

8. Шульга М. П. Підготовка юнаків у бігу з перешкодами. Навч. посібн. Київ: вид-во ПП «Люксар», 2005. 180 с.
9. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Стипель-чез. Підготовка юнаків: навчальний посібн. Переяслав-Хм: ФОП Домбровська Я.М., 2015. 200 с.

The article analyzes the state of the problem of preparation of runners-stifferlists. The purpose of the work is to reveal the peculiarities of the method of force training of young men in the run-of-the-clock. The features of development of power qualities in the runners are determined. The main elements of the method of performing force exercises aimed at the development of various motor qualities and energy supply systems are revealed. The means of strength training of Stiplezheists are provided with recommendations for the implementation of strength exercises for Stilfezists. Distribution of different strength exercises over the months of a year-long training. It was established that the systematic use of means of strength training contributes to the development of various types of endurance, increases its efficiency, thereby contributing to the growth of sporting results. When achieving sporting results, one must take into account, on the one hand, the optimal ratio of energy and power factors, and, on the other hand, conditions for the implementation of accumulated (power and energy) potential in the process of competitive activity.

Key words: force training, boys, stiple-chez, methodology

Отримано: 26.04.18

УДК 796.015.26:796.325-055.2

Н.Ю. Щепотіна, Л.М. Шевчик

МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У МІЖІГРОВИХ МІКРОЦИКЛАХ ПРИ ДВОХ-ЦИКЛОВІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ПРОТЯГОМ РОКУ

Враховуючи ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, перспективним є моделювання тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у міжігрових мікроциклах, які є основою підтримання спортивної форми гравців у змагальному періоді. Мета дослідження – обґрунтувати побудову міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на основі методів моделювання. Динаміка навантажень у міжігрових мікроциклах залежить від календаря змагань, планування змагальних і відновлювальних мікроциклів. Зміст міжігрових мікроциклів подібний до відповідних, тому тренувальні навантаження спрямовані на інтегральну та спеціальну фізичну підготовку спортсменок у змагальних періодах. У цілому міжігрові мікроцикли характеризуються переважним використан-

ням у тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток підвідних і змагальних засобів змішаної спрямованості.

Ключові слова: модель, змагальний період, міжігровий мікроцикл, кваліфіковані волейболістки, засоби підготовки, тренувальні навантаження.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Для ефективної реалізації специфічного принципу спортивного тренування щодо єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості [8], при побудові тренувального процесу спортсменів необхідно застосовувати науково обгрунтований підхід. Однак, специфічні особливості змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту (умови, які швидко та постійно змінюються, необхідність прийняття рішень в умовах дефіциту часу тощо), в тому числі й у волейболі (виконання техніко-тактичних дій за допомогою короткотривалих ударних рухів, у більшості випадків у безпорному положенні) ускладнюють здійснення управлінських впливів у практиці підготовки команд [1, 7, 13]. Більшість фахівців вказують на доцільності використання в тренувальному процесі моделювання як ефективного та перспективного методу оптимізації підготовки кваліфікованих гравців [3, 9, 11, 16].

Особливо актуальною є проблема раціональної побудови тренувального процесу команд у змагальному періоді річного макроциклу. Це обумовлюється тим, що на цьому етапі вирішуються не тільки завдання успішного виступу на змаганнях, але й підтримання досягнутого рівня підготовленості. Останнє в командних ігрових видах спорту здебільшого реалізується в процесі проведення міжігрових мікроциклів. У цілому, планування міжігрових мікроциклів є характерним для ігрових видів спорту, де вони використовуються у випадку досить тривалої перерви між календарними іграми. Тренувальний процес у них спрямований на підготовку гравців у змагальному періоді [2, 4, 10].

Аналіз наукової літератури показав, що проблемі побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту на основі методів моделювання присвячена значна кількість досліджень [3, 6, 16, 17, 18]. Разом з тим, планування підготовки гравців у змагальному періоді розглядалося фрагментарно [5, 19], а тому потребує детального вивчення й обгрунтування, особливо що стосується жіночих волейбольних команд.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами.

Дослідження виконано в рамках «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001); плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2016–2020 рр. «Теоретико-методичні основи програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

Мета дослідження – обґрунтувати побудову міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на основі методів моделювання.

Методи й організація дослідження.

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи моделювання, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі жіночої волейбольної команди Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (кваліфіковані волейболістки віком 18 – 23 роки, n=16) в межах двох років (протягом першого – констатувальний етап, протягом другого – формувальний). Упродовж формувального етапу експерименту тренувальний процес команди був побудований на основі методів моделювання, що передбачало впровадження модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовки [13] в моделі мікроциклів [14].

