

Методичні рекомендації для підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей

Д.Л. Нечипоренко, І.О. Дудник, Л.А. Нечипоренко

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси, Україна

Paper received 20.10.15; Accepted for publication 28.10.15.

Анотація. Проаналізована психолого-педагогічна література, яка присвячена мотиву досягнення успіху. Встановлено, що підлітковий вік характеризується фізіологічним розвитком таких фізичних якостей як сила, швидкість та спритність. Розроблені методичні рекомендації для підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей. Сформовано та експериментально перевірено ефективність використання методичних рекомендацій підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: мотив досягнення успіху, підліток, фізичні якості, методичні рекомендації, вольові якості

Сучасне суспільство вимагає від людини максимальної реалізації свого потенціалу, що в свою чергу допоможе досягти успіху в професійній та навчальній діяльності. Адже саме ці сфери людського життя вимагають максимальної реалізації власних здібностей для досягнення певного результату, який може бути оцінений соціальними нормами. Для того, щоб людина почала діяти, необхідно, щоб виникли певні спонукання, що штовхатимуть її до діяльності. Такими спонуканнями є мотиви, а стосовно максимальної реалізації та досягнення успіху в певній діяльності – мотив досягнення успіху.

В загальноосвітніх навчальних закладах урок фізичної культури – це основна форма впровадження фізичного виховання. Кожен урок має свої завдання, які необхідно вирішити та план проведення, якого необхідно дотримуватись. Окрім цього, урок фізичної культури має значний вплив на формування особистості, а так як одним з головних завдань загальноосвітнього навчального закладу є формування успішної особистості, то процес формування в учнів мотиву досягнення успіху відіграє одне з ключових завдань. Саме тому, вчитель фізичної культури, на ряду з формуванням фізичних здібностей, збільшенням рухового запасу, покращення фізичних якостей учня має також формувати стійкий інтерес до фізичного самовдосконалення, формувати готовність до вольових напружень та сприяти підвищенню рівня сформованості мотиву досягнення успіху. Для цього ми розробили рекомендації, застосування яких допоможе вчителю при формуванні у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі виконання фізичних вправ різної направленості.

Згідно досліджень А.О. Артюшенко та Л.В. Волкова [1, 2] підлітковий вік характеризується значними приростами у розвитку швидкісних та силових якостей. Знаючи цю особливість підліткового віку, вчитель повинен використовувати її для створення ситуацій успіху. Так як приріст в результатах буде очевидним, вчителю необхідно ставити перед учнями конкретні цілі, досягнення яких формуватиме в учнів впевненість у власних силах, задоволеність результатами власної діяльності, а це позитивно впливатиме на формування мотиву досягнення успіху.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури [1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10] присвяченій взаємопов'язаному розвитку фізичних якостей та мотиваційної складової особистості, ми сформуваємо методичні рекомендації для підвищення рівня сформованості у

підлітків мотиву досягнення успіху в процесі фізичного виховання.

Згідно досліджень Є.П. Щербакова [10], у процесі розвитку у підлітків швидкісно-силових якостей, витривалості та спритності дитина мусить проявляти вольові зусилля, такі як наполегливість, сміливість, ініціативність, рішучість, завзятість та інші. Прояв цих зусиль в процесі фізичного виховання формує ці вольові якості. А згідно досліджень І.О. Дудник [4] та А.О. Артюшенко [1] процес формування вольових якостей тісно пов'язаний з формуванням мотиву досягнення успіху.

Таким чином, розглянемо вплив розвитку кожної з фізичних якостей на підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методичних рекомендацій підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей.

Розвиток швидкості як фізичної якості має позитивний вплив на формування у підлітків мотиву досягнення успіху. Згідно досліджень А.О. Артюшенко [1], процес розвитку швидкісних можливостей підлітка позитивно впливає на формування в нього ініціативності, сміливості та самостійності. Формування цих вольових якостей безпосередньо грає значну роль у формуванні мотиву досягнення успіху, адже саме ці якості допомагають долати труднощі на шляху до цілі. Тому для розвитку швидкісних можливостей ми радимо:

1. Вправи спрямовані на розвиток швидкості необхідно виконувати при відсутності почуття втоми (тобто, бажано на початку основної частини уроку);
2. Всі вправи виконувати з максимальною частотою рухів;
3. Вправи необхідно підбирати не складні, щоб при їх виконанні підліток робив акцент на максимальну частоту рухів, а не на правильність виконання;
4. Рекомендована тривалість виконання вправи 6-7 секунд;
5. Вправи повторювати через достатній відпочинок (1-2 хвилини), щоб втома не накопичувалась.

