ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дмитренко В. А.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: д.п.н., проф. **Корносенко О. К.**

Нині користь від занять фізичною культурою науково доведена та підтверджена професійним досвідом учителів та методистів. За даними соціологів 2021 року понад 52% українців наголошують про важливість занять масовим спортом. Однак, лише кожен десятий робить посильні йому вправи щодня, 14% людей кілька разів на тиждень, 9% – один раз на тиждень, 7% – кілька разів на місяць, 11% – кілька разів на рік. Таким чином, кількість людей, які щодня здійснюють фізичну активність, становить близько 10%. Найактивнішими є діти й підлітки. За даними опитувань причини, з яких українці ігнорують заняття фізичною культурою: відсутність часу – 37%, відсутність у цьому потреби – 28%, скарги на погане здоров'я – 23%, 22% опитаних зізналися: для регулярних занять спортом їм не вистачає сили волі, також було названо: брак грошей – 11%, погано розвинена спортивна інфраструктура у населеному пункті – 4%, відсутність можливості займатися з тренером – 3%. Підкреслюємо, що ці причини були названі самими громадянами, і є суб'єктивною оцінкою ситуації. Загальна причина одна – відсутність мотивації й сили волі, що спонукає до дії.

У теоретичній царині дослідження питання мотивації до занять фізичною культурою та спортом існує незначна кількість наукових розвідок, що вивчають механізм формування здорового способу життя і ціннісних орієнтацій молоді. Так, проблемою дослідження мотивації до занять фізичною культурою та спортом займалися О. Андрєєва, О. Гура, Ю. Палайма, В. Соколов та ін. Питанню спортивної мотивації присвятили свої наукові праці Є. Ільїн, В. Непопалов, Р. Пилоян, А. Пуні, М. Саїнчук та ін. У своїх дослідженнях автори порушують проблему матеріальних потреб у структурі спортивної мотивації, вплив соціально-побутових потреб на спортивну діяльність, особливості мотивації осіб з різною спрямованістю особистості тощо [1; 2; 3; 4; 5 та ін.].

Мета дослідження – проаналізувати фактори, що вливають на рівень мотивації учнів старшого шкільного віку до активних занять на уроках фізичної культури.

Мотивація – система внутрішніх чинників, що викликають бажання і дозволяють досягнути мети [5]. Тобто це внутрішня сила, що спонукає до дії і, одночасно відповідає на питання – чому людина діє,

чому вибирає саме такий шлях, чому деякі люди володіють сильнішою мотивацією, ніж інші.

Існує безліч теорій і пояснень з цього приводу, так, одні психологи віддають перевагу ролі внутрішніх механізмів, відповідальних за дії індивіда; інші акцентують знімання на зовнішніх стимулах; треті вивчають основні мотиви як такі, поділяючи вроджені та придбані механізми; четверті досліджують питання про те, чи служить мотивація для орієнтування діяльності індивіда з метою досягнення певної мети або просто є джерелом енергії для поведінкових актів, і як вона пов'язана зі звичкою [4].

Різні аспекти мотивації досліджуються біологічними, психологічними, соціологічними, політичними науками. Мотивація характеризується складним набором компонентів: видом потреби, формою, яку вона приймає (поняття, образ, думка, мрія), ступенем актуалізації, масштабом (широтою або вузькістю), змістом реалізованої діяльності.

У соціальній психології проводять різницю між вербальними, демонстративними і реальними мотиваціями, що спонукають до задоволення реальних потреб [3]. Крім того, наявність різних потреб і шляхів їх реалізації може викликати боротьбу мотивацій, тоді реальний вибір мотивів дії залежить від рівня розвитку особистості, характеру її ціннісних орієнтації.

Загальну структуру мотивації людини можна уявити, як галузь, що включає в себе групи факторів, які можна розглядати як рівні мотивації [4]:

1) Джерела діяльності і її кінцеві причини: лібідо, потреба в самоактуалізації, сенс життя, цінності, інстинкти тощо.

