

навчальних знань, вмінь, навичок, що передаються студентам, також розглядати інші, ненормативні знання, які є компонентом так званого «прихованого» курікулуму.

Вважаємо доцільним розглянути у наступних роботах вплив на формування навчальних програм з професійної підготовки фахівців фізичного виховання та туризму теорій культури та дискурсу.

Список використаної літератури

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / Гончаренко С. У. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
2. Жижко О.А. Курікулум в освітній діяльності провідних університетів Мексики. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2007. № 33. С. 69-72.
3. Жижко О.А. Підготовка вчителів іноземних мов у вищих навчальних закладах Мексики. Київ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2011. 241 с.
4. Формування професійної компетентності фахівця сфери послуг і туризму: навчально-методичний посібник. [В.Т. Лозовецька, Л.Б. Лук'янова, Л.В. Козак та ін.]. За заг. ред. Лозовецької В.Т. - Київ: 2010 - 382 с.
5. Alba de A. Currículum: crisis, mito y perspectivas. - México: CESU UNAM, 1991. – 250 p.
6. Sacristán J. El currículum: una reflexión sobre la práctica. - Madrid: Morata, 1995. – P. 26-31.
7. Taba H. Curriculum Development: Theory and Practice / Taba H. – New York, 1962. – 640 p.

ЗНАЧИМІСТЬ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Козяр І. О., Кедь Т. В.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті подано визначення мотивації за Р. А. Пілляном. Визначено необхідні умови для корекції мотивації спортсменів. А також, що є важливою умовою підвищення ефективності спортивної підготовки. Зазначено, що являється системоутворюючим фактором мотиваційної сфери.

Вступ. Однією з умов підвищення якості спортивної підготовки, є на думку О.В Хуртенко та Б.О Бортуна (2019) [5], облік особистісних факторів: мотивації, цілепокладання і самооцінки. Результат змагань багато в чому визначається особистою установкою спортсмена, обумовленою рівнем його фізичної та техніко-тактичної підготовки, ступенем об'єктивності самооцінки кінезіологічного потенціалу та іншими факторами, серед яких провідна роль належить мотиваційній сфері.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати значимість мотивації для підвищення спортивної майстерності.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Р.А. Пілоян [3], під мотивацією розуміє особливий стан особистості, що формується в результаті зіставлення власних потреб і можливостей з предметом спортивної діяльності. Зміст інтересів і потреб суб'єкта визначає особистісний сенс занять спортом і обумовлює певну систему цілей, спрямованих на досягнення високого спортивного результату. Звідси випливає, що мотивація формується фізичними і психічними можливостями людини, забезпечуючи єдність зовнішнього і внутрішнього, як головної умови організації нового рівня життєдіяльності.

Як зазначає В. Антонєць [1], у процесі виконання цілеспрямованих фізичних вправ розкривається кінезіологічний потенціал, рівень розвитку якого впливає на формування мотиву, що обумовлює постановку мети. Ця обставина дозволяє прийняти рішення, яке підвищує можливості реалізації духовного і фізичного. Ухвалення рішення, стимулює визначення перспективної мети як системоутворюючого фактору, що об'єднує всі компоненти діяльності людини для її досягнення.

У праці Куртової Г.Ю. [2] відмічено, що зміст потреб, мотивів і цілей індивідів істотно детермінує кінематичні параметри дій визначаючи основну спрямованість психоемоційного стану, що має велике значення для реалізації поставленого завдання. Звідси випливає, що вивчення потреб і мотивів тих, хто займається є необхідною умовою для корекції їх мотивації і перетворення первинних особистісно орієнтованих цілей в більш високі, соціально значимі.

Багато науковців [4, 6, 8] дискутують про те, що однією з умов зростання спортивної майстерності є збіг бажань індивіда, тобто потреб, з його можливостями. В основі спортивної діяльності лежить потреба в самоствердженні, що дозволяє забезпечити визнання суспільством важливості суб'єкта для оточуючих.

Приріст спортивних результатів, прогресивний характер індивідуального вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена є істотним стимулом подальшого якісного перетворення мотивації. При формуванні системи спеціальних знань, придбанні широкого кола умінь і навичок, розвитку здатності до аналізу рівня власної спортивної підготовки і його співвіднесення з рівнем підготовки основних суперників відкриваються нові можливості для зміни мотивації [7].

Проникнення в мотиваційну сферу - важлива умова підвищення ефективності спортивної підготовки. Зміст мотивації визначається рівнем розуміння соціальної сутності спортивної діяльності, що базується на історичних передумовах її виникнення.