Ще однією важливою фізичною якістю для формування мотиву досягнення успіху є сила. Як засвідчили дослідження М.І. Козлова [6], суб'єктивне відчуття сили підвищує впевненість в собі, а ця психологічна якість є невід'ємною складовою емоційно-ціннісного

компоненту мотиву досягнення успіху. Також розвиток сили сприяє формуванню таких вольових якостей як рішучості та завзятості [1, 3, 4]. Тому для розвитку силових здібностей наші рекомендації полягають в наступному:

1. Використовувати різний темп при виконанні силових вправ (можна використовувати вправи статичного характеру);
2. Підбирати вправи, які при їх виконанні задіюють різні групи м'язів;
3. Синхронно розвивати силу верхніх та нижніх кінцівок, м'язів черевного пресу та спини і т.п.;
4. Вага обтяження не повинна перевищувати 2/3 ваги підлітка.

Наступною фізичною якістю, розвиток якої має позитивний ефект на формування у підлітків мотиву досягнення успіху, є витривалість – це здатність людини виконувати певну роботу тривалий час без зниження працездатності. До того ж робота може бути як фізична так і розумова, а тому розвиток витривалості як базової фізичної якості дуже важливий для підвищення працездатності підлітка. Високий рівень витривалості сприяє формуванню такої вольової якості як наполегливість та завзятість. Згідно досліджень Є.П. Ільїна [5], ці властивості особистості тісно пов'язані з мотивом досягнення успіху. Для розвитку витривалості ми радимо:

1. Періодично змінювати вправи, щоб уникнути стану «монотонії»;

2. Використовувати не тільки рівномірний метод при розвитку витривалості, а й метод змінних зусиль («фартлек»).

Ще однією фізичною якістю підлітка, розвиток якої сприяє підвищенню рівня сформованості мотиву досягнення успіху, є спритність. Розвиток цієї фізичної якості, згідно досліджень А.О. Артюшенко [1], сприяє формуванню цілеспрямованості, а ця вольова якість особистості відіграє одну з ключових ролей в процесі досягнення цілі, тобто напряму пов'язана з мотивом досягнення успіху. Розвиток у підлітків спритності ми радимо здійснювати дотримуючись таких рекомендацій:

1. Змінювати вихідні положення при виконанні звичних вправ;
2. Використовувати снаряди та пристрої для зміни звичних умов виконання вправ;
3. Змінювати швидкість та темп виконання рухів;
4. Ускладнення вправ шляхом змін просторових кордонів виконання вправ;
5. Дзеркальне виконання вправ.

Як засвідчили результати формувального етапу експерименту, використання даних рекомендацій для розвитку фізичних якостей сприяло як розвитку цих фізичних якостей так і формуванню у підлітків мотиву досягнення успіху. Також ми розробили методичні рекомендації вчителю для розвитку цих фізичних якостей у підлітків в залежності від рівня сформованості в них мотиву досягнення успіху. Дані методичні рекомендації представлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Методичні рекомендації підвищення у підлітків рівня сформованості мотиву досягнення успіху в виконанні фізичних вправ різної спрямованості

Переважна спрямованість фізичних вправ	Підлітки з високим рівнем сформованості мотиву досягнення успіху	Підлітки з середнім рівнем сформованості мотиву досягнення успіху	Підлітки з низьким рівнем сформованості мотиву досягнення успіху
1. Вправи на розвиток максимальної швидкості та швидко-силових показників	– періодично ускладнювати вправи із збереженням темпу рухів; – використовувати вправи з обтяженнями; – проводити забіги з сильнішими суперниками.	– використовувати стрибки для розвитку швидко-силових показників; – проводити змагання на частоту рухів окремих частин тіла.	– використовувати найпростіші вправи для розвитку швидкості; – рахувати кількість циклів кожної вправи та слідкувати за їх динамікою; – використовувати естафети для розвитку швидкості;
2. Вправи на розвиток загальної сили, силових витривалості та швидко-силових можливостей	– використовувати вправи з ускладненнями; – збільшувати інтенсивність та кількість повторень вправ; – інколи ставити завдання, які межують з їх рівнем фізичної підготовленості; – використовувати вправи, де задіюється велика кількість м'язів.	– використовувати цікаві неординарні вправи; – використовувати змагальний метод; – використовувати вправи з обтяженнями.	– виконувати вправи в полегшених умовах; – використовувати ігровий метод для розвитку сили; – ставити завдання відповідно до рівня підготовленості підлітків.
3. Вправи на розвиток загальної та спеціальної витривалості	– ставити додаткові завдання при виконанні вправ на витривалість (наприклад, слідкувати за технікою виконання); – влаштовувати змагання з крос-фіту.	– влаштовувати змагання з рівними суперниками; – використовувати вправи на збільшення ЖЄЛ.	– проводити уроки у вигляді фітнес-тренувань; – використовувати ігровий метод для розвитку витривалості.
4. Вправи на розвиток спритності та координації	– виконувати складно-координаційні вправи в ускладнених умовах; – використовувати метод дзеркального виконання вправ.	– розучувати складно-координаційні вправи по частинах.	– використовувати ігровий метод для розвитку спритності.

