

застосовувати комплекси. атлетичної гімнастики в тренувальному процесі підготовки спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. В спортивній діяльності розрізняються прості та складні реакції. Останні в свою чергу розподіляються на: реакцію з вибором - диференційована реакція, реакцію з перемиканням - диз'юнктивна, реакція з вибором і перемиканням - диз'юнктивно - диференційована.

2. Під впливом комплексів силових вправ рухові реакції спортсменів змінюються.

2.1. Показники простої рухової реакції спортсменів під впливом силових навантажень поліпшуються. Це пов'язане з збільшенням м'язової сили та активізацією роботи м'язової системи.

2.2. Після виконання силових вправ поліпшуються показники складних рухових реакцій, але збільшується кількість помилок у реагуваннях. Тому застосовувати силові навантаження безпосередньо перед змаганням не доцільно.

2.3 На наступний день після виконання спеціалізованої розминки рухові реакції поліпшуються в порівнянні з фоновими показниками й кількість помилок у реагуваннях зменшується. Швидкість реагувань покращується, а кількість помилкових реакцій зменшується.

3. Недостатні силові навантаження в деяких видах єдиноборств (волейбол, футбол, та фехтування) пов'язані з негативним відношенням тренерів до цього виду підготовки.

2.3. Комплекси силових вправ варто включати в систему підготовки спортсменів. Ці вправи сприяють гармонійному розвитку та поліпшенню показників рухових реакцій спортсменів.

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ є аналіз впливу різних режимів тренувальних навантажень на показники рухових реакцій спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. / Н.М. Амосов. Київ. «Здоров'я» - 2005, 820с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет Я. А. Київ. «Здоров'я» - 1989. 209с.
3. Гудзь П. З. Восстановительные процессы в мышцах при тренировках с большими физическими нагрузками. / Гудзь П. З. // Система восстановительных средств в спорте. Всесоюзная конференция. - Киев, КГИФК. 1973. - с.7-9.
4. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. / В.Н. Платонов. Київ. «Олімпійська література» - 1997, 583с.
5. Зацюрский В. М., Дилин В. П. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений / В.М.Зацюрский, В.П. Дилин В. //Теория и практика физической культуры. - 1969. №6, С.23-27
6. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. / А.Шварценеггер - Г., 2005, 689с.

Скибицький І.Г., Прус Н.М., Ускова С.М.
Національний технічний університет України "КПІ"

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА

В структурі поведінкового акту спортсмена мотивація грає значну роль. Формування різних мотивів формує у спортсмена відповідну мету для досягнення високих спортивних результатів. Під впливом мотивації виникає різний рівень психічної напруги спортсмена. Мотивацію в спорті можна охарактеризувати як мотивацію досягнення. Тому в роботі досліджується вплив мотивації досягнення на стан психіки спортсмена. Розкриваються механізми нервово-психічних напруг виникаючих у спортсменів і особливості керування рівнем цих напруг. Мотиви розглядаються в структурі аферентного синтезу функціонування систем.

Ключові слова: аферентний синтез, мотивація, психічні напруги, психічні напруги в спорті.

Скибицький І.Г., Прус Н.М., Ускова С.М. *Влияние мотивации достижения на психическое состояние спортсмена. В структуре поведенческого акта спортсмена мотивация играет важную роль. Формирование различных мотивов создает у спортсмена соответствующую цель для достижения высокого спортивного результата. Под влиянием мотивации у спортсмена возникает разный уровень психических напряжений. В представленной работе исследуется влияние мотивации достижения на состояние психики спортсмена. Раскрываются механизмы нервно-психических напряжений, возникающих у спортсменов и особенности управления величиной этих напряжений. Мотивы рассматриваются в структуре аферентного синтеза функционирования систем.*

