


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної  
підготовки

 Вячеслав КОНОНОВИЧ

«28» серпня 2023 р.




**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

для проведення занять з дисципліни  
«Рятувальна та загальна фізична підготовка  
(розділ - Загальна фізична підготовка)»

Тема \_\_\_\_ «Формування мотивації співробітників ДСНС України до фізичного  
вдосконалення»

РОЗРОБИЛИ

Начальник кафедри фізичної  
підготовки

 Вячеслав КОНОНОВИЧ

Викладач кафедри фізичної  
підготовки

 Дмитро УСАЧОВ

«25» серпня 2023 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки  
протокол № 1-Б від «28» серпня 2023 р.

Харків 2023 р.

**1. Навчальна мета** – ознайомлення здобувачів вищої освіти з поняттям «мотивація». Розгляд основних аспектів сутності мотивації рятувальників до фізичного вдосконалення та методики формування переконання у важливості фізичної підготовки в підрозділах ДСНС України під час виконання дій за призначенням.

**2. Навчальні питання:**

№ з/п	Навчальні питання	Час, хв.
1.	<b>ВСТУПНА ЧАСТИНА</b> Прийом рапорту, перевірка наявності о/с. Оголошення теми і навчальної мети заняття.	10
2.	<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	65
2.1.	Мотиви занять фізичними вправами.	15
2.2.	Сутність мотивації.	20
2.3.	Сутність мотивації співробітників ДСНС України до занять фізичною підготовкою.	20
2.4.	Методика формування переконання співробітників ДСНС України у важливості фізичної підготовки.	10
3.	<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b> Нагадування теми і цілей заняття. Відповідь на виниклі питання здобувачів вищої освіти. Оголошення оцінок та завдання на самопідготовку.	5

**3. Метод проведення заняття:** лекційне заняття.

**4. Місце проведення заняття:** аудиторія.

## ЗМІСТ

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.....	3
2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.....	3
2.1. Мотиви занять фізичними вправами.....	4
2.2. Сутність мотивації.....	7
2.3.Сутність мотивації співробітників ДСНС України до занять фізичною підготовкою.....	10
2.5. Методика формування переконання співробітників ДСНС України у важливості фізичної підготовки.....	18
3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.....	19
4. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	20

## **1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.**

Приймаю від чергового доповідь про готовність навчальної групи (груп) до занять. Перевіряю зовнішній вигляд та присутність здобувачів вищої освіти. Перевіряю наявність навчально-матеріального забезпечення та його готовність до використання. Оголошую тему та навчальну мету заняття.

## **2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.**

До останнього часу основні зусилля у фізичній підготовці осіб рядового і начальницького складу підрозділів ДСНС зосереджувались на підвищенні рівня розвитку фізичних якостей і формуванні рухових навичок й умінь. Формування ж мотивації до занять фізичною підготовкою рятувальників недооцінювалось або взагалі залишалось поза увагою спеціалістів. Це можна пояснити тим, що до початку 90-х років минулого сторіччя в країні діяла досить чітка система як фізичного, так й ідеологічного виховання населення. Значна кількість осіб, якими комплектувались підрозділи цивільного захисту, мали неабиякий попередній досвід занять фізичними вправами або якимось видом спорту, а отже і достатній рівень фізичної підготовленості для успішного оволодіння нормативами з фізичної підготовки і мотивації для його підвищення. Тому спеціально організована робота з формування і підвищення у людей мотивації до фізичного вдосконалення була не такою актуальною. Але внаслідок руйнації радянської системи фізичної виховання і неефективності сучасної системи фізичного виховання України більшість осіб, які приходять у рятувальні частини або поступають у навчальні заклади, мають низький рівень особистої фізичної культури і, як наслідок, незадовільний рівень фізичної підготовленості. Більшість з них не мають попереднього досвіду спортивних занять, і, отже, позитивно сформованих мотиваційно-ціннісних відносин у галузі фізичної культури. Вони просто не бачать необхідності в заняттях фізичними вправами.

Зниження в нашому сучасному суспільстві і у молоді, зокрема, інтересу до фізичної культури і спорту, до будь-якої рухової активності взагалі призводить не лише до зниження фізичної підготовленості молоді, але і до зниження рівня її здоров'я. За офіційними даними інституту громадського здоров'я, серед випускників шкіл України практично здоровими є лише від 5 до 25% юнаків.

Разом з тим, рятувальна-професійна діяльність усіх без винятку спеціалістів, як і раніше, висуває високі вимоги до їхнього фізичного стану. Має місце загострення протиріччя між об'єктивними вимогами рятувальної діяльності до фізичного стану людини і реальними фізичними можливостями, а також особового складу, який проходить службу в підрозділах ДСНС України. За таких умов важливість фізичної підготовки рятувальників багаторазово підвищується.

Однак практика функціонування сучасної системи фізичного вдосконалення співробітників ДСНС України переконливо доводить неможливість вирішення завдань фізичної підготовки без зміни на краще ставлення особового складу рятувальних частин і навчальних закладів до фізичної підготовки. Невипадково в Настанові 2010 року уперше зроблена спроба формування необхідної мотивації здобувачів вищої освіти ВНЗ до активної участі у навчально-виховному та тренувальному процесі з фізичного виховання.

Актуальність цього кроку обумовлена насамперед тим, що намагання керівників компенсувати байдужість рятувальників до власного фізичного вдосконалення підвищеною вимогливістю, спрямованню на примусове виконання фізичних вправ або нормативів з фізичної підготовки, не здатне забезпечити навіть мінімальної ефективності процесу фізичного вдосконалення і, в кращому випадку, дозволяє тимчасово покращити фізичний стан. Крім того, практика засвідчує, що надмірна вимогливість може призвести до зворотного небажаного результату – формування у рятувальників стійкого негативного ставлення до занять фізичною підготовкою на підсвідомому рівні. Негативне ставлення людей ускладнює, а іноді й повністю унеможлиблює процес їхнього фізичного вдосконалення. Для недопущення цього необхідно поєднувати вимогливість з іншими педагогічними методами впливу на свідомість. І цей вплив має бути спрямований на формування мотивації співробітників ДСНС України до занять фізичною підготовкою впродовж всієї служби .

