Лапа М.О.
Полтавська державна аграрна академія

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вивчення автором стану проблеми дозволяє стверджувати, що в даний час у молоді практично відсутня мотивація до самостійної організації здорового способу життя. Мета роботи полягає в необхідності визначення чинників, які впливають на формування мотивів; причин, які заважають їх реалізувати і стимулів, які б сприяли підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: *індивідуальні психофізичні властивості, формування мотивації, збереження здоров'я, різні види рухової діяльності, підлітки.*

Лапа М.О. Влияние индивидуальных психофизических свойств подростков на формирование мотивации к сохранению их здоровья средствами разных видов двигательной деятельности.
Изучение автором состояния проблемы позволяет утверждать, что в настоящее время у молодежи практически отсутствующая мотивация к самостоятельной организации здорового образа жизни. Цель работы заключается в необходимости определения факторов, которые влияют на формирование мотивов; причин, которые мешают их реализовать и стимулов, которые бы способствовали повышению мотивации до занятий физической культурой.

Ключевые слова: *индивидуальные психофизические свойства, формирования мотивации, сохранения здоровья, разные виды двигательной деятельности, подростки*

Lapa M.O. Influence of individual phsychophfisical properties of teenagers on forming of motivation to maintenance of their health facilities of different types of motive activity*. A modern "society" man deeply got stick in the bog of stereotypes and knowledge about sport, by a by-product what often widespread infectious diseases (cardiovascular, diabetes, osteoporosis, obesity, and anemia) are. The phenomenon in a global scale is explained by politics of regional state authorities, in that or in general there is not a place for sport, or they are tired out in allegoristic scopes. Naturally, in such situation in society opinion is usually formed of sport as about backward, second-rate industry. Now it fashionably to sit in интернет-пространстве, look serials and every shows on TV, but not to play sport or movable games. Getting out for scopes withstand stereotypes is succeeded only to the really thinking and independent people. In this connection modern conceptions of P.E актуализируют the requirement of forming for the young people of the valued orientations and thinking of the relatively conscious strengthening of the health and physical perfection. Numerous publications mark insufficient athletic-sport activity of student young people, the special watchfulness is caused by the mass use by the students of alcohol, smoking, different narcotic facilities etc. The study of the state of problem allows to assert that young people have practically absent presently motivation to independent organization of healthy character of life. The aim of work consists in the necessity of determination of factors that influence on forming of reasons; reasons, that mix them to realize stimuli that assist the increase of motivation to engaging in a physical culture.*

Key words: *individual психофизические properties, forming of motivation, maintenance of health, different types of motive activity, teenagers*

Постановка проблеми та її зв'язок з іншими дослідженнями. Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не лише її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму „Фізичне виховання-здоров'я нації". На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання, має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я студентської молоді. Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які

можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності підлітків, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак, покращення фізичного стану студентів, а отже й їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Такими формами у навчальному закладі є традиційні, секційні і самостійні заняття. За даними опитування представників студентської молоді самостійні заняття з фізкультури обирають близько 7%. Разом з тим, результати досліджень показують, що самостійні заняття можуть стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості лише за умов зацікавленості підлітків[5]. Дослідження (С.Ю.Балбенко; Т.Ю.Круцевич) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної особистості [2,3].

Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів. Вивчення мотивів, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності. Від того, як людина ставиться до фізичної культури, спорту, залежить її успіх не лише у спорті, а й в навчанні і праці [1]. Виходячи з результатів досліджень І.Д.Беха, педагогам необхідно враховувати, що на заняттях з фізичної культури умовно розрізняють чотири типи особистостей – активнодіяльнісний, раціонально-орієнтований, індиферентний тип, пасивний тип молоді. До таких підлітків застосовуються індивідуальний і диференційований підхід в залученні їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, с.223].

Навчальний заклад в особі викладача фізкультури перестав бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять фізичними вправами у позаурочний час. Причини цього залежать не лише від особистості викладача фізкультури, але й від постановки процесу фізичного виховання у визначений час. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка б найбільшою мірою відповідала індивідуальним особливостям кожного студента.