Значний позитивний вплив на формування у підлітків мотиву досягнення успіху, в процесі розвитку фізичних якостей, відіграє ігровий метод. Гра на уроці фізичної культури викликає підвищений інтерес в учнів, а тому вони здатні проявляти більші зусилля. Однак, для того щоб ігровий метод мав позитивний вплив на формування у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі фізичного виховання слід дотримуватись певних рекомендацій. Згідно досліджень А. Артющенко [1], в залежності від рівня мотивації самовдосконалення, мотиву досягнення успіху та рівня прояву вольових зусиль ці рекомендації відрізняються для учнів з високим, середнім та низьким рівнями підготовленості (фізичної та інтелектуальної). Так, для учнів з високим рівнем підготовленості слід застосовувати такі прийоми:

- періодично влаштовувати матчі з сильнішими суперниками, тобто штучно створювати «ситуацію невдачі»;
- при грі з слабшою командою ускладнювати умови гри, тобто щоб перемога давалась не легко.

Однак, не слід зловживати цими рекомендаціями, адже постійні невдачі можуть призвести до зниження рівня впевненості у власних силах, що матиме негативний наслідок для рівня сформованості мотиву досягнення успіху. Створення ситуації невдачі необхідне для того, щоб стимулювати підлітків на подальший розвиток.

При використанні ігрового методу для підлітків з низьким рівнем підготовленості ми розробили наступні рекомендації:

- підбирати рівні за силами команди;
- при грі з сильнішою командою, створювати умови, які б допомогли цій команді перемогти (наприклад, використання «фори» чи подвійного коефіцієнту);

– відмічати старання та успіхи кожного учня.

На відміну від учнів з високим рівнем підготовленості, ці учні мають занижену самооцінку, а тому не впевнені у власних силах. Тому головним завданням вчителя є створення ситуації успіху та формування стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення, а це в свою чергу призведе до підвищення рівня сформованості мотиву досягнення успіху.

Що стосується учнів з середнім рівнем підготовленості, то для них треба використовувати рекомендації, які подібні до рекомендацій учням з низьким рівнем підготовленості. Адже, переважно їх проблема або в заниженому рівні впевненості у власних силах, або через відсутність інтересу до фізичного самовдосконалення. Однак, переживання ситуації успіху під час виконання певної діяльності завжди має позитивний вплив на формування як інтересу до цієї діяльності так і впевненості у власних силах.

Для перевірки ефективності запропонованих нами методичних рекомендацій формування у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей ми провели експеримент протягом 2014 – 2015 навчального року. В експерименті взяло участь 200 учнів середнього шкільного віку. Було утворено дві групи: контрольна та експериментальна. В експериментальній групі вчитель використовував розроблені нами рекомендації для підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей. Уроки фізичної культури в контрольній групі проводились без застосування методичних рекомендацій. Отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2. Рівні сформованості мотиву досягнення в підлітків на етапах експерименту, %

Рівні	Контрольна група			Експериментальна група		
	Констатувальний етап	Формувальний етап	Динаміка	Констатувальний етап	Формувальний етап	Динаміка
Високий	11 %	13 %	+1	12 %	29 %	+17
Середній	53,5 %	54,5 %	+1	53 %	55,5 %	+2,5
Низький	34,5 %	32,5 %	-2	35 %	15,5 %	-19,5

Отримані результати демонструють, що наприкінці формувального етапу експерименту рівні сформованості у підлітків експериментальної групи мотиву досягнення у процесі занять фізичною культурою значно підвищились в порівнянні з підлітками контрольної групи. Кількість учнів з високим рівнем сформованості мотиву досягнення в експериментальній групі зросла на 17 % із середнім на 2,5 %, а з низьким зменшилась на 19,5 %. Тоді як в контрольній групі ці показники майже не зазнали змін: приріст в групі з високим рівнем сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху склав 1%, в групі з середнім рівнем – 1%, а в групі з низьким рівнем показник зменшився на 2%.

Висновки

1. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури, мотив досягнення успіху розглядаємо як важливе психічне утворення особистості, рівень якого визначатиме успішність особистості в житті. Підлітковий вік є найбільш сприятливим для підвищення

рівня сформованості мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей.

