

УДК 37.03:796.01(043)

ЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ СФОРМОВАНOSTI У ПІДЛІТКІВ МОТИВУ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА РІВНЕМ РОЗВИТКУ ЯКОСТЕЙ

Нечипоренко Л.А., Нечипоренко О.В., Нечипоренко Д.Л.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Проаналізована психолого-педагогічна література, яка присвячена мотиву досягнення успіху. Встановлено, що підлітковий вік характеризується фізіологічним розвитком таких фізичних якостей як сила, швидкість та спритність. Сформовано та експериментально перевірено ефективність використання запропонованих нами методичних рекомендацій підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей. Встановлено взаємозв'язок між рівнем сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху та рівнем розвитку фізичних якостей.

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

Постановка проблеми. 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 спонуканням 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.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. 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 сформували 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.

Виділення не вирішене ними частин загальної проблеми. Основна ідея нашого дослідження полягає в тому, що ми розглядаємо підвищення рівня сформованості мотиву досягнення та розвитку фізичних якостей як єдиний та взаємодоповнюючий процес формування успішної особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методичні рекомендації підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу. В нашому експерименті було задіяно 92 учні 8-х класів. Було утворено дві групи: експериментальна та контрольна. Учні ЗОШ № 6 в кількості 45 підлітків утворили контрольну групу, а учні спеціалізованої школи № 3 в кількості 47 підлітків – експериментальну.

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 цілеспрямованос-

ті, 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.

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. Артю-

шенко [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 зі 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 невпевнені у власних силах. Тому головним завданням вчителя є створення ситуації успіху та формування стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення, а це в свою чергу призведе

Таблиця 1

Методичні рекомендації підвищення у підлітків рівня сформованості мотиву досягнення успіху в виконання фізичних вправ різної спрямованості

Переважаюча 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, силової 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

Рівні сформованості мотиву досягнення в підлітків на етапах експерименту, %

Рівні	Контрольна група			Експериментальна група		
	Констат. етап	Формув. етап	Динаміка	Констат. етап	Формув. етап	Динаміка
Високий	27%	31%	+4	29%	41%	+12
Середній	55%	57%	+2	55%	57%	+2
Низький	18%	12%	-6	16%	2%	-14

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.

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 12% із середнім на 2%, а з низьким зменшилась на 14%. Тоді як в контрольній групі ці показники майже не зазнали змін: приріст в групі з високим рівнем сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху склав 4%, в групі з середнім рівнем – 2%, а в групі з низьким рівнем показник зменшився на 6%.

Висновки і пропозиції. 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.

1. 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.

2. Впровадження методичних рекомендацій дало змогу досягти позитивної динаміки змін у рівня їх 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%.

Список літератури:

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 / Л.В. Волков. – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.
3. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. Учебное пособие / Т.О. Гордеева. – 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 с.
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 / Е.П. Щербаков. – Л., 1990. – 45 с.

Нечипоренко Л.А., Нечипоренко Е.В., Нечипоренко Д.Л.
Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого

СВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ СФОРМИРОВАННОСТИ У ПОДРОСТКОВ МОТИВА ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аннотация

Проанализирована психолого-педагогическая литература, посвященная мотиву достижения успеха. Установлено, что подростковый возраст характеризуется физиологическим развитием таких физических качеств как сила, скорость и ловкость. Сформирован и экспериментально проверена эффективность использования предлагаемых нами методических рекомендаций по повышению уровня сформированности у подростков мотива достижения успеха в процессе развития физических качеств. Установлена взаимосвязь между уровнем сформированности у подростков мотива достижения успеха и уровнем развития физических качеств.

Ключевые слова: мотив достижения успеха, подросток, физические качества, методические рекомендации, волевые качества.

Nechyporenko L.A., Nechiporenko O.V., Nechiporenko D.L.
Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF FORMATION IN ADOLESCENTS MOTIVE TO ACHIEVE SUCCESS AND THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Summary

Analyzed psychological and pedagogical literature on the motive for achieving success. It is established that adolescence is characterized by the physiological development of such physical qualities as strength, speed and agility. The effectiveness of the use of our proposed guidelines for improving the level of formation in adolescents of the motive for achieving success in the process of developing physical qualities has been formed and experimentally verified. The relationship between the level of formation in adolescents the motive for achieving success and the level of development of physical qualities is established.

Keywords: success motive, teenager, physical qualities, methodical recommendations, volitional qualities.