпечує здатність вільно керувати своєю поведінкою і підтримувати оптимальний стан здоров'я та фізичного розвитку.

Активізацію навчальної діяльності майбутніх спеціалістів мистецького профілю визначено як процес постійної роботи над собою, ознаками якого є стійка активна позиція студента, його здатність до організації власної навчальної діяльності, внутрішня мотивація, спрямованість на активну взаємодію з учасниками освітнього процесу. Більшості студентів це допомагало на власному досвіді пересвідчитися в корисному впливові оздоровчо-розвивальних технологій на стан здоров'я. Тож кількість студентів з високим рівнем активності під час оволодіння різними спортивними навиками за мотиваційним критерієм збільшилася — від 13,2% до 20,2%. Таким чином, здійснено теоретичне узагальнення і запропоновано нове розв'язання проблеми підвищення якості навчальної діяльності через обґрунтування, розроблення, експериментальну перевірку та практичне впровадження педагогічних умов рухової активізації за допомогою домінування зовнішніх мотивів у процесі, своєчасної корекції завдяки оперативному зворотному зв'язку на кожному етапі діяльності. Студенти набувають вміння комплексного застосування знань, їх синтезу та здатність до прийняття самостійних рішень. А отже, вони вчаться знаходити і обирати особистісні смисли, самостійно активізувати відповідні перетворювальні зусилля,

свідомо здійснювати саморегуляцію фізичної діяльності й поведінки. А в результаті такого процесу виховання і самовиховання маємо сформовану особистість, здатну до свідомого керування власною поведінкою, відповідальних дій у процесі свідомої діяльності й спілкування.

Сучасні психологи та педагоги стверджують, що моральна сутність людини виявляється в єдності її свідомості, поведінки і почуттів. Практично відбувається усвідомлення, яким чином варто рухатися далі, коли мета, що була поставлена на певному етапі життя, вже досягнута. Систематизуючими стають внутрішні мотиви, спрямовані на відмову від малорухливості та активізацію оздоровчої діяльності студентів на основі використання ігрових видів спорту, оволодіння різними спортивними навиками. З'являється мотиваційний фактор навчання, і він стає внутрішньою потребою. Особливістю навчально-рухової діяльності на відміну від інших навчальних предметів є також відсутність суворо регламентованого спілкування студентів. Постійні тісні контакти, різноманіття й емоційність взаємин уможливають створення педагогом потрібних ситуацій, що вимагає дотримання правил, норм спортивної етики, поваги до суперника. Це свідчить про ефективність використання в професійній підготовці майбутніх учителів мистецтвознавства запропонованої педагогічної системи, педагогічних умов та авторської структурно-функціональної моделі, що ґрунтуються на комплексному застосуванні концептуальних положень і сукупності методологічних підходів. Отже, проблема мотивації — це проблема перетворення об'єкта навчання на суб'єкта навчальної діяльності. У кожному віці фізкультурні заняття обумовлені певною мотивацією до оволодіння різними спортивними навиками і досягнення відповідних результатів. На нашу думку, для успішного оволодіння спортивними навиками потрібен мотиваційний критерій. За особистісно орієнтованого підходу він є вирішальним. Характеризується цей критерій такими показниками здібностей: мотивацією до досягнення успіху, мотивацією до уникнення невдачі, спрямованістю на досягнення успіху, на роботу над собою та зацікавленістю. Усі види мотивації створюють низку специфічних чинників: психічні властивості особи та викладача, ставлення до своєї діяльності, організація педагогічного процесу.

Студенти вчаться виявляти свої нахили у різних видах спорту, набувають спортивні навички в діяльності, вивільняючи таким чином закладені в них фізичні можливості. Усі напрями художнього циклу несуть у собі глибокий виховний вплив, тим самим закладаючи основу зростання і розвитку інтересу до здорового способу життя. Водночас вони стимулюють до виховання волі, розвитку нових та удосконалення наявних практичних навичок. Одним із важливих чинників для формування самовизначення і самоактуалізації є забезпечення можливості здійснювати вибір і, відповідно, ухвалювати самостійні рішення, усвідомлюючи при цьому їхні наслідки. Успіхи зростають, коли певною мірою контролюється навчання. Гра у всіх її різноманітних формах — це один з головних засобів фізичного і психічного розвитку [5, с. 437].