### **2.1. Мотиви занять фізичними вправами**

Нашими діями управляють **потреби** – необхідність для людини таких умов, що забезпечують її існування і самозабезпечення. Але потреби, будучи спонукачем активності людини, не спонукають її до безпосередньої дії, діяльності та вчинку. Вони є лише передумовою діяльності. Ця суто психічна активність спрямована на усвідомлення сутності потреби, причини (або причин) її виникнення, пошук предметів і дій, що здатні задовольнити цю потребу, розрядити психічний стан, яким супроводжується її виникнення. **Одна і та ж потреба може бути задоволена різними предметами, різними способами.** Доки потреба не усвідомлюється, активність розвивається як динамічна тенденція або потяг. У міру вимальовування в свідомості людини предмета задоволення потреби, потреба опредмечується і усвідомлюється. Усвідомлення потреби призводить до виникнення у свідомості людини нових психологічних феноменів – інтересів, ідеалів, бажань і прагнення діяти – потреба перетворюється на **мотив**. Саме мотив є тим психічним утворенням, тією реальною спонукальною силою, яка змушує людину визначати напрям діяльності в тій чи іншій життєвій ситуації, переходити від думок до конкретних дій.

Структурно діяльність (у тому числі і з фізичного виховання) можна представити наступним чином (рис. 8.1):

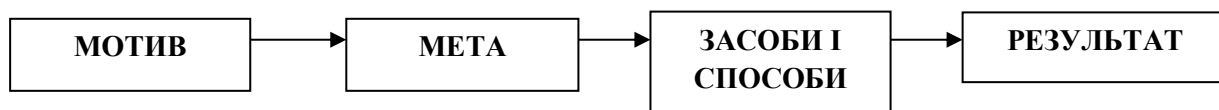


Рис.1. Структура діяльності людини

Лише за умов усвідомлення потреби (сформованості мотиву-причини діяльності) людина може визначити власну мету діяльності або визнати за свою мету іншої особи, наприклад, командира і розпочати пошук засобів для її досягнення.

При відсутності хоч би одного із зазначених елементів здійснення діяльності стає неможливим.

Таким чином, головним завданням при організації діяльності з метою забезпечення її високої ефективності має бути формування мотиву.

Під **мотивами** розуміють складні психологічні утворення, що виступають у вигляді внутрішньої сили, яка спонукає людину до свідомої постановки мети й спрямування активності до конкретних дій і вчинків, які ведуть до досягнення визначеної мети. В ролі мотиву можуть виступати потреби, інтереси, установки, емоції, норми, цінності, ідеали тощо.

Мотив є причиною, з якої людина займається фізичною підготовкою і відповідає на запитання: „навіщо?“, „чому?“, „за раді чого?“, „який сенс? “. У цьому полягає смислоутворююча функція мотиву.

Але це не єдина функція мотивів. Спеціалісти вважають, що мотиви здатні не лише спонукати діяльність, тобто бути причиною її виникнення (запустити її) і пояснювати причини її здійснення, а й стимулювати її продовження, спрямовуючи в певному напрямі і визначаючи активність індивіда; організувати і контролювати її здійснення.

У психології надавати назву мотивам (класифікувати їх) прийнято за певною ознакою. За належністю найбільш виражених стимулів, що викликають потребу, мотиви можуть бути внутрішніми і зовнішніми; за моральними установками особистості, за її переконаннями – особистісні й суспільні, егоїстичні й суспільно значущі, ідейні.

Мотиви діяльності можна розглядати як ставлення особистості до предмета цієї діяльності, їх спрямованість на цю діяльність. Усі мотиви є набутими, сформованими в процесі життя людини, в онтогенезі. Саме на цих властивостях мотивів ґрунтується стратегія психолого-педагогічних впливів на свідомість людей з метою підвищення їхньої активності до фізичного вдосконалення.

Основними мотивами занять співробітників ДСНС України фізичною підготовкою можна вважати: мотив фізичного вдосконалення (МФВ), мотив емоційного задоволення (МЕЗ), мотив підготовки до професійної діяльності (МПД), соціально-емоційний мотив (СЕМ), мотив соціального самоствердження (МСС), громадсько-патріотичний мотив (ГПМ), мотив запобігання покарань (МЗП).

**Мотив фізичного вдосконалення (МФВ)** – прагнення до фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, набуття тих чи інших рухових навичок, становлення характеру.

**Мотив емоційного задоволення (МЕЗ)** – прагнення, що відображає задоволення від руху і фізичних зусиль, які доводиться докладати при виконанні фізичних вправ.

**Мотив підготовки до професійної діяльності (МПД)** – прагнення займатись фізичною підготовкою з метою ефективного виконання певної професійної діяльності. Цей мотив більшою мірою притаманний рятувальникам, професійна діяльність яких має значний руховий компонент і потребує прояву значних фізичних зусиль.

**Соціально-емоційний мотив (СЕМ)** – прагнення до занять фізичною підготовкою з причин їх високої емоційності.

**Громадсько-патріотичний мотив (ГПМ)** – прагнення займатись фізичною підготовкою з причини усвідомлення власної відповідальності за безпеку і незалежність Батьківщини. Спеціально проведені дослідження дозволяють стверджувати, що значна кількість чоловіків, навіть з числа патріотично налаштованих, не усвідомлює, що виконання своєї соціальної ролі – захисника Вітчизни неможливе без належного рівня фізичної підготовленості. Саме необхідність підвищення фізичної підготовленості до рівня, що є достатнім для успішного виконання святого обов'язку перед народом і Батьківщиною визначає соціальну значущість діяльності з фізичного удосконалення.

**Мотив запобігання покарань (МЗП)** – прагнення, сутність якого полягає в тому, що рятувальник займається фізичними вправами лише для того, щоб виконати певні нормативи з фізичної підготовки, які є достатніми щоб уникнути конфліктів із командирами і не одержати певних покарань, як-то позбавлення звільнень, скорочення термінів відпустки тощо.

