

Аналізуючи відсоткові показники прийому 5 «Захист від удару ногою» до експерименту відмічаємо: 31% – незадовільний рівень; 40% – задовільний рівень, 18% – добрий рівень, 6% – відмінний рівень. Після експерименту відповідно: 18% – незадовільний рівень; 25% – задовільний рівень, 36% – добрий рівень, 21% – відмінний рівень.

Виходячи з вищесказаного, ми робимо висновок, що дані які характеризують приріст результатів у інструкторів 30 – 35 років свідчить про те, що застосування експериментальної методики є більше ефективною для удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

**ВИСНОВКИ.** 1. Проаналізували стан існуючих методик, пошук засобів підвищення формування фахової майстерності інструкторів з загальної та спеціальної фізичної підготовки виявили недостатню кількість кваліфікаційної літератури відносно нашої країни. Тому вибір нашого дослідження є актуальним.

2. Розробили методику спрямовану на удосконалення професійної майстерності інструкторів з загальної та спеціальної фізичної підготовки в системі військових частин, яка включала в себе ще й самостійні заняття з усіх видів підготовки. При цьому ми урахували вік, стан фізичної підготовленості та рід військ.

3. Дослідили вплив розробленої методики на стан загальної та спеціальної фізичної підготовки інструкторів. Доведена ефективність методики при аналізі показників до та після експерименту у таких тестах загальної фізичної підготовки як:

1. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, дистанція 400 метрів (хв.) – покращення результатів відбулось на 8,35 %.

2. Біг на 3 км (хв.) – покращення результатів відбулось на 9,05 %.

3. Підтягування на перекладині (раз) – покращення результатів відбулось на 11,62 %.

4. Підйом переворотом на перекладині (раз) – покращення результатів відбулось на 8,15 %.

5. Біг на 100 м (с) – покращення результатів відбулось на 10,08 %.

6. Біг на 1 км (хв.) – покращення результатів відбулось на 12,34 %.

7. Човниковий біг 10х10 м (хв.) – покращення результатів відбулось на 11,72 %.

8. Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність (м) – покращення результатів відбулось на 15,11 %.

Аналізуючи показники спеціальної фізичної підготовки: «Прийом 1. Обеззброєння при ударі гумовим кийком (піхотною лопаткою) зверху», «Прийом 2. Обеззброєння при погрозі пістолетом упритул спереду», «Прийом 3. Визволення від захвату корпусу ззаду разом з руками», «Прийом 4. Обеззброєння при уколї багнетом», «Прийом 5. Захист від удару ногою» відмічаємо – після експерименту відсоткове співвідношення змінилося. Показники тестів після експерименту перемістилися на бальну оцінку – добре і відмінно.

Результати отримані під час експерименту свідчать про ефективність нашої методики.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕННЯ** проблеми пов'язані з розробкою науково-обгрунтованої системи розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки інструкторів у Національній гвардії України різних видів військ; подальшим вивченням проблеми особистісно-орієнтовного підходу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гнидюк О. П. Історичні етапи становлення та розвитку традицій військової фізичної підготовки та самовдосконалення / О. П. Гнидюк // Збірн. наук. пр. Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. - 2014. - № 3. - С. 66 - 79.

2. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка): навч.-метод. комплекс до викладання дисципліни / І. Закорко, О. Журавель, Ю.В. Логвиненко, Є.В. Свєрділ, А.М. Каліфський. – К. : Знання України, 2010. – 51 с.

3. Наказ 13.10.2014 № 1067 «Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України».

4. Ткачук О. А. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців в процесі навчально-бойової діяльності / О.А. Ткачук, М.В. Корчагін // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) – Х. : ХДАФК, 2015. – С.89 – 94.

5. Clow A. Post-awakening Cortisol secretion during basic military training / A.Clow, S. Edwards, A. Casey // Int. J. Psychophysiology. – 2006. – Vol. 60, № 1. – P. 88 – 94.

6. FM 21-20 Physical Fitness Training – W., 1992. – 116 p.

7. Houlihan B. Comparativ Elite Sport Development: system, structures and public policy / B. Houlihan, M. Green. – Oxford, 2008. – 320 p.