2) Фактори, що забезпечують вибір спрямованості діяльності у конкретній ситуації. Мається на увазі не той свідомий вибір, який ми робимо, зважуючи та оцінюючи всі альтернативи, найчастіше цей вибір робиться не свідомо, автоматично, тобто приймається певний напрям діяльності в конкретній ситуації. Це фактори власне мотиваційні, не особистісні у вузькому сенсі слова, тому що визначення спрямованості дії в конкретній ситуації залежить від конкретних особливостей поточної ситуації, від того, що відбувається тут і зараз, і що не можна вивести з глобальної ієрархії потреб і цінностей особистості.

3) Третій рівень мотиваційних процесів – це фактори, які забезпечують регуляцію, спрямованість діяльності на реалізацію мотиву. Коли напрям діяльності визначився, потрібно проаналізувати, що допомагає діяльності не відхилитися від свого шляху. Мотив породжує свої вторинні регулятори, які допомагають діяльності не відхилитися від обраного вектору і дозволяють довести діяльність до

кінця. Сюди відносяться цілі, установки, емоційні процеси, тобто те, що супроводжує перебіг діяльності, все те, що входить до ємного поняття регуляції. Емоційні процеси служать сигналами цьому шляху. Орієнтуючись на емоції, людина коригує свій шлях до предмета потреби.

4) Установки – група факторів, які теж виступають у ролі регуляторів. Вони спрямовані накопичення раніше набутого досвіду. Установки теж включаються до системи мотиваційної регуляції діяльності, надають їй стабільності.

Що стосується формування мотивації, то на фактори першої групи вплинути практично неможливо, оскільки це індивідуальні внутрішні ресурси, що визначають характер, рівень свідомості та моделі поведінки людини. Девід Хокінс (1930–2012) – фахівець процесів мислення, описав рівні людської свідомості за шкалою від 1 до 1000: ганьба, вина, апатія, горе, страх, бажання, гнів, гордість, хоробрість, нейтралітет, готовність, прийняття, інтелект, любов, радість, світ, просвітлення. На кожному рівні свідомості людині властивий певний спосіб мислення та мотиви, що провокують діяльність. Ці внутрішні мотиви виражаються у певних діях, що мають свій підтекст. Причому люди, які мають різні рівні свідомості і здійснюють однотипні дії, отримують різні результати [3].

На фактори другої групи можна вплинути використовуючи глобальний підхід, оскільки вони спрямовані на формування способу життя людини, створення таких умов проживання, в яких у людини будуть складатися певні уявлення про себе, про світ і про своє місце у світі. Ця група чинників є сукупністю впливу довкілля, подій, обставин, в яких перебуває людина. Існують загальноприйняті поняття про благополуччя, ці ідеї привласнює людина і створює мотивацію. Такі чинники формуються протягом життя, закладаються з дитинства, тому мотивація цього характеру – це глобальний процес. Важливе значення у цьому питанні має поняття «норма» [5]. Коли заняття фізкультурою і спортом міцно асоціюються з фізичним здоров'ям, красою і функціональністю тіла, немає необхідності доводити ці ідеї кожному конкретному індивідууму, тому що люди таким чином усвідомлюватимуть свою невідповідність нормі. Тут же виникає поняття «не норма» як антонім поняття «норма». «Не норма» має бути обґрунтована, так як, як і «норма», вона несе в собі розуміння негативних наслідків у разі невідповідності до норми. Повинна бути створена чітка асоціація на рівні колективної свідомості: наприклад, здоров'я та гарне самопочуття – «норма», хвороба та погане самопочуття – «не норма».

Фактори третього та четвертого рівня – це галузь, на яку можна значно вплинути ззовні. На цьому етапі робота проводиться не з

внутрішніми джерелами і не з глибокими мотивами, а з механізмами досягнення своєї мети. Ці групи факторів є найбільш чутливими до зовнішнього впливу, оскільки орієнтуються на шлях, а не на кінцеву або початкову точку. Людина має довгострокові та короткочасні цілі, на виконання яких вона вмотивована. Щоб мотивувати людину до заняття фізичною культурою і спортом необхідно адаптувати ці сфери діяльності до цілей цієї людини. Так, власними силами фізичні вправи дуже рідко є самоціллю, це лише кошти. Потреби частина не пов'язані на перший погляд з певним видом діяльності, нерідко і сама людина не розуміє яку саме потребу вона реалізує тим чи іншим способом.