Мотиви занять фізичною підготовкою відповідають її завданням, визначеним Настановою з фізичної підготовки, і дозволяють стверджувати, що фізичною підготовкою, як і будь-якою іншою діяльністю, людина займається з двох причин: коли їй це подобається, або коли це їй необхідно.

Із сутності мотивів регулярних занять фізичною підготовкою й спортом можна зрозуміти, що вони можуть бути пов'язані як з самим процесом виконання фізичних вправ, так і з кінцевими результатами. У першому випадку особи рядового та начальницького складу отримують позитивні емоції та задовольняють потребу в руховій активності, яка з віком

зменшується, а тому не може бути визначальною при формуванні мотивації до занять фізичною підготовкою. А у другому випадку рятувальники можуть прагнути до самовдосконалення - удосконалення статури, розвитку фізичних і психічних якостей, покращення стану здоров'я; до самовираження й самоствердження – бути не гірше за інших, стати зовні більш привабливим; краще підготувати себе до виконання завдань за призначенням, задовольнити духовні потреби через спілкування з товаришами та почуття приналежності до колективу. Найчастіше ці потреби проявляються у вигляді суб'єктивних емоційних переживань осіб і не завжди усвідомлюються ними. Тому необхідно прагнути до переведення цих потреб з емоційного рівня на раціональний, тобто усвідомлений.

## 2.2. Сутність мотивації

Під **мотивацією** розуміється декілька понять:

- процес переходу потреби людини в її мотив;
- сукупність внутрішніх чинників (мотивів і ситуаційних факторів), які детермінують діяльність;
- процес спонукання себе або інших до діяльності з метою досягнення необхідної мети.

Стосовно спонукання себе кажуть про внутрішню мотивацію, щодо впливу на інших – про зовнішню.

Розглядання мотивації як **сукупність внутрішніх чинників** дозволяє зрозуміти, що фізична підготовка, як будь-яка інша діяльність детермінується одночасно декількома або усіма мотивами, тобто є полімотивованою. При цьому одні з мотивів виступають головними, більш значущими, інші – підпорядкованими і тому менш значущими. Останні визначають окремі дії співробітників ДСНС з власного фізичного вдосконалення і діють короткочасно. Найбільш вагоме місце в ієрархії мотивів займають ті з них, які мають для людини найбільшу суб'єктивну значущість. Ці мотиви постійно актуалізуються і мають істотний, мотиваційний вплив на діяльність і називаються *чинними мотивами*.

Мотиви, що перебувають в низу мотиваційної ієрархії, впливають на активність людини незначним чином і часто взагалі не виявляються. Такі мотиви називають *потенційними мотивами*, оскільки в певний конкретний проміжок часу вони не здійснюють спонукального впливу. Однак від певних психолого-педагогічних впливів потенційні мотиви можуть перетворюватись на чинні мотиви.

Погляд на **мотивацію як на процес** дозволяє визначити мотивацію фізичного вдосконалення рятувальників, як сукупність усіх помислів та умов, які детермінують, спрямовують та регулюють процес фізичного вдосконалення.



Головна функція мотивації як процесу фізичного вдосконалення особового складу полягає в психологічній регуляції діяльності, спрямованої на реалізацію мотивів фізичного вдосконалення.

Загальна функція мотивації фізичного вдосконалення проявляється в низці власних функцій: спонукання, спрямування, регуляції та контролю за виконанням.

Джерело фізичного вдосконалення знаходиться в соціальному оточенні. Фізичне вдосконалення як соціальний процес базується на вимогах суспільства та служби до особистості рятувальника.

Людина, розуміючи вимоги суспільства до себе, повинен відчувати потребу у фізичному розвитку своєї особистості. Потреба знаходить свій предмет і стає мотивом у роботі над собою. Роль мотивації фізичного вдосконалення закладена в психічній регуляції діяльності співробітників ДСНС щодо реалізації виконання задач трьох етапів мотивації фізичного самовдосконалення: 1) мотивація усвідомлення; 2) мотивація планування вдосконалення; 3) мотивація реалізації програми вдосконалення та самоконтролю. Взаємозв'язок та послідовне виконання завдань трьох етапів мотивації фізичного самовдосконалення особового складу приведе до результату – вдосконаленню фізичної підготовки, розвитку необхідних їм вмінь та навичок.

**Функція спонукання** полягає в тому, що актуалізується потреба в активності та діяльності рятувальника у фізичному самовдосконаленні шляхом інтегрування внутрішніх особистих детермінант мотивації та зовнішніх характеристик ситуації. Психологічний механізм спонукальної функції багато в чому залежить від самооцінки воїна. Він порівнює своє „Я-фізичне реальне” з образом „Я-фізично досконале”. В результаті, виникає нова основа для своєї самооцінки.

Суть **спрямовуючої функції** полягає у виборі людиною конкретної мети фізичного самовдосконалення і вирішення окремих завдань, спрямованих на її досягнення. **Ідеал** – це не тільки відображення реальних або бажаних потреб, породжених практикою, але й образ (слово „ідеальне” походить від грецького *idea*, тобто зразок, створений на основі відображеного). У цьому якраз проявляється активність, самостійність психіки конкретної особи в побудові нових перспектив. Мотивація планування фізичного самовдосконалення має на увазі конкретне порівняння потреби в розвитку власної особистості зі змістом образу „Я-фізично досконале”, що зустрічається в ході пошуку предмета потреби фізичного самовдосконалення, та перенос активності на образ предмета в якості його сприйняття. Тільки тоді формується поведінка, спрямована на присвоєння предмета потреби.

**Функція регуляції та контролю** за виконанням полягає в підтримці стійкості мотиваційного процесу та управлінні діями доти, поки вибрана мета (ідеал) не буде досягнута, а також у виборі домінуючих мотивів у процесі фізичного вдосконалення.

Усе різноманіття мотивів у структурі мотивації фізичного вдосконалення загалом можна описати, якщо скористатись схемою співвідношення різних мотивів у спонуканні складних видів діяльності, запропонованої Д.І. Додоновим.