УДК.796.01.3

*Шутько В.В., Письменний О.М.  
ДВНЗ “КНУ”Криворізький педагогічний інститут*

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

*У роботі зроблена спроба показати на прикладі педагогічного експерименту, проведеного на уроках фізичної культури в 6-х класах, результативність виконання індивідуально-напружених зусиль (спеціальних вправ) в умовах змагальної діяльності створеної за рахунок індивідуальної та групової мотивації. Наведено дані про результати експерименту по застосуванню на уроках мотиваційно - стимулюючих умов.*

**Ключові слова.** Мотивація, змагальний метод, стимуляція, фізичне виховання, індивідуально-напружені зусилля.

**Шутько В.В., Письменный А.Н. Практическое применение мотивации в повышении эффективности физического воспитания школьников.** В работе предпринята попытка показать на примере педагогического эксперимента, проводимого на уроках физической культуры в 6-х классах, результативность выполнения индивидуально-напряженных усилий (специальных упражнений) в условиях соревновательной деятельности созданной за счет индивидуальной и групповой мотивации. Приведены данные о результатах эксперимента по применению на уроках мотивационно-стимулирующих условий.

**Ключевые слова.** Мотивация, соревновательный метод, стимуляция, физическое воспитание, индивидуально-напряженные усилия.

**Schutko V.V., Pismeniy O. M. Practical use of motivation in improving the effectiveness of physical pupil's education.** There is an attempt to show as an example of pedagogical experiment, in the gym classes in sixth classes, effectiveness of extensive use of individually intensive effort (special exercises) under the conditions of competitive action prepared by means of individual and group motivation in the work. The experiment was realised during the studying year. Every classes were divided on groups. There included second classes in first experimental group where individual and group motivation during the making special competitive exercises defined by laboratory research were used. The second experimental group made the same exercises on lessons but without motivational conditions. The examining form studying according to the general method. The individual motivation – is aspiration of every pupil to complete the exercise better than last time, to win an equal classmate and the pupil from the competitor class, to make the individual record. The group motivation – is correspondence of both classes, which is permanent comparison of achieved results during the doing of special exercises. Conclusion. Competitive method prepared by means of motivational conditions for individual and group victory make special situation where the pupils show high results in individual effort for the victory, by that inspire improving own physical abilities, health indicator and educating individual features.

**Key words.** Motivation, competitive method, inspiration, physical education, individually intensive effort.

**Постанова проблеми.** Проблематика сучасної педагогічної науки зараз знаходиться в площині пошуків дієвих заходів виправлення становища яке склалося в шкільному фізичному вихованні. Це насамперед пов'язане із значним погіршенням здоров'я дітей, їхнім небажанням фізично самовдосконалюватися, зниженням професійної активності вчителів фізичної культури, що нерідко мотивується їхньою низькою заробітною платою, недостатність спортивного інвентарю та майданчиків, небажанням школярів займатися в шкільних гуртках та спортивних секціях, неможливістю відвідування спортивних залів, басейнів, тренажерних приміщень (по причині високої оплати), байдужості батьків до здорового майбутнього їх дітей та стрімкого зростання науково-технічного прогресу. Таким чином, виходячи з перерахованих проблем, урок фізичної культури залишається для школяра однією з доступних форм фізичного виховання. А вчитель фізичної культури залишається майже одноосібним впливовим педагогом на оздоровлення дітей, покращення їхніх фізичних та функціональних можливостей, виховання людських якостей та одночасно задіяним в пошуку нових мотиваційно-стимулюючих заходів безпосередньо на уроках фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В сучасній педагогічній науці одним із основних компонентів цілісного педагогічного процесу, мотивація діяльності розглядається в єдності зі стимулюванням. Стимуляційно-мотиваційний компонент процесу навчання - це поєднання сукупності стимулів та мотивів, які перебувають у взаємозв'язку та діалектичному розвитку, нерідко взаємообумовлюючи один одного та зорієнтовані на забезпечення високої навчальної продуктивності занять [4, с.297]. Б.М.Шиян [6, с.265] виказує загальне розуміння мотиву як те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії. А одним із провідних компонентів навчальної мотивації інтерес учнів, який формується за рахунок активізації методів навчання, котрі вимагають постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. Для того, щоб зацікавити вихованців до занять з фізичної культури, М.З. Оганисян [3, с.85], опираючись на думку ряду авторів (Зайцева Г.К., Краснікова К.Н., Почініна А.В.) використав в своїх дослідженнях змагальний метод фізичного виховання. За висновками дослідника, змагальною можна вважати принципово будь-яку вправу виконану за обставин зіставлення сил учнівської молоді. Причому учень може змагатися не лише з іншими, але й із самим собою, прагнучи покращити свій результат в запропонованих вправах.