Ключевые слова: аферентный синтез, мотивация, психические напряжения,

Skibickiy I., Prus N., Yskova S. *Research of influence of motivation on the mental condition of sportsman. Research of motivational component activity sportsman of much in why exposes essence of i mechanisms of achievement of high sport results. It is known that motivation is plugged in the structure of psychological motives of activity of personality and influences on a sport result. That opening of mechanisms of motivation is actual for to the any type of sport activity In to the structure behavior for the sportsman of corresponding I sweep the act of forming different reasons forms for achievement of high sport results. Under act of motivation there is a different level of psychical tension sportsman. Motivation in sport it is possible to describe as of motivation of achievement. That in influence of motivation of achievement is investigated work on the figure of psyches sportsman. The mechanisms of nerve - open up psychical tension arising up at sportsmen i features management a level these tension. Reasons are examined to the in structure eisodic to the synthesis of the functioning systems. In it is decided work following task: 1. To define a place of motivation is in the structure of behavior act of sportsman. 2. To investigate influence of motivation on the state of neuropsychic tension of sportsmen. The sphere of impulses of psychodynamics understands under reason (from French motif is the main incentive), psychoenergetic, motives, that adds to activity an orientation, selectivity and swiftness. In modern science difficult activity of psychical sphere of man that induces him to certain activity of*

organism understands under motivation. In sport activity motivation determines aspiring to the achievements of corresponding sport result, id est motivation of achievement. Reasons that induce to activity cause activity of organism, and determine his orientation. On psychological criteria distinguish 3 classes of explaining factors: 1. Consume but instincts as sources of psychical activity. 2. Reasons that determine the orientation of activity. 3. Emotions (subjective experiencing, aspirations, desires and others like that). In the structure of behavior act motivation is investigated in the structure of episodic synthesis and determines the level of psychical tension of sportsman.

Key words: an episodic synthesis, motivation, is psychical tension, psychical tension in sport.

Постановка проблеми. Головною мотиваційною характеристикою діяльності спортсмена є досягнення високого спортивного результату. Відомо, що мотивація включена в структуру психологічних спонукань діяльності особистості і впливає на спортивний результат [5,6]. Тому дослідження мотиваційної складової діяльності в спорті багато в чому розкриває суть і механізми досягнення високих спортивних результатів і відповідно до цього можна стверджувати, що розкриття механізмів мотивації є актуальними для будь-якого виду спортивної діяльності. В нашій роботі мотив розглядається як це матеріальний, або ідеальний предмет, досягнення якого є сенсом діяльності. Мотив це суб'єктивні переживання які характеризуються позитивними, або негативними емоціями. Крім того, є підстави згодитись з думкою вчених, зокрема К.К.Платонова, який вважає, що в психічному плані мотивація це сукупність мотивів [4,5].

Мотив це безумовно одно з ключових понять в процесі діяльності людини. Відомі психологи (А.Н.Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) характеризуючи мотив казали, що це «опредмеченная потребность» [6].

Мотивація має багато «видів», зокрема:

Зовнішня мотивація – екстенсивна - мотивація, яка не пов'язана з змістом діяльності, але зумовлена зовнішніми факторами по відношенню до особистості.

Внутрішня мотивація – інтенсивна - мотивація, пов'язана з зовнішніми обставинами.

Позитивна та негативна мотивація – мотивація, в основі якої позитивні та негативні стимули.

Стійка та не стійка мотивація - в основі якої потреби людини.

Індивідуальна мотивація – спрямована на підтримку гомеостазу.

Мотиви самоствердження – мотивація в соціумі.

Мотиви ідентифікації з іншою людиною.

Мотив власті, тощо [1,2,3,5].

Відповідно до цього переліку видно, що мотивація це багатогранне поняття, яке необхідно досліджувати відповідно до виду діяльності. Є підстави стверджувати, що в спорті головним мотивом буде мотивація досягнення.

Завдання дослідження.

1.Визначити місце мотивації в структурі поведінкового акта спортсмена. 2.Дослідити вплив мотивації на стан нервово-психічної напруги спортсменів.

Методи дослідження:

1. Аналіз літератури.
2. Реєстрація частоти серцевих скорочень.
3. Треморометрія
4. Метод математичної статистики

Під мотивом (від французького *motif* – спонукальна причина) розуміється сфера імпульсів психодинаміки, психоенергетики, спонукань, що додає діяльності спрямованість, вибірковість і стрімкість. В сучасній науці під мотивацію розуміється складна діяльність психічної сфери людини, що спонукує його до визначеної активності організму (1.2). В спортивній діяльності мотивація визначає прагнення до досягнень відповідного спортивного результату Мотиви, що спонукують до діяльності, викликають активність організму, та визначають його спрямованість.