**Процесуальний тип мотивації (П)** характеризує домінування у осіб рядового і начальницького складу орієнтації на сам процес фізичного самовдосконалення, що найбільшою мірою забезпечує розвиток його процесуальної сторони, розвиток фізичних якостей, професійної компетенції. Найважливішим тут виступає сам процес фізичного самовдосконалення, в якому вони отримують емоціональне задоволення, реалізують свої наміри, досягають позитивних результатів. Розвиток фізичних якостей, знань, вмінь та навиків проходить у провідній для них професійній діяльності, від чого рух вперед йде як особистісного, так і діяльнісного розвитку. Ось чому цей тип мотивації фізичного самовдосконалення курсантів має велику суспільну значущість.

**Результативний тип мотивації (Р)** фізичного самовдосконалення характеризує домінування орієнтації у осіб рядового і начальницького складу в основному на досягнення результату в фізичній діяльності, а також результатів, пов'язаних з громадянськими і моральними мотивами людини. Цей тип мотивації має велику міру суспільної значущості, не зважаючи на дещо „вимушений” характер роботи над собою, процес фізичного самовдосконалення курсанта може мати досить стабільний характер протягом тривалого часу.

**Мотивація винагороди (В)** характеризує домінування у осіб рядового і начальницького складу динамічної, ситуативної складової мотивів. Для них важливий не кінцевий результат, а проміжний, який матеріалізується в тому або іншому вигляді матеріальної чи моральної винагороди. Винагорода (оцінка) стає для співробітників ДСНС із цим типом мотивації самоціллю, „опосередкованою потребою”, сенсоутворюючим мотивом, а потреба в фізичному самовдосконаленні – тільки засобом, інструментом, що цьому сприяє.

**Негативний тип мотивації (Н)** – мотивація на „уникнення неприємностей”. Цей тип мотивації фізичного самовдосконалення лежить як поза діяльністю із самовдосконалення, так і поза професійною діяльністю. У таких осіб немає цілей у роботі над собою, а є усвідомлення того, що коли він буде не готовий виконати завдання професійної діяльності, пов'язані зі значними фізичними навантаженнями, то до нього будуть застосовані жорсткі соціальні санкції зі сторони командирів та колективу.

Представлена класифікація типів мотивацій містить ідею про існування таких базових мотивів – сенсів, поєднання яких дає всю „палітру” мотивації фізичного самовдосконалення. Мета – виявити змістовні характеристики, притаманні відповідним групам курсантів протягом всього періоду служби та визначити найбільш оптимальні з них. Найбільш оптимальними типами

мотивації фізичного самовдосконалення людей, на погляд Г.А. Волковицького, є такі, що синтезують всі раніше перелічені типи, але питання в тому, в якій пропорції і в якій послідовності.

Г.А. Волковицький, спираючись на праці багатьох вчених, що працювали в цій галузі, створив свою структуру мотивації професійного самовдосконалення рятувальника - **ПРВН**, а значення системи спонукань оцінити за шкалою: 5, 4, 3, 0, де спонукання є для людини: 5 – дуже важливим, 4 – важливим, 3 – мало важливим, 0 – не має ніякого значення, то сформульоване вираження типу  $P_0 R_3 V_5 N_4$  (мотиваційний профіль рятувальника, як ієрархічна структура основних сенсоутворюючих мотивів) у відношенні фізичного самовдосконалення означає, що людина повністю байдужа до процесу фізичного самовдосконалення, але працювати над собою його мотивує винагорода, дещо менше – страх покарання і результат фізичної діяльності.

Задача формування та розвитку мотивації полягає, на погляд вченого, в забезпеченні домінування соціально та особистісно значущих мотивів у діяльності співробітника ДСНС, в тому числі і у фізичному самовдосконаленні. При цьому необхідно знайти розумну середину в інтерпретації ієрархії мотивів особового складу, а не бездумно та однозначно підпорядковувати їх особисті інтереси колективним, суспільним.

У залежності від сукупності мотивів, що спонукають до фізичного розвитку, їх структури, ієрархії, сили та стійкості можна виділити три рівні мотивації фізичного самовдосконалення.

**1. Високий (П5Р4В3Н3)** – характеризується чітко вираженою потребою в самовдосконаленні, установкою на всебічний фізичний розвиток своєї особистості. Мотивація на цьому рівні не потребує від курсанта додаткових вольових зусиль, йому „приємний” сам процес розвитку своєї особистості.

**2. Середній (П3Р5В4Н3)** – виражає актуальний зміст, прагнення до самовдосконалення, але сам процес проходить не систематично, оскільки „джерело” активності знаходиться не в самій особистості людини, а в оточуючих умовах, стимулах.

**3. Низький (П0Р3В4Н5)** – проявляється негативне ставлення до самовдосконалення, до оцінки його необхідності у фізичній діяльності. Механізмами, що підштовхують до роботи над собою, є, в основному, жорсткі вимоги та регулярний контроль зі сторони начальницького складу.

### **2.3. Сутність мотивації співробітників ДСНС до занять фізичною підготовкою**

На думку спеціалістів, які вивчали проблему підвищення активності рятувальників у власному фізичному вдосконаленні для підвищення боєздатності, існує три шляхи формування мотивації.

**1. Адміністративно-командний** – в рамках якого вплив здійснюється з акцентом на мотиви обов'язковості. При недотриманні норм здійснюється

силовий адміністративний вплив. На жаль, саме цьому шляху віддає перевагу більшість командирів, значна кількість спеціалістів фізичної підготовки. Це обумовлюється тим, що цей шлях є найбільш простим з точки зору своєї реалізації. Але як засвідчує багаторічна практика, спирання головним чином на адміністративні засоби впливу на людей може викликати активність рятувальників у фізичному вдосконаленні в інтересах боєздатності хіба що на нетривалий час.