Мотивація, як мобілізуючий фактор вольової активності при виконанні фізичних вправ розглядається також як побудник стану готовності до екстремальної та змагальної діяльності та підстава до педагогічного впливу на виховання людських якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність та ін., котрі необхідні в різних видах діяльності [1, с.126]. Успіх будь-якої діяльності залежить не тільки від здібностей і знань, але й від мотивації - прагнень досягти високих результатів. Адже чим вищий рівень мотивації, тим більших результатів може досягти учень. Успішне навчання без мотивації неможливе [2, с.85]. Одним із способів стимулювання і активізації при виконанні різних вправ у процесі фізичного виховання застосовується змагальний метод. Основна визначна риса змагального методу - зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість або найвище досягнення [5, с.26]. Виходячи з аналізу літературних джерел, наша спроба об'єднати висвітлені напрямки і запропонувати їх учням шостих класів для виконання певних вправ в змагальних умовах, за рахунок мотивації і стимулювання на перемогу являється актуальною.

**Мета дослідження.** 1. Дослідити ефективність систематичного застосування на уроках фізичної культури фізичних навантажень в умовах мотиваційно-стимулюючого напрямку. 2. За рахунок педагогічних спостережень виявити перевагу віддану школярами індивідуальній чи груповій формам мотивації. 3. Проаналізувати бажання школярів підтримувати високий рівень фізичної напруги на уроках при створенні стимуляційних умов за рахунок змагального

методу на протязі тривалого часу.

**Виклад основного матеріалу.** В даній роботі проведена спроба вивчення доцільності використання фізичних навантажень в умовах мотиваційної діяльності із застосуванням змагального методу на уроках фізичного виховання.

З цією метою протягом учбового року був проведений педагогічний експеримент, в якому прийняли участь учні шостих класів. Класи, в свою чергу, були розподілені на дві експериментальні групи. В одній із груп (1), куди увійшли два класи і які визначались як класи суперники, застосовувались фізичні навантаження (спеціальні засоби) різної спрямованості. Спеціальні вправи виконувались учнями в умовах підвищеної мотивації, суть якої зводилася до індивідуального і групового стимулювання. Зміст індивідуальної мотивації полягав у прагненні кожного учня виконати завдання краще за попередню спробу, перемогти у боротьбі з рівним за показниками фізичної підготовки однокласника і учня класу суперника, встановити особистий рекорд і рекорд класу. Груповий метод стимулювання зводився до заочних змагань обох класів і полягав у постійному порівнянні результатів, отриманих в процесі виконання спеціальних вправ. Загальні результати оголошувались на кожному наступному уроці, а клас-переможець нагороджувався перехідним кубком. У третьому експериментальному класі (група 2) урок фізичної культури проходив за однаковим планом з першою групою, але спеціальні вправи виконувались без додаткової мотивації. Спеціальні вправи були визначені для застосування на уроках фізичного виховання після попередньо проведених лабораторних досліджень на базі кореляційного і факторного аналізів. Такими засобами виявилися: біг для хлопців (600-1000 метрів) і дівчат (400-800 метрів), біг з ходьбою за 9 хвилин, крос по пересічній місцевості, стрибкові вправи, рухова гра з медболами (вагою 1 кілограм), підтягування, змішані упори. Побудова і планування уроків здійснювались згідно вимог комплексної програми виховання учнів у загальноосвітній школі. Самі ж заняття проводились у відповідності із загальноприйнятою методикою. Спеціальні вправи включались в уроки в залежності від їх спрямованості і виду програмного матеріалу виходячи із установленної в теорії та методиці фізичного виховання послідовності зміни вправ для розвитку рухових якостей.