Якщо людина вже займається фізичною культурою та спортом, то знаючи її справжній мотив можна підвищити мотивацію до занять, якщо правильно підібрати точки впливу. З досліджень Ільїна Є. П. можна виділити 10 домінуючих цілей занять [3]:

1. Мотив емоційного задоволення – прагнення, що відображає радість руху і фізичних зусиль. Йому відповідає судження: «Я одержую радість від спорту, тому що можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій».

2. Мотив соціального самоствердження – прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягаються при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Йому відповідає думка: «Я займаюся, спортом, тому що домагаюся успіхів. Навколишні поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

3. Мотив фізичного самоствердження – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає таке судження: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу погладшати і стати лінивим, хочу бути здоровим».

4. Соціально-емоційний мотив – прагнення до спортивних подій з-за їх високої емоційності, неформальності спілкування, соціальної та емоційної розкутості. Йому відповідає судження: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

5. Соціально-моральний мотив – прагнення успіху своєї команди, заради якої треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером. Йому відповідає судження: «Моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підбивати свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися».

6. Мотив досягнення успіху – прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих результатів. Йому відповідає судження: «Я

регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягти поставленої переді мною мети».

7. Спортивно-пізнавальний мотив – прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки науково-обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає таке судження: «Я хочу розумітися на питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися».

8. Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Йому відповідає думка: «Я займаюся спортом, щоб відпочити від роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою».

9. Мотив підготовки до професійної діяльності – прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності. Йому відповідає судження: «Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт».

10. Цивільно-патріотичний мотив – прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримання престижу колективу, міста, країни. Йому відповідає судження: «Якщо я регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни» [3].

Таким чином, будь-який психологічний чи фізіологічний стан, будь-яка зміна організму певною мірою пов’язані з мотивацією. Теорія мотивації виходить із протилежного припущення, що передбачає, що мотивація безперервна, нескінченна і мінлива, вона виступає універсальною характеристикою практично будь-якого стану живого організму. Для формування в учнів прагнення до занять фізичною культурою, необхідно виявити рівень їх свідомості, спосіб життя, ознайомитися з оточуючим середовищем, це допоможе зрозуміти справжні мотиви її вчинків та мети. І лише після цього можна запропонувати певні види діяльності, пояснивши при цьому, як вони сприятимуть досягненню особистих цілей. У цій ситуації велика роль відводиться учителю, який здійснює знайомство учня з фізичної культури. Метою учителя є плавне і впевнене введення учня у середовище занять фізичною культурою, розпізнавання справжніх бажань і потреб, грамотна побудова спілкування.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 2014. 280 с.

2. Гура О. І. Позитивна, зріла Я – концепція як основа психічної цілісності особистості. Тез. научн.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя 10–11 жовтня 2013 р.). Запоріжжя. 2013. С. 80–81.
3. Ильин Е. П. Психология спорта : учебник. СПб., 2012. 247 с.
4. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта : учебник. М., 1959. 276 с.
5. Саїнчук М. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 68–22.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ СТАТУРИ СПОРТСМЕНА

Донець О. В., Будаєв С. А.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м’язової сили, зміцнюють зв’язки та суглоби, допомагають виробити силову витривалість, гнучкість та інші фізичні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, але він набуває все більшої і більшої популярності з кожним роком. Це пов’язано, по-перше, з відносною простотою та доступністю цього виду спорту, а по-друге, з великою кількістю тренажерних залів, що відкриваються повсюдно.

Особливою популярністю пауерліфтинг користується серед юнаків, тому що заняття з обтяженнями дозволяють не лише значно покращити силову підготовленість, а й позитивно позначаються на зовнішньому вигляді спортсмена.

З огляду на те, що цей вид спорту є відносно молодим, нині ведуться пошуки найефективніших методик спортивної підготовки. Особливого значення при плануванні тренувального процесу в пауерліфтингу, як вказують багато авторів, має генетична схильність атлета, зокрема тип статури. Як показує практика та теоретичний досвід, навантаження у силових видах спорту значною мірою залежить від типу статури [1; 3].

При цьому дуже рідко спортсмени та тренери враховують особливості статури при плануванні тренувального процесу. Все вище викладене визначає актуальність дослідження, присвячене пошуку ефективної методики розвитку сили в пауерліфтингу з урахуванням типу статури.