**2. Економічний** – визначальне значення в якому відводиться методам матеріального стимулювання. Цей шлях найпростіший за організацією і, як засвідчує практика сил цивільного захисту деяких країн світу, включаючи Європейські країни, є достатньо дієвим. Однак його застосування можливо лише при достатньому фінансуванні сил цивільного захисту.

**3. Шлях впровадження методів морально-психологічного стимулювання**, застосування психолого-педагогічних прийомів формування мотивації. Цей шлях складний, вимагає клопіткої і систематичної роботи з боку спеціалістів з фізичної підготовки, як осіб, в найбільшою мірою необізнаних у сфері фізичного вдосконалення людини в умовах перебування на службі, звичайно ж командирів, офіцерів виховної служби. Але в разі досягнення мети (**виховання мотивації**) вона зберігається тривалий час, тому що є більш сильною і стійкою, ніж зовнішня її стимуляція.

Безумовно, навіть при відході від адміністративно-командної системи та демократизації нашого соціального життя без застосування адміністративних і силових методів впливу на рятувальників з метою формування в них мотивації власного фізичного виховання обійтись не можливо. Але разом із тим більш широко мають застосовуватись як матеріальне, так і морально-психологічне стимулювання. Спеціалісти, які вивчали проблеми активності співробітників ДСНС у вирішенні завдань з фізичної підготовки вважають, що саме в їх раціональному поєднанні з акцентом на вплив морально-психологічного стимулювання полягає найбільш ефективний шлях формування мотивації осіб і, насамперед, здобувачів вищої освіти навчальних закладів, і весь цей час має зберігатись стійка мотивація до занять фізичною підготовкою. Невипадково навчальна дисципліна, в рамках, якої здійснюється фізичне вдосконалення курсантів, перейменована з фізичної підготовки у фізичне виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, а основою цільової установки дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти **потреби** у фізичному вдосконаленні.

Виходячи з мети фізичної підготовки (забезпечення фізичної готовності рятувальників до навчально-бойової діяльності), головним мотивом (фактором) занять фізичною підготовкою і спортом має бути прагнення до фізичного вдосконалення в наслідок усвідомлення важливості фізичної підготовки як складової професійної підготовки. Оскільки будь-який мотив формується на ґрунті усвідомлення потреби, то завдання спеціаліста з фізичної підготовки, командира підрозділу, офіцера виховної служби – допомогти

людині усвідомити її. Це завдання полегшується, коли існує пряма залежність результатів професійної підготовки від фізичної підготовленості і функціонального стану рятувальників, коли вербальний вплив підкріплюється реальними результатами професійної підготовки, і рятувальник бачить реальний перенос фізичної підготовленості на результати в навчально-професійних вправах.

Однак для співробітників ДСНС деяких рятувальних загонів, а також офіцерів старших вікових груп такого роду перенос не є чітко і яскраво вираженим. А отже, і формування головного мотиву занять фізичною підготовкою ускладнюється. Вихід – у формуванні супутніх мотивів занять фізичними вправами (інакше кажучи, мотивів фізичної культури і спорту), які б, у свою чергу, опосередковано впливали б на головне – ставлення рятувальників до занять фізичними вправами загалом.

Виходячи з градації процесу фізичного вдосконалення осіб рядового і начальницького складу підрозділів ДСНС на два взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих процеси (фізичної підготовки і фізичної культури), кожний із яких має різні спонукальні детермінанти, виховні впливи з формування мотивації до занять фізичними вправами повинні мати певну спрямованість.

У процесі занять фізичною підготовкою необхідно спиратись на **мотиви обов'язковості, результативні і суспільно значущі мотиви**. Обов'язковою умовою ціннісного ставлення до занять фізичною підготовкою є формування у рятувальників усвідомленого розуміння значущості фізичної підготовки для успіху у бойовій підготовці. При цьому достатньо широко можуть використовуватись впливи адміністративно-силового характеру, а також моральні і доступні матеріальні стимули.

**Під час занять, що характеризуються поняттям „фізична культура”,** в основу мають бути покладені поєднання результативних (досягнення фізичного (тілесного) розвитку, міцного здоров'я, засвоєння індивідуально-необхідних прийомів і дій тощо) і **процесуальних мотивів**, сутність яких полягає в проведенні занять фізичними вправами таким чином, щоб зробити їх привабливими для тих, хто їх виконує.

Виходячи з цього, вплив психолого-педагогічного характеру повинен здійснюватись, з одного боку, вибірково, а з іншого – комплексно, формуючи, по можливості, „гамму” значущих для рятувальників мотивів.

Для втілення впливів, що виховують, і формування мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів закладів вищої освіти до занять фізичними вправами може застосовуватися ціла низка психолого-педагогічних впливів.

Дуже важливими для формування мотивації рятувальників є **впливи, засновані на силі слова**, тобто лекції, бесіди, в яких розкриваються **теоретичні основи фізичної підготовки; розглядаються, зокрема, питання фізіології організму людини в процесі спортивного тренування, вплив фізичного тренування на боєздатність підрозділів цивільного захисту.**

Крім лекцій і бесід подібний вплив може здійснюватись і на початку чи наприкінці багатьох практичних занять. На практичних заняттях доцільно проводити коротке роз'яснення впливу і значимості виконуваних вправ. Це буде забезпечувати формування більш повного образу, уявлення про майбутню рухову діяльність, тим імовірніше можна спостерігати орієнтування особистості на цю діяльність.

Однак для практичного підкріплення вербальні впливи повинні поєднуватися зі спеціально організованою руховою активністю здобувачів вищої освіти, що припускає широке використання **методу вправи** як основного методу фізичної підготовки, з варіюванням умов його застосування. Весь спектр фізичних вправ, що застосовуються у фізичній підготовці, можуть організовуватися і виконуватися з різною мотиваційною установкою (з опорою на наступні мотиви): особисті чи колективні, результативні чи процесуальні, професійно-прикладні, суспільно значущі чи мотиви зміцнення здоров'я тощо. Ця мотиваційна установка може варіюватися в результаті зміни послідовності й характеру виконання вправи, умов підбиття підсумків і визначення переможців, добору самих вправ і попереднього інструктування перед їхнім виконанням.