Отже, необхідно розрізняти первинну мотивацію, притаманну починаючому спортсмену відповідно до його початкових уявлень, потребами, прагненнями і цілями, і мотивацію більш високого рівня, обумовлену підвищенням загальної та рухової культури, розширенням

кругозору, поглибленням системи спеціальних знань, які розкривають сутність спорту як суспільного явища, способу розкриття кінезіологічного потенціалу індивіда як видовища, специфічної сфери спілкування і встановлення різнорівневих відносин як дозвілля [4].

Системоутворюючим фактором мотиваційної сфери є цілепокладання. При виборі виду спортивної діяльності індивід визначає до нього своє ставлення, усвідомлює його перетворюючий характер, прагне до досягнення певного результату.

Цілепокладання являє собою досить складну систему установок особистості, що відображає фізичну і психологічну готовність до дій в певних умовах, що передбачає вибір основних напрямків спортивного вдосконалення і розвитку особистості в цілому, засобів і найбільш раціональних способів їх використання [5].

Система цілепокладання також передбачає вибір основної або головної мети, якої повинна бути підпорядкована вся діяльність спортсмена. Така мета зазвичай є перспективною і передбачає досягнення високого для даного спортсмена результату за певний період часу.

Висновки. Отже, мотивація і цілепокладання визначають зміст спортивної діяльності, засвоєння необхідної інформації про зовнішнє і внутрішнє середовище; ефективність засобів і методів навчання і тренування, що забезпечують оптимальну роботу організму спортсмена.

Список використаної літератури

1. Антонєць В. Педагогічні умови формування спортивної мотивації на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів гирьового спорту. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. 2016. № 2(4). С. 23-37
2. Куртова Г.Ю. Дослідження мотивації занять важкою атлетикою спортсменок високої спортивної кваліфікації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2005. №4. С. 73-85
3. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 1985. 50 с.
4. Палайма, Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов. *Психология и современный спорт*. 2018. С. 86-99.
5. Хуртенко О., Бортун Б. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. С. 119-124.
6. Хуртенко О.В., Білошицький В.В, Власко С.В, Партика С.С, Коновалов Д.О. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Т.2. Вип. 24. С.197-201
7. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дисс. ... канд. псих. наук. СПб., 1998. 21с.

8. Lindner R. Zur motivationalen Regulation Leistungs-orientierter Tätigkeit und zu ihrer Analyse. In: Wissenschaftliche Zeitschrift der PH Potsdam, Jahrgang 2014. Heft 4. pp. 645-652.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Корж С.М.¹, Зубко В.В.²

¹Київський університет Бориса Грінченка

²Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту
ім. Ігоря Сікорського»

Анотація. Проблема екзаменаційного стресу щороку піднімається практикуючими психологами у період здачі сесії. При цьому вони вказують на те, що іспит є психотравмуючим чинником, що ініціює механізм реактивної депресії, негативно впливає на нервову, серцевосудинну і імунну системи студентів і школярів, викликає істерики, формує стан загального нездужання, розгубленості, страху. До того ж, фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини.

Вступ. Закінчення школи та вступ до вищого навчального закладу, нові освітні процеси і екзаменаційна сесія, як правило, супроводжується значним нервово-психічним напруженням студентів, яке незмінно позначається на результатах навчання. Емоційний стан є одним з центральних ланок у ланцюжку пізнавальних процесів студентів. Вони обумовлюють сприйняття і обробку інформації, що надходить. Саме тому в навчальному процесі важливо не пропустити моменти перенапруги і намагатися активізувати резервні можливості, які допоможуть виправити ситуацію. Так само необхідно приділяти увагу на труднощі і психічні бар'єри, що виникають в навчальному процесі. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження емоційної напруженості серед студентів і допомогу адаптації їм у вищій школі.

Мета дослідження. Розглянути психоемоційний стан студентів на протязі екзаменаційної сесії.

Завдання дослідження. Визначити рівень емоційної напруженості студентів ЗВО в період екзаменаційної сесії.

Методи дослідження. Метод теоретичного аналізу, психодіагностичне дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося в два етапи. Спочатку навчального року і в період сесії. На першому етапі було проведено тестування з 32 студентами 2 курсу Київського інституту Бориса Грінченка. Для опитування застосовувалася «Методика оцінки емоційної напруженості», що дозволяє виявити вплив тривожності на успішність навчальної діяльності. Бальна оцінка результатів анкетування проводилася з використанням шкали показника тривожності, що включає три рівні. Респондентів ми поділили