2. В результаті експерименту нами були визначені та експериментально перевірені методичні рекомендації, які сприяли підвищенню рівня сформованості мотиву досягнення успіху в підлітків. Розроблені нами методичні рекомендації дали змогу знайти підхід до кожного учня, визначити його слабкі та сильні сторони і підвищити його рівень сформованості мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей.

3. Впровадження методичних рекомендацій дало змогу досягти позитивної динаміки змін у рівнях прояву сформованості мотиву досягнення успіху в підлітків у процесі розвитку фізичних якостей. Так, в експериментальній групі кількість учнів з високим рівнем сформованості мотиву досягнення успіху зросла на 17 %, тоді як в контрольній лише на 1 %, а кількість учнів з низьким рівнем зменшилась в експериментальній групі на 19,5 %, а в контрольній на 2 %.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: дис. кан. пед. наук: 13.00.07 / Андрій Олександрович Артюшенко. – Переяслав-Хмельницький., 2003 – 204 с.
2. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей учащихся. – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.
3. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. Учебное пособие. М.: Смысл; Изд. центр «Академия», 2006. 333 с.
4. Дудник І.О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою: дис. кан. пед. наук: 13.00.07 / Інна Олександрівна Дудник. – К., 2013 – 210 с.
5. Ильин Е.Н. Мотивация и мотивы / Е.Н. Ильин // – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
6. Козлов Н.И. Семнадцать мгновений успеха: стратегии лидерства / Н.И. Козлов // – М.: Астрель, 2004. – 386
7. Нечаева О.С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків / Нечаева О. С. // Обдарована дитина. – 2007. - №9. – С. 25-30; №10. – С. 56-63; – 2008. - №2. – С. 29-35.
8. Нечипоренко Л.А. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури: дис. кан. пед. наук: 13.00.07 / Леонід Анатолійович Нечипоренко. – Черкаси, 2009 – 225 с.
9. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения: Пер. с англ / Х. Хекхаузен // – СПб.: Речь, 2001. – 238 с.
10. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли: Автореф. дис... докт. псих. наук. – Л., 1990. – 45 с.

REFERENCES

1. Artyushenko, A. Education volitional qualities in students of secondary school age in the physical culture: dis. cand. ped. sc.: 13.00.07 / Andrey Artyushenko. – Pereyaslav-Khmelnytsky., 2003 – 204 p.
2. Volkov, L.V. Methods of education fizycheskyh abilities students. – K.: The Soviet school, 1980. – 104 p.
3. Gordeev, TO Psychology motivation achievements. Uchebnoe posobyе. M.: Meaning; Ed. center "Academy", 2006. 333 pp.
4. Dudnik, I.A. Formation at teenagers of readiness for volitional stress during physical training: dis. cand. ped. sc.: 13.00.07 / Inna A. Dudnik. – K., 2013 – 210 p.
5. Ylyn, E.N. Motivation and motives / E.N. Ylyn // – St. Petersburg: Piter, 2000. – 512 p.
6. Kozlov, N.I. Semnadsat mhnovenyy success: strategy lyderstva / N.I. Kozlov // – M.: Astrel, 2004. – 386
7. Nechaev O. Ways of formation of motivation to achieve success in gifted adolescents / Nechaev O. // Gifted child. – 2007. – № 9. – P. 25-30; №10. – P. 56-63; – 2008. – №2. – P. 29-35.
8. Nechiporenko, L.A. Pedagogical conditions Providing personal achievements teenagers means of physical training: Dis. cand. ped. sc.: 13.00.07 / Leonid A. Nechiporenko. – Cherkasy, 2009 – 225 p.
9. Hekhausen, H. Psychology motivation achievements: Trans. form English / H. Hekhausen // – St. Petersburg : Speech, 2001. – 238 p.
10. Shcherbakov, E.P. Funktsyonalnaya structure oxen: Abstract dis. dr. psy. sc. – L., 1990. – 45 p.

Guidelines to enhance the formation of adolescents motive to achieve success in the development of physical qualities**D.L. Nechyporenko, I.O. Dudnik, L.A. Nechyporenko**

Abstract. Analyzed psychological and pedagogical literature devoted motive to achieve success. Established that adolescence is characterized by physiological development of physical qualities such as strength, speed and agility. Methodological guidelines for increasing the level of formation in adolescents motive to achieve success in the development of physical qualities. Formed and tested efficiency of guidelines enhance formation in adolescents motive to achieve success in the development of physical qualities.

Keywords: *motive success, teen, physical quality, guidelines, volitional qualities*