Для формування **мотиву підготовки до професійної діяльності (суспільно значущий мотив)** після впливів, заснованих на силі слова, в процес фізичної підготовки слід включати фізичні вправи, що поєднуються з виконанням професійних прийомів і дій: спортивні естафети; лижні марші, кроси, марш-кидки на 5, 10 км, подолання перешкод; виконання професійних дій спеціаліста після фізичних і психічних навантажень тощо. Ці дії можуть виконуватись як у рамках змагань, так і в рамках супутнього фізичного тренування.

При цьому керівникові фізичної підготовки перед виконанням особовим складом зазначених професійних дій необхідно роз'яснювати вплив фізичної підготовленості на успішність виконуваних дій, а після виконання аналізувати успішність виконання дій тим чи іншим рятувальником, зіставляючи її з рівнем його фізичної підготовленості.

Такий підхід дозволить рятувальнику впевнитися об'єктивності отриманих ним знань щодо прямої залежності здатності людини ефективно застосовувати професійні прийоми та дії в умовах, наближених до реальних, від його фізичного стану. І це буде сприяти формуванню в нього відповідних суспільно значущих мотивів.

Хорошим засобом посилення або формування у рятувальників суспільно значущих мотивів служить застосування, поряд із традиційними вправами, вправ для підготовки підрозділів оперативно-рятувальних служб. Тим самим викликається почуття заочного суперництва.

Вдале виконання цих вправ без попередньої спеціальної підготовки і тренування має й особливий психологічний підтекст: рятувальники переконуються, що вони не тільки не поступають, але і певною мірою

перевершують рятувальників іноземних країн у рівні фізичної підготовленості. Невиконання запропонованих вправ може сприяти виникненню у людини почуття сорому за низький рівень фізичної підготовленості і формуванню установки на його підвищення.

Крім патріотичних мотивів, виконання вправ іноземних країн сприяє формуванню або посиленню у людей **соціально-емоційного мотиву** (процесуальний мотив).

Формування процесуальних мотивів (**мотиву емоційного задоволення і соціально-емоційного мотиву**) можливо і завдяки застосуванню фізичних вправ, виконання яких викликає у рятувальників позитивні емоції. Такими вправами насамперед є спортивні та рухливі ігри, вправи, що виконуються в змагальній обстановці, у складі групи або цілого підрозділу і вимагають від рятувальників сили, силової витривалості, координованості тощо. Але деякі особи отримують емоційне задоволення від тривалого бігу, інші – від вправ з вагами або на тренажерах. Величезне значення тут має методика виконання вправ. Так більшість рятувальників із задоволенням виконують біг, під час якого по чергово біжать з партнером на плечах, виконують комплексні дії в складі невеличкої групи або цілого підрозділу.

Для формування процесуальних мотивів велике значення мають умови, в яких доводиться тренуватись. Тому керівники фізичної підготовки усіх рівнів повинні приділяти більше уваги створенню належних комфортних умов для занять (побутового і морально-психологічного характеру). Таки умови спеціалісти називають ситуаційними факторами.

Для формування **мотиву фізичного вдосконалення (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, збагачення рухового досвіду)** крім доведення теоретичних знань щодо значення занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, доцільно застосовувати фізичні вправи (переважно аеробного характеру) з навантаженнями помірної потужності з акцентом на оздоровчу спрямованість, а також фізичні вправи з обтяженнями і використанням власної ваги на збільшення м'язової маси й пропорційний розвиток тіла. При цьому виконання особовими складом вправ повинно супроводжуватись систематичними роз'ясненнями керівника фізичної підготовки впливу фізичних вправ на функціональний стан, фізичний розвиток і стан здоров'я рятувальників.

Ефективним також може бути систематичний контроль за змінами показників фізичного розвитку рятувальників (вага, окружність грудної клітини та черева, ЧСС, кров'яний тиск, спірометрія тощо).

Для формування **мотиву соціального самоствердження** корисними є виконання особами фізичних вправ, що включені до навчальних програм, контрольним методом, з метою оцінки рівня фізичної підготовленості рятувальників відповідності певним нормам, визначення рейтингу відповідно до показаних результатів. Ефективність впливу вправ на мотивацію

багаторазово підвищується при аналізі динаміки фізичної підготовленості, відзначенні і заохоченні тих осіб, рівень підготовленості яких підвищується.

Психологічним підґрунтям для дієвості складання рейтингу фізичної підготовленості співробітників ДСНС є закладене в людині прагнення до лідерства, першості, а також процеси, в основі яких лежить властиве людині прагнення до удосконалювання. Головне методичне правило під час проведення такої роботи полягає в тому, щоб рейтинг складався систематично, був максимально об'єктивним, а динаміка підготовленості, прогрес у результатах постійно підкреслювалися командирами підрозділів під час підбиття підсумків.

**Мотив запобігання покарань** також відіграє певну роль в забезпеченні активності рятувальників, хоч він і не вважається таким, на який слід спиратись при формуванні мотивації до занять фізичною підготовкою, прагнути до забезпечення його домінування у мотиваційній структурі, оскільки його спонукальна дія є короткотривалою. Однак за певних умов він може виявитись незамінним у підвищенні фізичної активності.

З метою посилення дії мотиву запобігання покарань необхідно систематично здійснювати контроль фізичної підготовленості рятувальників, домагатися обов'язкового впевненого виконання вправ програми навчання, використовуючи всі методи виховання, аж до примушування.

Безумовно, що настільки однозначний розподіл вправ за їхнім впливом на окремі мотиви є деякою мірою умовним, тому що під час здійснення рухової активності задіюються, як правило, низка актуальних мотивів (тобто діяльність виступає як полімотивована). Однак використання зазначених умов, форм і методів фізичних вправ дозволяє здійснювати вплив психолого-педагогічного характеру за переважним формуванням певних мотивів, що є важливим з урахуванням зміни значимості тих чи інших мотивів занять фізичною підготовкою.