За психологічними критеріями розрізняють 3 класи мотивуючих факторів:

- 1.Потреби та інстинкти як джерела психічної активності.
2. Мотиви що визначають спрямованість діяльності.
3. Емоції. Суб'єктивні переживання (прагнення, бажання тощо.)

В формуванні діяльності людини беруть участь одночасно кілька мотивів, один з яких є ведучим а інші додатковими, другорядними, котрі можуть відігравати роль додаткової стимуляції.

В структурі поведінкового акта мотивація включена до складу стадії аферентного синтезу. Аферентний синтез - акт обробки, інтеграції інформації, необхідний організмові для здійснення найбільш адекватного поведінкового акта (3).

Відповідно до досліджень П.К.Анохіна (3) до складу аферентного синтезу входять наступні якісно різні компоненти:

- А. Домінуюча мотивація
- Б. Обстановочна аферентація.
- В. Пускова аферентація.
- Г. Пам'ять.

Домінуюча мотивація, тобто те, що панує в даний момент, це вибірковий стан, що діє на кору головного мозку активуючи ті синаптичні організації, які в процесі минулого життєвого досвіду індивіда були зв'язані з задоволенням такого ж життєвого стану. Завдяки такому виборчому поширенню порушень по корі великих півкуль створюються енергетичні умови для переважаючого у функціональному відношенні положення тими корковими асоціаціями, що в минулому сприяли виникненню і задоволенню наявної в даний момент потреби. Виходячи з вищезгаданого видно, що наявність домінуючої мотивації є енергетично спрямованим сигналом на наступну дію людини. Відразу ж після цього на рівні перших синаптичних організацій підкірки відбувається «відтискування» за допомогою гальмового процесу всієї тієї інформації, що не має всього того конструктивного функціонального зв'язку ні в минулому досвіді, ні в ситуації, що виникає в даний момент.

Обстановочна аферентація.

Під обстановочною аферентацією розуміється сукупність всіх тих зовнішніх впливів на організм, що разом з вихідною

мотивацією інформують про вибір тієї дії, що найбільш повно відповідає тому або іншому поведінковому акту, Фізіологічна роль у поведінковому змісті обстановочної аферентації полягає в тому, що вона, насамперед створює в центральній нервовій системі досить розгалужену й інтегровану систему порушень. Свого роду нервову модель обстановки.

Пускова аферентація.

Пусковий стимул визначає коли і що треба робити в ситуації, що створилась.

Пам'ять.

Для здійснення поведінкового акта активізуються ті молекулярні сліди, умовно рефлекторні зв'язки, і центри, що накопичувалися протягом всього попереднього життя організму в аналогічних або близьких ситуаціях.

Задоволення якого-небудь мотиву звичайно зіштовхується з протидією. У спорті це найбільш яскраво простежується в умовах змагань. Тут спортсмен зіштовхується з активною протидією в процесі досягнення своєї мети. Для подолання цього опору необхідно прикласти визначені зусилля, тобто, мобілізувати всі нервово - психічні і фізичні складові для досягнення відповідного результату. Стан у важкій ситуації, природно, повинен викликати визначений ступінь нервово-психічної напруги. Для визначення впливу мотивації на стан нервово - психічної напруги нами був проведений експеримент В експерименті брало участь 50 спортсменів, кандидатів і майстрів спорту по боротьбі і боксу. Всі випробувані - студенти 1-3 курсів КПІ стаціонарної форми навчання. Цим студентам перед початком роботи в парах говорилося, що майбутній спаринг є дуже важливим і впливає на відбір у збірну команду. Тобто, створювалася висока мотивація цього завдання. Після цього у цих спортсменів реєструвалися показники тремору за 5 секунд і частоти серцевих скорочень за 10 секунд. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив мотивації на показники нервово-психічної напруги спортсменів

Показники	фон	після експерименту	P
	$x \pm m$	$x \pm m$	
ЧСС	13 ± 2	16 ± 2	$\leq 0,0001$
Тремор	8 ± 3	15 ± 2	$\leq 0,0001$

Як видно з таблиці в умовах значимої мотивації у всіх спортсменів збільшуються ЧСС ($13 \pm 2 - 16 \pm 2$) і тремор ($8 \pm 3 - 15 \pm 2$). Отримані показники статистично достовірні ($P \leq 0,0001$).

