

Рекомендована частота, тривалість та інтенсивність вправ повинні відповідати можливостям кожної конкретної людини і залежати від вихідного рівня його тренуваності. Ті, хто веде сидячий спосіб життя і неактивні фізично, повинні починати повільно (але регулярно) з нетривалих та не дуже інтенсивних вправ, поступово підвищувати свою тренуваність.

*Література:*

1. Волков В. Ю., Ланев Ю. С., Петленко В. П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни [Под общ. ред. Д.Н. Давиденко]. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
2. Психология здоров'я : учебник для вузов [Под ред. Г.С.Никифорова]. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
3. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с., ил.

**УДК 37.015**

**МОТИВАЦІЯ ДО МАЙБУТНЬОЇ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ХНАДУ**

*Зайцев С. С. викладач*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

У літературі є значна кількість робіт, присвячених впливу мотивації на успішність освоєння і виконання конкретної професійної діяльності.

Основні напрямки досліджень в цій області стосуються мотивів вибору професії, мотивів вступу до навчального закладу, мотивів навчання у ВУЗі, мотивів трудової діяльності [4].

Для успішного навчання у ВУЗі необхідні не тільки відповідні задатки і здібності, а й позитивна мотивація до пізнання, самостійного навчання, що може зіграти роль компенсаторного фактора за умови - недостатньою теоретичною підготовленості та розвитку спеціальних здібностей. Усвідомлення визначального значення мотивації для навчальної діяльності призвело до формування принципу мотиваційного забезпечення навчального процесу і спонукало нас до дослідження даного питання стосовно сфери фізичного виховання і спорту.

Згідно з опитуванням, тільки від 30 до 45% абітурієнтів, які надійшли в технічний ВУЗ, позитивно ставляться до майбутньої професії. У першому варіанті розглядається обумовленість навчальної діяльності, як пізнавальними, так і соціальними потребами, що додають цій діяльності двоякий сенс [1,3]. У іншому варіанті полімотивації береться за основу поєднання змістостворюючого мотиву, який здійснює функцію спонукання, спрямування і змістоутворення, з мотивами-стимулами, які грають роль лише додаткової стимуляції даної діяльності [6].

Стратегія сучасної системи вищої освіти полягає в тому, щоб забезпечити посилення професійної мотивації майбутнього фахівця. Дослідники звертають увагу на мотивацію досягнення, яка є позитивним фактором, що визначає ефективність професійної діяльності людини, задоволеності працею, обумовлює позитивне ставлення до засобів досягнення мети - навчання [2, 3].

Психологи під мотивом досягнення розуміють стійку потребу в досягненні результату в роботі, як прагнення 'зробити щось добре і

швидко'. Для особистості з мотивацією досягнення характерно реалістична оцінка своїх можливостей при постановці цілей і завдань, прагнення до подолання труднощів, досягнення високих результатів діяльності [4]. Мотив досягнення успіху у взаємозв'язку з особистісно-професійними якостями, здібностями сприяє зростанню рівня їх розвитку за умови включеності студентів у професійно спрямовану діяльність [1].

Зіставляючи результати тестувань студентів 1-3 курсів можна відзначити, що показники ідентичні, основний відсоток зосереджений на рівні середніх результатів, що свідчить про слабку чутливості методики. Це спонукало нас до більш ретельного аналізу відповідей на запропоновані запитання методики. Ми їх розділили на дві частини: ті, які вимагають ствердних відповідей, і ті, які вимагають негативних відповідей. Систематизація питань, які потребують позитивних відповідей дозволила виділити три групи думок, які ми виділили згідно процентному співвідношенню відповідей 'так' і 'ні'. Від 45 до 55% нестійке думку групи, 44% і нижче - негативну думку, 56% і вище - переважаючі більшість.

Мотиваційні ситуації, які оцінюються студентами в більшій мірі як негативні, свідчать про низьку зацікавленість у виконуваній роботі і про дієвих стимулів. Однак оцінку цього питання студентами займаються спортом можна розглянути і в тому плані, що під час змагань виникають складні тактичні ситуації, що вимагають швидкого прийняття рішень.

Відзначаються певні відмінності в оцінці деяких ситуацій студентами різних курсів. Так, при відсутності справ, якими можна зайнятися студенти 1-го курсу втрачають спокій тільки в 49% випадків. Нестійкий думку з цього приводу мають студенти IV курсу (54%), і в більшій мірі в цьому впевнені студенти 2го (66%) і 3го (59%) курсів.

Строгість до себе в більшій мірі властива студентам 3-х курсів (61%), в меншій мірі 2му курсу (51%). Деякі сумніви оцінки себе оточуючими як ділової людини виникають у студентів 3го курсу (51%) та 2-го курсу (54%), більшою мірою впевнені в своїх ділових якостях студенти 3го курсу (68%) і 1-го курсу (59%). Чи не відчують радості у виході на навчання після канікул 54% студентів 2го і 3го курсів.

Дещо більше ентузіазму проявляється на 1ому (56%) курсі. Чи не надто переймаються студенти 3го курсу при відсутності справ (49%), на 1ом курсі 54%, тих які відчують тягу до роботи, а на 2Ом курсах відзначається найбільше прагнення до заняття справою (61%), ймовірно тих, хто вже втягнувся в навчальний процес. Не згодні з думкою, що успіхи в певній мірі залежать від колег 54% студентів 3го курсу, може бути тому, що вони мають на увазі навчання і закінчення бакалаврату, коли результати залежать тільки від них самих. На II, III курсах немає повної одностайності в цьому питанні (51 і 54% відповідно). Більшість студентів 2го курсу (63%) відчують почуття заздрості до тих, хто прагне до влади і положенню. На 1ом і 3ем курсах близько 40% відчують це почуття.

Таким чином, співпали позитивні відповіді у студентів 1-го курсу - 70%, нестійкий думку у 22% студентів, протилежну думку має 8% студентів. На 2Ом курсі згоду з поставленими ситуаціями у 63% студентів, по 18, 5% сумніваються або мають протилежну думку. На 3ем курсі відповіді 'так' збігаються в 74% випадків, не впевнені у своїй думці - 14, 5%, негативно оцінили ситуацію - 11, 5. Заперечують твердження про те, що друзі вважають їх ледачими від 59 до 73%, однак одна третина дотримується іншої думки. У цьому питанні вони більш категоричні і на 3ем курсі таких студентів 85% .У інших питаннях - ситуаціях студенти швидше підтверджують запропоновану характеристику, ніж спростовують її. Так більше число студентів згодні

з тим, що в деякі дні їх успіхи нижче середніх, що свідчить про непостійність старанності і систематичності в роботі. Таких студентів від 51 до 68% на різних курсах. Також більшість студентів (54 - 61%) 1х і третій курсів вказують, що ретельність в роботі не є їх основною якістю.

*Література:*

1. Ільїн Є.П. Мотивація і мотиви. СПб: Пітер, 2003. 508 с.
2. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю., Багрій Т. В. Формування потребностно - мотиваційної структури особистості студентів в процесі фізичного виховання. *STINTA CULTURII FIZICE*. Chisinau: Editura USEFS., 2011. № 8 / 2. С. 123 - 128.
3. Леонт'єв А. Н. Психологічні питання формування особистості студента. *Психологія у ВУЗі*. 2003. № 1 - 2. С. 232 - 241.
4. Мазін В. М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичних виховання. Автореф. дис .. на здоб. наук. ступеня канд .. пед. наук. 13.00.04. Запоріжжя, 2008. 22с.