Важливим засобом формування мотивації може служити наочна агітація з фізичної підготовки. Для цього в зміст стендів і плакатів повинен нести інформацію не тільки інформативного, але й спонукального характеру, тобто їх зміст повинен бути цікавим і високоестетичним, викликати емоційний відгук у свідомості людей.

Як засвідчує практика фізичної підготовки, вагомим внеском у формування мотивації фізичного вдосконалення є проведення систематичної дозвільної роботи з фізичної підготовки й спорту, зокрема, організація і проведення в підрозділах і частині загалом різноманітних змагань з різних видів спорту і фізичних вправ з програми фізичної підготовки; а також певне націлювання на вивчення статей газет і журналів, відеоматеріалів, зміст яких може вплинути на формування переконаності рятувальників у важливому значенні фізичної підготовки для зміцнення здоров'я, виховання морально-психологічних якостей, підвищення боєздатності підрозділів ДСНС.



За допомогою цього „націлювання” відбувається актуалізація початкових потягів, початкових мотивів, формування образних потягів.

Вивчення досвіду організації фізичної підготовки іноземних країн, а також передових підрозділів ДСНС України засвідчує, що потужну мотиваційну силу має особистий приклад командирів і начальників. Мається на увазі особиста фізична підготовленість, а також їх ставлення до фізичної підготовки. В підрозділах, якими командує офіцери з відмінною фізичною підготовленістю, які усвідомлюють важливість фізичної підготовки для забезпечення боєздатності підрозділів, самі регулярно проводять заняття з підпорядкованим особовим складом, фізична підготовленість рятувальників вища ніж рятувальників інших підрозділів. В основі позитивного впливу прикладу командира лежить схильність людини до наслідування, бажання бути схожим на авторитетних для неї людей. Природно, що з боку вихователя потрібна допомога у виборі гідного для молодих людей прикладу.

Для підвищення значимості мотиву соціального самоствердження командири підрозділів повинні проводити в підрозділі систематичну роботу зі створення суспільної думки щодо фізичної підготовки. Як правило, найбільшого успіху у фізичній підготовці домагаються ті підрозділи, в яких, поряд із вимогливістю командирів щодо цього питання, має місце нетерпимість до низької фізичної підготовленості окремих рятувальників. У таких колективах добре фізично підготовлені особи надають допомогу менш фізично розвиненим, проводячи з ними додаткові заняття фізичними вправами, і кожний уболіває за загальний результат колективу.

Для здійснення такої роботи може бути організоване змагання між підрозділами (з підбиттям підсумків, за бальною шкалою оцінки). Застосування такої шкали більш конкретно оцінює динаміку розвитку фізичних якостей; підсилює зацікавленість людей щодо підвищення рівня фізичної підготовленості в зв'язку зі зростанням ролі результату, а не оцінки в кожній перевірочній вправі. Крім того, використання бальної системи дозволяє підвищити зацікавленість кожного курсанта в поліпшенні своєї фізичної підготовленості.

Високим мотивуючим фактором фізичної активності є змагання. Це безперечно доведено досвідом організації фізичної підготовки в багатьох частинах. Проведення змагань значно розширює можливості виявлення **самовираження** і тим самим сприяє більш широкому їх залученню в процес спортивного удосконалювання і посиленню значимості **результативної мотивації**.

Для формування **мотиву емоційного задоволення необхідно прагнути** до застосування під час проведення занять заходів, спрямованих на підвищення емоційного тла занять, зокрема, незвичайних, різноманітних вправ, спортивних і рухливих ігор. Кожне заняття повинне містити елемент новизни, у нього необхідно вносити щось нове.

Потреба в нових враженнях – одна з найважливіших у людини. Вона несе в собі споконвічну силу, що спонукає психіку людини розвиватися разом з нею, є базою для формування інших її потреб. У цьому значенні новизна заняття відіграє роль стартового механізму в актуалізації емоційного стану співробітників ДСНС, у мобілізації їх фізичних і психічних резервів. Тому введення на перший погляд незначних нових деталей у зміст, умови, прийоми і форми організації спортивних заходів створює необхідну психологічну основу для сприйняття виховних дій.

Формуванню позитивного ставлення рятувальників до власного фізичного вдосконалення сприяє увага командирів до зусиль, що докладаються відповідними особами для підвищення своєї підготовленості. Кожен, навіть невеликий успіх у фізичному вдосконаленні повинен відзначатися, заохочуватися й підтримуватися командиром з метою створення позитивних емоцій, які сприяють формуванню відповідних позитивних стосунків.

Хороших результатів у підвищенні фізичної активності дає застосування при проведенні занять з переважно комплексною спрямованістю, коли частину заняття рятувальники тренуються у виконанні вправ програми навчання, а інша частина заняття використовується для спортивного тренування за інтересами. Це, поряд з **результативною мотивацією**, допомагає задіяти і **процесуальну мотивацію** людей, а отже, підвищує емоційне тло і кінцевий ефект заняття.

Для того, щоб здійснювати мотивацію підпорядкованого особового складу, командир підрозділу повинен використовувати прийоми „психологічного зараження”. Безумовно, що використовуючи цю форму впливу, керівник заняття повинен бути ентузіастом, відмінно підготовленим фізично, мати знання в галузі теорії і практики фізичної підготовки і спорту.

Необхідно зауважити, що при формуванні мотивів занять фізичною підготовкою командири повинні використовувати не лише методи переконання, але й методи примусу в їхньому раціональному поєднанні. Завданнями примусу є стимулювання підлеглих до обов'язкового виконання завдань на занятті, розвиток вольових якостей і підпорядкування керівнику заняття. Примусові заходи повинні проводитися у формах моральних і дисциплінарних впливів, досить жорстко, але доброзичливо, у міру можливості, не викликаючи сильних негативних емоцій і думок, і тільки у випадках явної недбайливості рятувальника на занятті. Примус повинен розглядатися як елемент переконання в тому, що зло може бути завжди покарано.

## **2.4. Методика формування переконання рятувальників у важливості фізичної підготовки для підвищення боєздатності підрозділів ДСНС**

Досягнення високих результатів у фізичному вдосконаленні рятувальників неможливо без цілеспрямованого формування у них переконання у важливому значенні ФП для підвищення боєздатності підрозділів.