На наступний тренувальний день спортсменам ставилися такі ж задачі. Знову формувалася високий рівень мотивації. При цьому спаринг пропонувався з іншими партнерами. У спортсменів реєструвалися ті ж функціональні показники. Отримані результати представлені в табл.2

Таблиця.2

Вплив мотивації на показники нервово-психічної напруги спортсменів на другий тренувальний день

Показники	фон	після експерименту	P
	$x \pm m$	$x \pm m$	
ЧСС	13 ± 2	14 ± 2	$\leq 0,0001$
Тремор	8 ± 3	10 ± 2	$\leq 0,0001$

З таблиці видно, що наступного дня високий рівень мотивації не приводив до різкого збільшення нервово-психічних напруг спортсмена. Свідченням цьому є показники ЧСС і тремору, що збільшуються не значно ($13 \pm 2 - 14 \pm 2$ і 8 ± 3 і 10 ± 2 відповідно). Це на наш погляд свідчить про те, що нервова система спортсменів адаптується до високих напруг, які викликаються різним ступенем мотивації.

Виходячи з цього можна прийти до висновку про те, що значимі мотиви збільшують рівень психічних напруг і приводять до активізації нервово - психічної діяльності спортсменів. А головною й основною ознакою напруги спортсмена є зміна функціонального рівня його діяльності.

Зменшення рівня нервово-психічних напруг наступного дня дають підстави стверджувати, що у спортсменів виникає тренуваність до цього стану Це варто враховувати в тренувальному процесі.

ВИСНОВКИ

1. В структурі поведінкового акта мотивація включена до складу стадії аферентного синтезу. До аферентного синтезу входять наступні якісно різні компоненти:

- А. Домінуюча мотивація
- Б. Обстановочна аферентація
- В. Пускова аферентація
- Г. Пам'ять

2. «Значимість» мотивації збільшує рівень психічних напруг і приводять до активізації нервово-психічної діяльності спортсменів.

3. Головна й основна ознака напруги спортсмена, по якому вимірюється його ступінь - зміна функціонального рівня діяльності.

4. Рівень нервово - психічної напруги під впливом однієї і тієї ж мотивації, що повторюється кілька разів, зменшується.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.. Дослідження мотивації в спорті актуальна та багатогранна тема. Мотивація завжди виникає, коли є відповідні завдання, які треба виконати. Головною метою діяльності спортсмена є досягнення високого спортивного результату. Тому в спорті мотивацію можна охарактеризувати як мотивацію досягнення. Виглядає це наступним чином: задоволення якого-небудь мотиву звичайно зіштовхується з протидією. У спорті це найбільш яскраво простежується в умовах змагань. Тут спортсмен зіштовхується з активною протидією в процесі досягнення своєї мети. Для подолання цього опору необхідно прикласти визначені зусилля, тобто, мобілізувати всі нервово - психічні і фізичні складові для досягнення відповідного результату. Стан у важкій ситуації, природно, повинен викликати визначений ступінь нервово-психічної

напруги. Нервова напруга напряму пов'язана з мотивацією спортсмена. Відомо, що психічна напруга буває трьох видів: психічна апатія, психічна лихорадка, та стан так званої бойової готовності. Стан психічної напруги, крім деяких інших факторів, залежить від рівня мотивації спортсмена. Тому подальші дослідження мотиваційних компонентів діяльності в спорті є цікавою та актуальною темою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. / Н.М.Амосов. Київ. Здоров'я.-2005.- 820 с.
2. Ананьев Б.А. Избранные психологические труды. / Б.А.Ананьев. М., 1980.Т.3. С 70-78.
3. Анохин П.К. Кибернетика и интегративная деятельность мозга / П.К.Анохин. Вопросы психологии.-№ 3. С 10-13.
4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. / Р.Вердербер, К. Вердербер. СПб., 2003. 250 с.
5. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті./ В.М. Платонов. Київ. Олімпійська література. – 1997.- 583 с.
6. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений./ А.В.Родионов. М.ФИС. 1979. С 29-45.
7. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования./ Д.Н.Узнадзе. М., Наука.1966. С.140-158.