Результати дослідження та їх обговорення.

Для командних ігрових видів спорту, в тому числі й для волейболу, доцільним є проведення чотири-, п'яти- та шестиденних міжігрових мікроциклів. Аналіз структури змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року (табл. 1) дозволяє виявити певну тенденцію: для змагального періоду першого макроциклу характерним було планування тривалих семиденних змагальних мікроциклів і шестиденних міжігрових; у змагальному періоді другого макроциклу календар ігор обумовив планування переважно коротких три-, чотири- та п'ятиденних змагальних мікроциклів, а для підготовки спортсменок у досить тривалих перервах між іграми використовувалися різноманітні чотири-, п'яти- та шестиденні міжігрові мікроцикли.

Таблиця 1

Структура змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на етапі формувального експерименту

Мезоцикли	Мікроцикли											Всього мікро-циклів
	Змагальний					Міжігровий			Відновлювальний			
	Кількість днів у мікроциклах											
	3	4	5	6	7	4	5	6	3	4	5	
Змагальний період першого макроциклу												
1 змагальний	-	-	-	-	2	-	-	1	-	1	-	4
2 змагальний	-	-	-	-	1	-	-	2	1	-	1	5

Всього за змагальний період першого макроциклу	-	-	-	-	3	-	-	3	1	1	1	9
Змагальний період другого макроциклу												
1 змагальний	1	1	1	-	-	1	1	-	2	-	-	7
2 змагальний	3	1	-	-	-	1	1	-	2	-	-	8
3 змагальний	2	-	-	1	-	1	-	1	1	1	-	7
4 змагальний	2	2	-	-	-	-	1	2	2	-	1	10
Всього за змагальний період другого макроциклу	8	4	1	1	-	3	3	3	7	1	1	32

Таблиця 2

Модель міжігрового чотириденного мікроциклу підготовки кваліфікованих волейболісток у змагальному періоді другого макроциклу на етапі формувального експерименту

Види і компоненти тренувальної роботи		Тренувальні дні					
		1-й	2-й	3-й	4-й		
Засоби, хв	Неспецифічні	ЗФП	АБ	-	1 3' (МТЗ: АБ.6)	1 3' (МТЗ: АБ.6)	1 3' (МТЗ: АБ.6)
			Стр.	2 6' (МТЗ: Стр.3) 8 6' (МТЗ: Стр.5)	2 6' (МТЗ: Стр.3) 8 5' (МТЗ: Стр.5)	2 5' (МТЗ: Стр.2) 10 5' (МТЗ: Стр.5)	2 7' (МТЗ: Стр.1)
			БВ	-	-	-	-
			ЗРВ	3 14' (МТЗ: ЗРВ.1)	-	-	-
			Атл.	-	-	-	7 15' (МТЗ: Атл.2)
		СФП	ШП	-	-	-	-
			ШСП	-	-	3 11' (МТЗ: ФП.18)	-
			ШСВ	-	-	-	-
			Спр.	-	-	-	-
			ЗВ	1 16' (МТЗ: ФП.1)	-	-	-
	Специфічні	СПВ	СШСП	-	-	-	-
			СВ	-	-	-	4 7' (МТЗ: ФП.16)
			СКП	-	-	6 15' (МТЗ: ФП.19)	-
		ПВ	СШП	-	5 10' (МТЗ: ФП.22)	-	-
			1-й РКС	7 17' (МТЗ: ТП(1).2)	3 6' (МТЗ: ТП(1).5)	4 6' (МТЗ: ТП(1).5)	6 15' (МТЗ: ТП(1).1)
			2-й РКС	4 10' (МТЗ: ТП.3) 6 6' (МТЗ: ТП.5)	4 10' (МТЗ: ТП.9)	5 11' (МТЗ: ТП.4) 9 6' (МТЗ: ТП.5)	3 13' (МТЗ: ТП.19)
		3-й РКС	5 15' (МТЗ: ТП.10)	5 10' (МТЗ: ТП.11)	7 10' (МТЗ: ТП.11) 8 18' (МТЗ: ТП.20)	-	
	ЗмВ	П	-	8 40' (МТЗ: П.5)	-	5 30' (МТЗ: П.4)	
		КІ	-	-	-	-	
	Тривалість, хв		90	90	90	90	
КВН, бали		488	692	759	587		
КІгн, бал·хв ⁻¹		5,42	7,69	8,43	6,52		