Мета роботи полягає у необхідності визначення факторів, які впливають на формування мотивів; причин, які заважають їх реалізувати та стимулів, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальноприйнятими проблемами мотивації є положення про те, що мотивація (у широкому змісті) включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, „як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності". Дослідження, проведене у вигляді анкетування студентської молоді показало, що більшість студентів мають загальне уявлення про фактори здорового способу життя і досить об'єктивно намагалися відповісти на запитання: „Яких факторів здорового способу життя ви дотримуєтесь?" Анкетування було анонімним, тому респонденти не боялися засудження за відверті відповіді.

Дивно, що такий загальноприйнятий фактор як гігієна, виділили лише 34 ± 1,93% хлопців і 61,9 ± 1,99% дівчат. Визначалися причини недотримання гігієни, однією з яких є тривале перебування у навчальному закладі, відсутність можливості помити руки з милом, а також неможливість прийняти душ після занять фізкультурою, перебування в навчальній аудиторії у тому ж одязі, у якому інтенсивно бігав і стрибав. Викладачі відзначають стійкий запах поту від підлітків після занять фізичними вправами протягом усього дня тому, що вони в сітці навчальних занять розподіляються від першої до останньої пари. Ця, здавалося б несерйозна проблема, істотно впливає на стан здоров'я студентської молоді і вимагає кардинальних заходів для її вирішення. Мало звертається уваги на загартовуючі процедури, це відзначили всього 9% хлопців і 5,8% дівчат. Ігнорування такого доступного чинника, як підвищення неспецифічної резистентності організму загартовуючими процедурами, часто призводить до гострих респіраторних захворювань (більше 90% молоді). Шкідливі звички включають паління, вживання алкоголю, наркотичних засобів. Про вживання їх підліткам не ставилось прямого запитання, тому що навіть при анонімному анкетуванні важко очікувати щирої відповіді, адже всі підлітки інформовані, що це шкідливо для здоров'я і карно як у моральному, так і у правовому аспекті. Тому

варіантом відповіді була „відсутність шкідливих звичок". У зв'язку з цим, підлітки свідомо пропускали цю відповідь, якщо знали, що якась з названих негативних звичок (їм пояснили, що це кількаразове вживання) у них є. Наявність спеціально організованої рухової активності у структурі свого способу життя відзначали 40,7 ± 2% хлопців і 32,7 ± 1,9% дівчат. Це є ще одним підтвердженням того, що 60-70% підлітків не займається систематично певним видом рухової активності і має низький рівень мотивації до такого виду діяльності. Отже, з усіх доступних чинників здорового способу життя найчастіше у хлопців на першому місці – рухова активність – 40,7 2%, на другому – відсутність шкідливих звичок – 36,3 ± 1,95%, на третьому – гігієна - 34 ± 1,93%, на четвертому – правильне харчування - 22,4 ± 1,7%, на п'ятому – режим дня – 20,9 ± 1,64% і на шостому – загартовуючі процедури – 9 ± 1,17%. У дівчат на першому місці чинник гігієни – 61,9 ± 1,99%, на другому – відсутність шкідливих звичок – 44,7 ± 2,02%, на третьому – рухова активність – 32,7 ± 1,9%, і менше дотримуються правильного харчування – 21,1 ±1,67%, режим дня – 18,1 ± 1,55% і загартовуючих процедур – 9,8 ± 0,89%.

Більшість підлітків (63,7 ± 1,9% хлопців і 55,3 ± 2,03% дівчат) мають шкідливі звички, що є наслідком зниження протиборства в навчальному закладі і підвищенням впливу мікросередовища (друзів, знайомих). Цей тривожний факт вимагає вживання кардинальних заходів виховного характеру, допомоги з боку засобів масової інформації, підвищення мотивації до здорового способу життя молоді як засобу порятунку генофонду нації від деградації.