Спеціальні вправи на кожному уроці були різні. Крім того, був ще один клас (контрольний), в якому заняття по фізичній культурі проходили по звичайній програмі. Після закінчення досліджень у кінці учбового року відбулося повторне експрес-тестування по визначенню фізичної підготовки школярів усіх без виключення класів, що дало можливість виявити найбільші темпи приросту показників у першій експериментальній групі у порівнянні з другою експериментальною групою та контрольним класом (таб. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників (у %) фізичної підготовленості учнів після проведення педагогічного експерименту**

Показники	Перша група	Друга група	Контрольний клас
1. Підтягування	169	104,5	80
2. Стрибки у довжину з місця	10	8,8	7,1
3. Кидки медболу	31	23,5	22
4. Біг 300 метрів	11	8,3	7,5
5. Біг з ходьбою 9 хвилин	19	14,5	9,5

Крім педагогічного експерименту із застосуванням мотиваційних і стимулюючих заходів нами проводились і педагогічні спостереження. Вони дали можливість визначити позитивні результати цілеспрямованого настрою школярів на перемогу в індивідуальних і колективних змаганнях, що у свою чергу впливало на прояв зацікавленості та свідомого ставлення підлітків до занять, а в основній експериментальній групі на фоні емоційного підйому та великої рухової активності ще й підвищилась моторна щільність уроку. На високому рівні стояло самовиховання особистісних якостей: товариство, взаємодопомога і підтримка, воля, цілеспрямованість та інше. Під час проведення експерименту також була виявлена спочатку тимчасова, а потім і повна втрата зацікавленості школярів до індивідуальної мотивації, а в більшій мірі почав проявлятися груповий мотив. Тобто кожен підліток прагнув не до особистого успіху, а до командної перемоги.

**ВИСНОВКИ.** Виходячи з результатів педагогічного експерименту, можна констатувати ефективність одночасного застосування індивідуального і групового стимулювання учнів для досягнення умов підвищеної мотивації в активізації рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури.

Змагальний метод за рахунок створення мотиваційних умов для індивідуальної і групової перемоги створює особливу ситуацію, в якій школярі проявляють максимум індивідуальних зусиль для перемоги, тим самим стимулюючи вдосконалення своїх фізичних можливостей, показників здоров'я та виховання особистісних якостей. В ході експерименту виявлена втрата інтересу до індивідуального успіху, а більш оптимальним і прогресуючим виявився прояв налаштування учнів на командну перемогу. Опитування школярів визначило їх зацікавленість і бажання підтримувати високий рівень фізичної напруги на уроках на протязі тривалого часу. Запропонована методика з використанням індивідуально-напружених зусиль в умовах підвищеної мотиваційної діяльності може бути рекомендована для підвищення ефективності фізичного виховання, зацікавленості в заняттях, активізації учбової діяльності у школярів 12-13 років.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Глухов І. Самовиховання вольових якостей юних спортсменів як педагогічна проблема/І. Глухов//Актуальні проблеми юнацького спорту :Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції(25-26 вересня 2014 року).- Херсон : П.П.Вишемирський В.С.,2014.-С.125-129.

2. Головач І. Рівень шкільної мотивації як фактор успішності навчально-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку / І. Головач //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб.Наук.Праць.Вип.17/Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського.-Вінниця:ТОВ "Планер", 2014. - С.85 - 91

3. Оганнісян М.З. Соревнование как метод физического воспитания студенческой молодежи / М.З. Оганнісян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. - №12(34). - С.85 - 88

4. Pal'chevs'kiy S.S Pedagogika: [navch. posib.] /S.S. Pal'chevs'kiy.- K.: Karavela, 2007.-576 p.

5.Papusha G.P. Metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv: formi, zmist, organizatsiya / G.P. Papusha // Ternopil': Pidruchniki i posibniki, 2010.-192 p.