Стадник В., Гуртова., Цовх Л., Куспиш О.
Національний університет «Львівська політехніка»

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Розглянуто питання теоретико-методичних аспектів організаційного забезпечення позаакадемічних форм занять фізичним вихованням студентів ВНЗ. Шляхом ґрунтовного аналізу й узагальнення даних спеціальної методичної літератури систематизовано наукову інформацію щодо структури і змісту позаакадемічних форм занять студентів основних медичних груп вищих навчальних закладів. Визначено чільні чинники забезпечення ефективності функціонування таких форм занять в межах вузівського курсу фізичного виховання що є основою забезпечення високого рівня психофізіологічного стану студентів.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, ВНЗ, позаакадемічні заняття, організація.

Стадник В., Гуртовая Т., Цовх Л., Куспиш О. Методологическое обеспечение внеакадемических занятий физическим воспитанием студентов вузов. Рассмотрены вопросы теоретико-методических аспектов организационного обеспечения внеакадемических форм занятий физическим воспитанием студентов вузов. Путем тщательного анализа и обобщения данных специальной методической литературы, систематизированы научную информацию про структуру и содержание позаакадемических форм занятий студентов основных медицинских групп вузов. Определены главные факторы обеспечения эффективности функционирования таких форм занятий в пределах вузовского курса физического воспитания, что является основой обеспечения высокого уровня психофизиологического состояния студентов.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, вуз, внеакадемические занятия, организация.

Stadnyk V., Gurtova T., Tsovh L., Kuspysch A. The methodological support is outside academic classes form of physical education the students' of university. *The questions the problems of theoretical and methodological aspects of organizational support of outside academic classes form of training of physical education the students' of university is considered. The task of the work – theoretical analysis methodology for organizations the outside academic classes form of the students' of university in physical education major medical groups. It is classes in high school physical education is a fundamental part of the «health» education of students. That even with strict adherence to proper lessons available amount of physical activity that is needed every day to provide students with a high level of health and requires additional training of physical education in their free time, was established. The outside academic classes form as a form of physical education classes that promote efficient absorption of motor tasks, improvement of general methodological possibilities for teachers. Systematized scientific information about the structure and content of employment of the outside academic classes form of the students' of university in physical education major medical groups, through careful analysis and compilation of special methodical literature. Identify the main factors to ensure effective functioning of such forms of employment within the university course of physical education that is the basis for ensuring a high level of psychophysiological state students. The urgent need for the development of new science-based ways to improve the organization of all possible directions outside academic classes of physical education in high school is established.*

Key words: student, physical education, school, outside academic classes, the organization.

Сучасні динамічні перебудови економіки країни, світові трансформації зміщують акценти і напрями вищої освіти щодо підготовки майбутніх фахівців. У ВНЗ України останнім часом спостерігається тенденція до збільшення годин на позаакадемічну роботу. Вважається, що оволодіння уміннями та навичками такої форми фізичного виховання студентів є чільним чинником забезпечення його безперервності. Факультативні та самостійні заняття студентів фізичним вихованням повинні компенсувати недоліки академічних занять. Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль додаткових занять фізичним вихованням постійно зростає [3, 8, 14]. Програми Міністерства освіти і науки України для ВНЗ відводять на позаакадемічні заняття студентів під керівництвом викладача від 1/3 до 2/3 загального обсягу навчального часу. Наближення національної освіти до європейського рівня вимагає скорочення аудиторного навантаження студента: пропонується збільшення частки самостійно роботи до 50 % і більше [12]. Це є свідченням того, що така робота є важливим резервом підвищення ефективності фізичного виховання. Зміни, які відбуваються нині в організації навчальної діяльності студентів, свідчать про посилення ролі позаакадемічної роботи у підготовці майбутніх фахівців. Однак аналіз психолого-педагогічних досліджень, а також методичної літератури і результатів наукових досліджень [1-15] дає підстави для висновку про недостатню готовність переважної частки студентів до позаакадемічних занять. Зазначене виявляється у відсутності необхідних навичок та вмінь, а також необхідної мотивації та уваги до цієї роботи, що й