Фізичне виховання як спеціалізований процес педагогічних технологій у вузі має позитивний вплив на становлення особистості і все стороннього самовираження студента. Використання інтеграційно-диференційованого підходу у процесі учбових занять, сприяє ефективнішому засвоєнню учбового матеріалу і підвищує рівень практичних умінь і навичок студентів. Величина навантаження регулюється відповідно до можливостей організму студента, на основі індивідуальних рухових здібностей, психофізіологічних і психічних здібностей підлітків. Це є основою стратегічною спрямованістю у виборі загального і спеціального обсягу навантаження при проведенні самостійних занять фізичними вправами [4].Але особливо на сучасному етапі становлення і розвитку національної освіти і підготовки провідних фахівців, на нашу думку, слід звернутися до внутрішніх факторів, які впливають на прояв мотивації до видів діяльності, до яких відносяться властивості нервової системи підлітків. Для їхнього визначення ми використали методику Т.Ю.Круцевич, засновану на спостереженні поведінкових реакцій молоді у різних ситуаціях. Змістом дослідження були: комплекс проявів різних поведінкових реакцій на невдачі, стійкість уваги, мови, визначалася перевага чи порушення гальмування у поведінці, працездатності, оцінці своїх сил, виконанні фізичних вправ [3]. На основі отриманих результатів нами було визначено чотири типологічних групи за характерними проявами їхніх реакцій у житті.

Перша група – „сильний урівноважений" тип, який характеризується наступними зовнішніми проявами: швидко схвачує суть важкого завдання, однотипність і великі зусилля переносить погано. Фізичні вправи виконує легко, координовано; об'єктивно оцінює свої сили; працює довготривало, змінюючи вид діяльності; говорить швидко, плавно, спокійно, голос гучний; вимова чітка, правильна;легко засвоює іноземні мови; відсутність різких спадів діяльності після помилки, особливо, якщо за це дорікали навколишні; оптиміст; увага сконцентрована, стійка; легко переключається з одного предмета на інший.

Друга група – „сильний збудливий" тип, який характеризується: недостатньою координацією, особливо на перших етапах оволодіння певними рухами; не може якісно виконувати до кінця одноманітні рухи; перебільшує свої сили; працездатність висока, якщо діяльність захоплює; одноманітні дії виконує погано, з частими перервами і видимим роздратуванням; говорить голосно, уривчасто, напружено, нерідко розмашисто жестикулюючи, часто зупиняється, шукаючи потрібне слово чи словосполучення; намагається в агресивній формі заперечувати рішення викладача; тривалість переживань незначна; увага не така стійка як в інших; поле уваги звужене, сконцентрувати увагу може при виникненні інтересу до предмета.

Третя група – „сильний гальмовий" тип, який характеризується: неквапливими погодженими і висококоординованими рухами; якісно виконує одноманітні вправи до кінця; утих видах, де потрібна швидкість, виявляє себе гірше; при оцінці своїх сил уникає відповіді (сумнівається); може працювати довготривало, без перерви, не знижуючи результатів при одноманітній діяльності; небагатослівний, говорить граматично правильно, важкувато жестикулюючи; міміка майже відсутня; голос тихий; реакція

на невдачі зовні спокійна, не намагається виправдатися чи викликати співчуття в навколишніх; небагатослівний; не любить робити прогнози про підсумок виступу на змаганнях; увага стійка, але потрібно тривалий час на включення; погано переключається з одного предмета на інший.