**Переконання** – це складний психічний стан, який являє собою сукупність відповідних знань, що змішались з відчуттями та волею людей і в багатьох випадках визначають їх дії та поведінку. Тільки в тому випадку, коли знання внутрішнє сприйняті рятувальниками, стали практичним керівництвом у вирішенні усіх задач фізичної підготовки, можна вважати, що у них сформувалась впевненість, яка визначає їх поведінку.

Переконаність формується у два етапи. **Перший етап** формування переконаності рятувальників передбачає отримання ним необхідних теоретичних знань з питань фізичної підготовки і спорту (це завдання вирішується в процесі навчання особового складу). **Другий етап** передбачає впровадження отриманих знань через відповідний емоційно-вольовий вплив у внутрішній психологічний світ рятувальників (це завдання вирішується всією сукупністю методів виховання).

Для формування переконання співробітників ДСНС у значущості фізичних вправ для удосконалення всебічної готовності підрозділів для бойової діяльності в необхідності активного функціонування ФП як складової системи удосконалення оперативно-рятувальних підрозділів застосовуються методи переконання і прикладу. Провідним з них вважається метод переконання.

**Метод переконання** забезпечує формування в особового складу почуття відповідальності за власну фізичну готовність, підвищення бойової готовності.

**Метод прикладу** дозволяє наочно переконатися в реальності набутих теоретичних знань, у можливості їх реалізації на практиці.

Для зміцнення переконаності рятувальників у необхідності і корисності занять фізичною підготовкою з ними систематично необхідно проводити бесіди, аналіз та оцінку дій найбільш підготовлених осіб. Співробітникам пропонують постійно аналізувати та оцінювати усі зміни, які проходять під впливом фізичних вправ, у своєму організмі та в зовнішньому вигляді оточуючих.

Переконаність рятувальників у безперечній користі фізичних вправ для здоров'я і підвищення боєздатності є лише передумовою для того, щоб вони стали систематично займатися фізичними вправами. Виходячи з цього, чим глибше переконаність рятувальників у значущості фізичної підготовки для їх власного здоров'я і для підвищення боєздатності підрозділів, тим вірогідніше, що в них виникне яка-небудь причина займатися фізичною підготовкою.

### 3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Нагадую тему та навчальну мету, навчальні питання заняття. Стисло нагадую пройдений на занятті матеріал. Відмічаю кращих, виставляю оцінки. Відповідаю на поставленні запитання. Задаю завдання на самостійну підготовку. Оголошую кінець заняття.

#### *Питання для самоконтролю*

1. Що лежить в основі прояву будь-якої активності людини?
2. Що розуміють під поняттям „мотив”?
3. Назвати мотиви занять фізичною підготовкою?
4. Що являє собою мотивація?
5. Розкрити функції мотивації.
6. Назвати шляхи формування мотивації до фізичного вдосконалення рятувальників. Який з них вважається найбільш ефективним щодо стійкості досягнутого результату?
7. Назвати можливі шляхи формування мотивів занять фізичною підготовкою.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бородін Ю.А., Романчук В.М., Романчук С.В. Мотивація курсантів технічних військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом: Навч. посіб. / Ю.А. Бородін, В.М. Романчук, С.В. Романчук – Житомир: ЖВІРЕ, 2006. – 122 с.
2. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. / С.С. Занюк – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.: ил. – (Серия „Мастера психологи”).
4. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч. посіб. /М.В. Артюшина, Л.М. Журавська, Л.А. Колесниченко та ін.; [За раг. ред. М.В. Артюшиной]. – К.: КНЕУ, 2008. – С. 109-142.
5. Болонський процес: Нормативно-правові документи. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2004.
6. Вища освіта України і Болонський процес. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2004.
7. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах. Наказ МОН України, 09.07.93 р. № 161.
8. Про порядок розробки складових нормативного та навчально-методичного забезпечення підготовки фахівців з вищою освітою. Наказ МОН України, 31.07.98 р. №285.
9. Інструкція про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладах України. Сумісний наказ МОУ та МОН України від 13.04.2005 р. № 221/217.
10. Інструкція з організації та проведення військового (флотського) стажування, виробничої, ремонтної, корабельної та інших видів практик курсантів (слухачів) ВВНЗ МО України. Наказ МО України, 04.10.02 р. № 330.
11. Інструкція про порядок підготовки до видання навчальної літератури та наукових публікацій у ЗС України. Наказ МОУ від 01.11.05 р. № 654.
12. Методичний посібник для керівного та професорсько-викладацького складу з питань розробки нормативних документів вищих військових навчальних закладів МО України. – Київ, ТУВО МОУ, 1998 р.
13. Методичний посібник для керівного та професорсько-викладацького складу з організації освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах МО України. – Київ, ТУВО МОУ, 1999 р.
14. Методичний посібник для керівного та професорсько-викладацького складу з питань державної атестації курсантів і слухачів вищих військових навчальних закладів МО України. – Київ, ТУВО МОУ, 1999 р.
15. Організація навчального процесу в університеті. [За ред. В.І. Ткаченка]. Навчальний посібник. – Харків: ХВУ, 1999.

16. Біжан І.В. та ін. Організація навчально-виховного процесу, методичної і наукової роботи у вищій військовій школі. Підручник. / І.В. Біжан – Харків, ХВУ, 2001.

17. Інструкція про порядок планування і обсягу навчальної, методичної і наукової та науково-технічної діяльності науково-педагогічних працівників ВВНЗ МО України. Наказ МОУ і МОН, 08.05.2002 р. № 155/291.

18. Інструкція про організацію підготовки науково-педагогічних і наукових кадрів у Збройних Силах України. Наказ МОУ і МОН, 30.06.2000, № 194/265.

19. Кафедра физической подготовки и спорта военного учебного заведения. [Составители: В.В. Миронов, А.А. Нестеров, А.А. Сидоров]. – М.: Воениздат, 1987. – 160 с.

20. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009).