Викладач забезпечує успішну групову комунікацію, але намагається уникати неупередженого ставлення. Традиційно правила такої комунікації розробляв і пояснював педагог. Проте нині правила розробляють самі студенти, оскільки це відбувається в ігровій формі, без суворої регламентації. Необхідність вирішення поставленого завдання спонукає до досягнення позитивних результатів.

Висновки. Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо вивчення проблеми усвідомленого позитивного ставлення до систематичних занять фізкультурою та їх впливу на формування здорового способу життя у студентів. Також предметом досліджень буде операціоналізація знань та їх перетворення на практичні засоби вдосконалення фізичної підготовленості студентів мистецької освіти. Важливим стає узгодження з навчальною частиною розкладу індивідуальних занять у творчих майстернях, пов'язаних зі спеціалізацією та основним розкладом для врахування фізичного навантаження студентів. Оскільки в окреслений віковий період зміцнюються мотиваційні основи оптимістичного світобачення; формуються ціннісні орієнтири — важливі характеристики психічного та фізичного розвитку. Рушійним чинником у активізації оздоровчої діяльності студентів на основі використання ігрових видів спорту, оволодіння ними різними спортивними навиками виступає мотиваційний фактор. Тренування проходять як у залі, так і на свіжому повітрі. Забезпечення належного психолого-педагогічного супроводу процесу становлення ціннісних орієнтирів в умовах навчального закладу

належить до найважливіших завдань фізичного розвитку. Впровадження спортивного профілю як процесу міжпредметної інтеграції сприяє підвищенню якості навчальної діяльності через зміну її характеру, ознаками якого є стійка активна позиція студента, його здатність до організації власної навчальної діяльності одночасно з оволодінням різними спортивними навиками, внутрішньою мотивацією. Формуються компетентності щодо користування отриманими знаннями й уміннями, використання набутих навичок з обраного ігрового виду спорту з метою активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Отже, проблема мотивації — це проблема перетворення об'єкта навчання на суб'єкта навчальної діяльності. Для прогнозування фізичного розвитку необхідно враховувати вік і рівень фізичного навантаження, тобто потрібно мати певний досвід відповідної системи тренувань. Перспективи подальшого дослідження пов'язуємо з поширенням запропонованого індивідуального підходу на фахову підготовку майбутніх спеціалістів мистецького профілю навіть в умовах віддаленого, змішаного та дистанційного навчання.

Список використаних джерел

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 12.05.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-2020-%D1%80#Text> (дата звернення: 14.06.2022).
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Видавництво «Либідь», 1998. 374 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення: 14.06.2022).
3. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 12.04.2022).
4. Танасійчук Ю. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я : дис. ... д. філософії : 13.00.01. Умань, 2021. 416 с.
5. Шаповалова І. В. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 37. С. 433–441.
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. О. Яременко та ін. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. 207 с.
7. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2011. 20 с.
8. Фролов П. Д. Соціально-психологічна підтримка освітніх реформ. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 88 с.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови. *Словopedia*. URL: <http://slovo.org.ua/93/53407/950067.html> (дата звернення: 22.04.2022).
10. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання : конспект лекцій. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2001. 23 с.