Четверта група – „слабкий не врівноважений" тип, який характеризується: найгіршою руховою діяльністю, скутістю рухів, непевністю в собі, поганою координацією; схильний применшувати свої можливості; працездатність невисока, з різким коливанням підйомів і спадів; мова тиха, часто мовчить; при невдачах прагне викликати співчуття в навколишніх, посилається на об'єктивні труднощі чи перешкоди, хвороблива реакція на зауваження старших (тремтіння губ, сльози і т.п.); довго не може зосередити увагу, відволікається на сторонні подразники; увага хитка. Порівнюючи дані власного спостереження з розробленою системою оцінок Т.Ю.Круцевич, ми отримали інформацію про ступінь прояву тих чи інших властивостей нервової системи підлітків [3]. Результати наших досліджень дозволяють зробити наступні висновки:

Студенти з „сильним урівноваженим" типом нервової системи мають досить широкий спектр спортивних інтересів, до якого входять як ігрові види, так і види спорту, що вимагають витривалості та виконання досить одноманітної роботи (плавання, лижі). Як хлопців, так і дівчат приваблюють заняття, які проводяться під музику (аеробіка, шейпінг).

Студентів з „сильним збудливим" типом нервової системи більше приваблюють ситуаційні види спорту – баскетбол, футбол, вправи, які виконуються під музику. Дівчата зі „збудливим" типом, на відміну від „урівноважених" і „гальмових", у деяких випадках вибирають чоловічі види спорту, зокрема боротьбу, футбол, бодібіддінг. Не приваблюють їх види спорту, пов'язані з одноманітним середовищем (плавання), і відсутність гострої змагальної боротьби (фітнес, шейпінг, аквафітнес, туризм). „Сильні гальмові" типи не захоплюються тими видами спорту, які користуються найбільшою популярністю, однак і хлопців, і дівчат приваблює плавання, зимові види спорту, а з ігрових – баскетбол і волейбол. У хлопців переважає інтерес до силових видів – боротьби і бодібілдінгу, що відповідає їхньому соматотипу.

Студенти з „сильним" типом нервової системи мають власну думку про користь занять фізичними вправами, і вони вважають, що на них меншою мірою впливають зовнішні фактори. Залежно від урівноваженості нервових процесів, для „збудливих" типів має значення мікросередовище, у якому вони знаходяться. Для урівноважених" має значення сімейне виховання і поради батьків, „гальмові" повною мірою визначають авторитет педагога з фізкультури і на них не впливають телепередачі, однак вони єдині з типологічних груп, які читають газети і визнають значення преси. Очевидно, це пов'язано з їхніми типологічними особливостями, тому що в них краще розвинена письмова мова, ніж усна, і вони краще сприймають написану інформацію, ніж усну. У них немає посилань на те, що для них мають значення поради друзів.

Студенти зі „слабким неврівноваженим" типом нервової системи більше за інших підпадають під вплив як дорослих, так і однолітків, вони не покладаються на власні знання і досвід. Вони більш сучасні, тому для них має значення думка інших.

Отже, можна відзначити деякі особливості інтересу підлітків, що доповнюють характеристику їхньої поведінки залежно від переваги тієї чи іншої властивості нервової системи. Так, підлітки з „сильною урівноваженою" нервовою системою відчувають переважну достатність фізичного навантаження на заняттях з фізкультури. Вони бажають брати участь у змаганнях і відзначають недостатність моментів змагання на заняттях з фізкультури, їх не задовольняє відсутність музичного супроводу і відсутність видів вправ, які їм подобаються.

Для підлітків із „збудливим" типом нервової системи характерна наявність представників, для яких фізичне навантаження є завищеним і для яких воно є заниженим, їм потрібна постійна зміна відчуттів, тому їх не задовольняє кількість ігор, моментів змагання. Емоційну насиченість заняття вони бачать у виконанні вправ під музику. Вони не задоволені процесом фізичного виховання і через відсутність тих видів вправ, які їм подобаються. Студенти з „гальмовим" типом не вказують на недостатнє фізичне навантаження, для основної маси воно адекватне. Для посилення процесу збудження їм необхідна емоційна насиченість заняття, тому вони відзначають недолік ігор і музичного супроводу, однак у них не виникає бажання збільшити моменти змагання, їх задовольняє та кількість, яка існує на заняттях з фізкультури. Вони більш гостро відчувають відсутність видів вправ, які їм подобаються. Для „слабкого неврівноваженого" типу нервової системи фізичне навантаження на