Примітки: ЗФП – загальної фізичної підготовки, СПФ – спеціальної фізичної підготовки, СПВ – спеціально-підготовчі вправи, ПВ – підвідні вправи, ЗМВ – змагальні вправи; АВ – аеробний біг; Стр. – стретчинг; БВ – бігові вправи; ЗРВ – загальнорозвивальні вправи; Атл. – атлетизм; ШП – швидкісна підготовка; ШСП – швидкісно-силова підготовка; ШСВ – швидкісно-силова витривалість; Спр.(коорд. зд.) – спритність (координаційні здібності); СШСП – спеціальна швидкісно-силова підготовка; СВ – спеціальна витривалість; СКП – спеціальна координаційна підготовка; СШП – спеціальна швидкісна підготовка; РКС – режим координаційної складності; ІП – ігрова підготовка; КІ – контрольні ігри; ЗД – змагальна діяльність; КВН – коефіцієнт величини навантаження; КІтн – коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження; МТЗ – модельне тренувальне завдання; запис вигляду: $7 \cdot 10' (МТЗ: ТП.11)$ – де, 7 – порядковий номер застосування певного МТЗ у тренувальному занятті; 10' – тривалість МТЗ (хв); МТЗ: ТП.11 – код МТЗ

Залежно від того, коли плануються міжігрові мікроцикли (після змагальних або після відновлювальних мікроциклів), вони будуть мати відновлювально-підвідний або підтримувальний характер, що, відповідно, обумовлюватиме й компоненти навантажень, які в них застосовуватимуться. Наприклад, модель чотириденного міжігрового мікроциклу, побудована на основі моделювання тренувальних завдань для різних сторін підготовки кваліфікованих волейболісток [13], відображена в табл. 2. Варто зазначити, що представлений міжігровий мікроцикл проводився після змагального, а тому підготовка в ньому була спрямована, з однієї сторони, на відновлення організму спортсменок після значних змагальних навантажень, а з іншої, на підведення їх спортивної форми до наступного змагального мікроциклу. Свідченням цього є динаміка величини й інтенсивності тренувальних навантажень у мікроциклі, яка оцінювалася за такими показниками як коефіцієнт величини навантаження (КВН) та коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження (КІтн): у представленому мікроциклі (див. табл. 2) ці показники коливаються в межах 488 – 759 балів і 5,42 – 8,43 бал·хв⁻¹ відповідно.

Міжігрові мікроцикли за своєю структурою та змістом подібні до підвідних: найбільша увага в них, зазвичай, приділяється інтегральній і спеціальній фізичній підготовці гравців (табл. 3).

Співвідношення засобів і навантажень різної фізіологічної спрямованості в міжігрових мікроциклах обумовлене вирішенням завдань змагального періоду та переважним застосуванням модельних тренувальних завдань (МТЗ) третього блоку (для техніко-тактичної підготовки) в межах 41,6 – 45,1 %. Частка МТЗ першого блоку (для загальної фізичної підготовки) в міжігрових мікроциклах найменша – від 14,0 до 19,1 %. МТЗ другого блоку (для спеціальної фізичної підготовки) використовуються для підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості гравців і складають у межах 15,8 – 20,8 %. Частка МТЗ четвертого блоку (для ігрової підготовки) становить у середньому 20,0 – 22,4 %.

Зміст міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів першого та другого макроциклів річної підготовки кваліфікованих волейболісток на етапі формувального експерименту

Міжігрові мікроцикли	Обсяг тренувальних і змагальних навантажень, хв (%)									Загальна тривалість, хв	КВН, бали
	Засоби					Спрямованість					
	ЗФП	СФП	СПВ	ПВ	ЗВ	Аер	Зм	ААА	ААГ		
Змагальний період першого макроциклу											
6-денний	84 (16,1)	36 (6,9)	68 (13,0)	217 (41,6)	117 (22,4)	135 (25,0)	301 (57,7)	48 (9,2)	38 (7,3)	522	4096
Змагальний період другого макроциклу											
4-денний	64 (19,1)	21 (6,3)	32 (9,5)	151 (45,1)	67 (20,0)	92 (27,5)	185 (55,2)	38 (11,3)	20 (6,0)	335	2690
5-денний	68 (16,0)	28 (6,6)	52 (12,2)	189 (44,5)	88 (20,7)	118 (18,6)	237 (55,7)	42 (9,9)	28 (6,6)	425	3243
6-денний	70 (14,0)	36 (7,2)	68 (13,6)	220 (44,0)	106 (21,2)	126 (25,2)	290 (58,0)	48 (9,6)	36 (7,2)	500	4262

Примітки: Засоби: ЗФП – загальної фізичної підготовки, СФП – спеціальної фізичної підготовки, СПВ – спеціально-підготовчі вправи, ПВ – підвідні вправи, ЗВ – змагальні вправи; Спрямованість навантажень: Аер – аеробна, Зм – змішана, ААА – анаеробна алактатна, ААГ – анаеробна гліколітична; КВН – коефіцієнт величини навантаження

У цілому, міжігрові мікроцикли характеризуються переважним використанням у тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток підвідних і змагальних засобів (понад 64,0 %) змішаної спрямованості (55,2 – 57,7 %).