References

1. Zakon Ukrainy Pro vyshchu osvitu : pryiniaty 1 lyp. 2014 roku № 1556-VII [Law of Ukraine On higher education from July 1 2014, № 1556-VII]. (2022, May 12). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1043-2020-%D1%80#Text> [in Ukrainian].
2. Honcharenko, S. U. (1998). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk [Ukrainian pedagogical dictionary]*. Kyiv : Vydavnytstvo "Lybid". Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/> [in Ukrainian].
3. *Slovnik psykholohichnykh terminiv [Dictionary of psychological terms]*. Retrieved from <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/> [in Ukrainian].
4. Tanasiichuk, Yu. M. (2021). *Pidhotovka maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do formuvannia v uchniv tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia [Preparing future physical education teachers to form students' values about their own health]*. Doctor's thesis. Uman : UmDU [in Ukrainian].
5. Shapovalova, I. V. (2014). *Pedahohichni umovy pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoho samovdoskonalennia [Pedagogical conditions of preparation of future teachers of physical culture for professional self-improvement]*. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh — Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*. (Issue 37), (pp. 433–441) [in Ukrainian].
6. Yaremenko, O. O., Balakirieva, O. M., Vakulenko, O. V., Varban, M. Yu., Volynets, L. S., Haniukov, O. A. et al. (2000). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy ta perspektyvy [Formation of a healthy lifestyle of young people: problems and prospects]*. Kyiv : UISD [in Ukrainian].
7. Sokolenko, L. S. (2011). *Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchychkh navchalnykh zakladiv [Formation of a culture of healthy lifestyle of students higher education institutions]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Uman : UmanSU [in Ukrainian].

8. Frolov, P. D. (2012). *Sotsialno-psykholohichna pidtrymka osvitnikh reform [Socio-psychological support of educational reforms]*. Kirovohrad : Imeks-LTD [in Ukrainian].
9. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. *slovopedia.org.ua*. Retrieved from <http://slovopedia.org.ua/93/53407/950067.html> [in Ukrainian].
10. Krutsevych, T. Yu. (2001). *Naukovi osnovy fizychnoho vykhovannia [Scientific bases of physical education]*. Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].

O. V. Lilchyskyi,
T. B. Slobodianiuk

MOTIVATIONAL SPHERE OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF ART EDUCATION IN GAME SPORTS

Abstract. *The study found that the activation of students' health activities based on the use of sports and mastery of various sports skills is a motivating factor. Teachers of physical education, who conduct elective classes, are faced with the task of choosing ways and forms of organizing educational activities to master sports skills. The aim of the study was to reveal the essence of the implementation of the principles of health orientation and specify the components of readiness for physical activity (motivational, practical, psychophysiological and physical), clarify the criteria and identify indicators for high, medium and low levels. The study reveals the essence of the problem of forming a conscious positive attitude to physical education classes and a healthy lifestyle of students of art specialties in the conditions of optional groups. Regular physical activity is one of the key factors in maintaining health, and sufficient amount and regularity of physical activity — physical activity is a generating and stimulating factor in the process based on the natural connection of movements and the human psyche, which provides and controls the improvement of physical development and physical fitness of a person for life. The National Academy of Fine Arts and Architecture is a Ukrainian higher art educational institution that has an academic focus and trains specialists in painting, sculpture, graphics, theater and decorative arts, architecture, restoration of works of art, art history and art management. The sedentary lifestyle of art students is of concern to psychologists and educators. It is established that the introduction of health and development technologies contributed to the formation of a conscious attitude of students to their own health and sports: payload and motivation, caused a steady interest in a healthy lifestyle. The objectives of the optional classes are to promote the development of interconnected strong motor skills, abilities and the development of motor skills.*

Keywords: *game sports, health-improving technologies, physical culture education, pedagogical activity, motivation, values of a healthy way of life, physical education.*

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Лільчицький Олег Володимирович — старший викладач кафедри культури і соціально-гуманітарних дисциплін, Національна академія образотворчого мистецтва і архітектури, м. Київ, Україна, olegvolya1970@ukr.net; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2786-4736>

Слободянюк Тетяна Борисівна — канд. пед. наук, доцентка, доцентка кафедри культури і соціально-гуманітарних дисциплін, Національна академія образотворчого мистецтва і архітектури, м. Київ, Україна, tatiana177@ukr.net; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1895-0501>

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Lilchyskyi O. V. — Senior Lecturer of the Department of Culture and Social Sciences and Humanities, National Academy of Fine Arts and Architecture, Kyiv, Ukraine, olegvolya1970@ukr.net; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2786-4736>

Slobodianiuk T. B. — PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Culture and Social Sciences and Humanities, National Academy of Fine Arts and Architecture, Kyiv, Ukraine, tatiana177@ukr.net; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1895-0501>

Стаття надійшла до редакції / Received 14.06.2022