заняттях з фізкультури більшою мірою завищене, ймовірно, через „слабкість" нервових процесів і чутливість, тому що в них навіть на невеликий за силою подразник може бути бурхлива реакція. Вони не люблять змагань і більш комфортно почувають себе у колективній грі, вони намагаються уникати гострих конфліктних ситуацій і намагаються не виділятися з загальної маси. Підлітки з цим типом нервової системи також висловлюють незадоволеність відсутністю улюблених видів вправ на заняттях з фізкультури. Аналіз причин незадоволеності формами фізичного виховання у підлітків з різними типами нервової системи дає можливість визначити стимули, що сприяють збільшенню їх активності. У їхніх відповідях виявляється потреба у фізичному навантаженні, рухливих іграх, присутності улюблених видів вправ на занятті, музичному супроводі, змаганнях. Потреба – це недолік чогось для організму й особистості. Заняття з фізкультури повинно мати не лише освітню спрямованість, але й задовольняти потребу у руховій активності. Висловлене незадоволення свідчить про наявність певної потреби у досліджуваних. Усунення розходжень між тим, що повинно бути на заняттях з фізкультури і тим, що є, насправді і буде стимулом до занять фізичними вправами не лише у процесі занять, але й у самостійній руховій діяльності.

ВИСНОВКИ. Виявлена структура мотивів та інтересів підлітків у галузі фізичного виховання і спорту, а також фактори і стимули, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення дозволяють внести зміни до методики проведення організаційних та самостійних форм занять фізичними вправами, систему диференційованого підходу до підлітків з різними типологічними особливостями, що позитивно вплине на формування здорового способу життя і виховання культури фізичного здоров'я студентської молоді. Подальші дослідження вбачаємо у розробці програм формування мотивації до занять фізичними вправами у контексті урахування психологічних чинників особистості, які впливають на посилення інтересу до певних видів рухової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
2. Балбенко С.Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання дітей і молоді. - К.: Здоров'я, 1982.-Вип. 9.-С. 7-9.
3. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / 36. наукові записки Тернопільского державного педагогічного університету. Педагогіка. №7. - 2000р. - С. 96-103.
4. Angermayer M.C. (ed). From Social Class to Social Stress. Berlin Springer. 1987; 314.
5. Blumberg I. Mental "health" and mental "illness" // Hosp Commun. Psychiatry. – 1997. – Vol. 130, № 3. – P.229-239

Лускань О. Ю.
Национальный Технический университет Украины «КПИ»

МЕТОДЫ ОТБОРА И ОЦЕНКИ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В последние годы были внесены существенные изменения в обучении футболу. В практику обучения внедрены научные методы изучения и совершенствования техники игры, тактики. В командах высшей лиги использованы специальные приспособления, технические средства информации, которые улучшают эффективность обучения. Широко используются методы медицинского и педагогического контроля здоровья, уровня пригодности и готовности игроков футбола к соревнованиям. Несмотря на общий интерес в разрешении проблемы отбора и оценки способностей детей, результаты организации техник отбора, прогноза способностей игроков футбола - ещё не нашли адекватного освещения в литературе.

***Ключевые слова**: студенты, футбол, отбор, способности, дети, прогнозирование способностей.*

***Лускань О.Ю. Методи відбору і оцінки здібностей студентів що займаються футболом**. Останніми роками були внесені істотні зміни в навчанні футболу. У практику навчання впроваджені наукові методи вивчення і вдосконалення техніки гри, тактики. У командах вищої ліги використані спеціальні пристосування, технічні засоби інформації, які покращують ефективність навчання. Широко використовуються методи медичного і педагогічного контролю здоров'я, рівня придатності і готовності гравців футболу до змагань. Незважаючи на загальний інтерес у вирішенні проблеми відбору і оцінки здібностей дітей, результати організації техніки відбору, прогнозу здібностей гравців футболу - ще не знайшли адекватного освітлення в літературі.*

***Ключові слова:** студенти, футбол, відбір, здібності, діти, прогнозування здібностей.*