Про ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання свідчать наші попередні дослідження [12, 13, 15].

Висновки.

1. Аналіз наукової літератури показав перспективність та ефективність використання методів моделювання при побудові тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту з метою оптимізації їх підготовки. При цьому потребує подальшого дослідження проблема планування підготовки кваліфікованих волейболісток у змагальному періоді, зокрема, міжігрових мікроциклах, у яких вирішуються завдання підтримання спортивної форми гравців у тривалих перервах між календарними іграми, що є основою оптимальної готовності спортсменок до відповідальних матчів на цьому етапі річного тренувального циклу.

2. Структура міжігрових мікроциклів обумовлюється календарем ігор, тому здебільшого для командних ігрових видів спорту характерним є проведення чотири-, п'яти- та шестиденних міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів. Динаміка навантажень у мікроциклі при цьому залежить від того, коли його планують (після змагальних або після відновлювальних мікроциклів).

3. Зміст міжігрових мікроциклів подібний до підвідних, а тому співвідношення тренувальних засобів і навантажень різної фізіологічної спрямованості відображає специфіку інтегральної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток у змагальних періодах.

У цілому, міжігрові мікроцикли характеризуються переважним використанням у тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань для техніко-тактичної й ігрової підготовки, що відображається й на співвідношенні тренувальних засобів і різноспрямованих навантажень: найбільшу частку складають підвідні та змагальні засоби змішаної спрямованості.

Перспективи подальших досліджень передбачаються в експериментальному обґрунтуванні побудови змагальних і відновлювальних мікроциклів у структурі змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т., Драчук А. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. № 1. С. 267-271.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 192 с.
3. Костюкевич В. М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2014. Вип. 18 (Том 2). С. 92-102.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Костюкевич В. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 236-239.
6. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.
7. Мітова О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 89-95.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]* в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
10. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.
11. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
12. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 89-92.
13. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.
14. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С.239-243.
15. Щепотіна Н., Пігуляк Т. Дослідження ефективності застосування модельних тренувальних завдань для техніко-тактичної та ігрової підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 2. С. 75-80.
16. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. 17(10). P. 29-34.
17. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.
18. Kostyukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017. 21(6). P. 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.
19. Malikova A.N., Doroshenko E. Yu., Symonik A. V., Tsarenko E. V., Veritov A. I. The ways of improvement special physical training of high-qualified women

volleyball players in competitive period of annual macrocycle. Physical Education Of Students. 2018. Vol. 22, No 1. P. 38-44. doi:10.15561/20755279.2018.0106.

Taking into account the efficiency of using modeling methods in the preparation process of team sports athletes, the training process modeling of skilled female volleyball players during intergame microcycles, which are the basis of maintaining the athletic conditions in the competitive period, is a promising one. The purpose of the research is to substantiate the construction of intergame microcycles of competitive periods during the two-cycle annual training of skilled female volleyball players based on the modeling methods. Dynamics of training loads at intergame microcycles depends on the competitions calendar and planning of competitive and restorative microcycles. The content of intergame microcycles is similar to the pre-competition microcycles, so the training load is directed towards the integral and special physical training of athletes in competitive periods. In general, intergame microcycles are characterized by using the special development and competitive means of mixed direction in the training process of skilled female volleyball players.

Key words: model, competition period, intergame microcycle, skilled female volleyball players, training means, training loads.

Отримано: 26.04.2018

УДК 796.011.3 – 057.87:612.8

**Ю. В. Юрчишин, В. М. Мисів,
В. М. Марчук, Д. В. Марчук,**

ШЛЯХИ ПОСИЛІННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Дослідження присвячене визначенню ефективності запропонованого змісту теоретико-методичної підготовки, що передбачає широке застосування сучасних інформаційних засобів, у посиленні мотивації студентів до оздоровчої рухової активності.

Ключові слова: студенти, рухова активність, мотивація, фізичний стан, теоретико-методична підготовленість, інформаційні засоби.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується, насамперед, обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів відбуваються двічі на тиждень [5]. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу у додатковій руховій активності в позанавчальний час [1; 4]. Зважаючи на пріоритет виконання необхідних домашніх завдань та різноманітних інтересів, що не пов'язані з оздоровчою руховою активністю [2; 3], реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.