6.Shiyan B.M. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya shkolyariv. Chastina1 / B.M. Shiyan // Ternopil': Navchal'na kniga - Bogdan, 2001 – 272 p.

УДК 796.325 – 055.2:796.015.262 – 796.015.13

Щепотіна Н. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

## ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Вивчається перспективність впровадження в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань. Розроблено 4 блоки модельних тренувальних завдань, які включають вправи для загальної фізичної підготовки, вправи для спеціальної фізичної підготовки і спеціально-підготовчі вправи, для техніко-тактичної підготовки, а також ігрової підготовки.

**Ключові слова:** модельне тренувальне завдання, кваліфіковані волейболістки, мікроцикл.

**Щепотіна Н.Ю. Построение микроциклов подготовки квалифицированных волейболисток на основании модельных тренировочных заданий.** Изучается перспективность внедрения в тренировочный процесс квалифицированных волейболисток модельных тренировочных заданий. Разработано 4 блока модельных тренировочных заданий, которые включают упражнения для общей физической подготовки, упражнения для специальной физической подготовки и специально-подготовительные упражнения, для технико-тактической подготовки, а также игровой подготовки.

**Ключевые слова:** модельное тренировочное задание, квалифицированные волейболистки, микроцикл.

**Shchepotina Natalia. Constructing the microcycles of training of skilled female volleyball players based on the model training tasks.** The research involves the development and implementation to the training process of skilled female volleyball players the model training tasks. The first block included the model training tasks of general physical training. At the second block were used the exercises of special physical training to improve speed, speed-strength preparedness of female volleyball players, speed-strength endurance, agility (coordination abilities), general endurance and special preparatory exercises for special speed, special speed-strength, special coordination and special endurance training of skilled female volleyball players. The third block included the model training tasks of technical and tactical training of skilled female volleyball players. The fourth block included the model training tasks focused on playing preparedness of female volleyball players. The ratio of training means of skilled female volleyball players of the second training six-day microcycle of basic developmental mesocycle of the first preparatory period is: 185 min (37.30%) – the general physical training exercises, 93.5 min (18.85%) - the special physical training exercises, 26.5 min (5.34%) – the special preparatory exercises, 113 min (22.78%) – the special development exercises, 78 min (15.73%) – competitive exercises. The ratio of training loads of different directions of the second training six-day microcycle of basic developmental mesocycle of the first preparatory period is: 202.5 minutes (40.83%) – aerobic loads, 219.5 min (44.25%) – mixed aerobic-anaerobic, 43 min (8,67%) – the loads of phosphagen system, 31 min (6.25%) – the loads of glycolytic system.

**Key words:** model training task, skilled female volleyball players, microcycle.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тренувальний процес в командних ігрових видах спорту є досить складним для вивчення, що обумовлюється особливостями змагальної діяльності. Складний характер ігрової змагальної діяльності створює умови, що постійно змінюються й викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій, як правило, при обмеженому часі [5, с. 359; 7, с. 9 та ін.]. У зв'язку з цим актуальним залишається питання ефективного управління і побудови тренувального процесу спортсменів в командних ігрових видах спорту. Одним із перспективних та ефективних напрямків удосконалення системи підготовки спортсменів ряд спеціалістів [1; 2; 4; 6; 8 та ін.] називають використання тренувальних завдань. Однак, аналіз публікацій показав недостатню конкретизацію та систематизацію тренувальних завдань. Вирішення даної проблеми було запропоноване В.М. Костюкевичем [3], що передбачало використання при підготовці висококваліфікованих футболістів та хокеїстів на траві модельних тренувальних завдань. Пошук оптимального співвідношення засобів тренування і спрямованості навантажень, які використовуються при підготовці волейбольних команд різних рівнів, є актуальним питанням, вирішення якого дозволить ефективно побудувати річний цикл підготовки і, як наслідок, підготувати конкурентоспроможну команду. Вирішення даної проблеми, на нашу думку, можливе з використанням в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконане відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001).

**Мета дослідження** – розробити і впровадити в тренувальний процес кваліфікованих волейболісток модельні тренувальні завдання.