

- пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровительной физ. культуры" / Ф. Р. Козицына. – Омск, 2002. – 23 с.
17. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
  18. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : [спец.] 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.
  19. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей молодших школярів до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання / Т. І. Лясота // Молодь та олімпізм : зб.наук. пр. III Міжн.наук.-пр. конференції молодих вчених, присвячена 80-річчю НУФВІСУ. – К., 2010. – С. 89–93.
  20. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
  21. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. П. Масляк. – Х., 2007. – 22 с.
  22. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
  23. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография / Б. А. Никитюк. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 440 с.
  24. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посібник / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.
  25. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / І. В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.
  26. Шевердина Н. А. Оздоровительная работа в начальной школе / Н. А. Шевердина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 247 с.
  27. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2011 рік. – К., 2012. – 368 с.
  28. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p.
  29. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2<sup>nd</sup> ed. – Oxon Hill :McGrav-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.
  30. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

*Рецензент:* канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.

**УДК 797.122**  
**ББК 75.717.7**

*Людмила Харченко-Баранецька*

**ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ  
АКАДЕМІЧНИХ ЕКІПАЖІВ**

*У статті розкрита роль оцінки і вивчення психологічного компоненту в процесі комплектування веслувальних академічних екіпажів. Автором досліджено психологічну сумісність та психологічну атмосферу між висококваліфікованими веслярами-академістами двох укомплектованих екіпажів.*

**Ключові слова:** *веслярі, академісти, екіпаж, психологічна сумісність.*

*В статтє отобразена роль оценки и изучения психологического компонента в процессе комплектования экипажей в академической гребле. Автором исследована психологическая совместимость и*

*психологическая атмосфера между высококвалифицированными гребцами-академистами двух комплектованных экипажей.*

**Ключевые слова:** *гребцы, академисты, экипаж, психологическая совместимость.*

*The article shows the role of evaluation and study the psychological component as Manning in rowing. The author researched psychological compatibility and psychological atmosphere between highly skilled oarsmen-academists two manned crews.*

**Keywords:** *rowers, academists, manning, psychological compatibility.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Комплектування веслувальних екіпажів доволі складний процес. Існує значна кількість підходів до комплектування екіпажів у веслувальному спорті. Так, автори В.Н. Кононов, К.П. Костенко [6] пропонують робити підбір веслярів до екіпажу на основі врахування форми та потужності гребкових зусиль у сполученні із часом, що витрачається на цикл гребка. Дослідники М.В. Баранова [2], Л.А. Єгоренко [3] досліджували особливості комплектації екіпажів в академічному веслуванні на основі соціально-психологічного компоненту. Більшість авторів пропонують здійснювати комплектацію екіпажів з врахуванням трьох основних компонентів: фізичного, фізіологічного, психологічного; та додаткових: технічного та тактичного. Проте, на сьогоднішній день науково-обґрунтованих, модельних принципів та методик добору веслярів та їх об'єднання у результативний веслувальний екіпаж не існує, екіпажі в основному підбираються емпірично-експериментальним шляхом, на основі нормативних положень. На сьогоднішній день, на нашу думку, недостатньо уваги з боку науковців сфери фізичної культури та спорту приділяється дослідженню психологічного критерію комплектації веслувальних академічних екіпажів, що і обумовило напрямок, мету і завдання нашого дослідження.

**Мета дослідження** – встановити рівень психологічної сумісності висококваліфікованих веслярів академічних екіпажів.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовували психологічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження було організовано на базі школи вищої спортивної майстерності (відділення академічне веслування) м. Херсона. В дослідженні були задіяні два академічні екіпажі (четвірки розпашні), в складі яких були спортсмени вищої кваліфікації (2 спортсмена – МСМК, 6 спортсменів – МСУ), віком від 23 до 28 років. Для вивчення психологічної атмосфери в команді нами був обраний опитувальник, який запропонований американським спортивним психологом Ф.Фідлером (психологічна атмосфера в команді оцінюється кожним членом команди за допомогою підбору різних суджень) [7].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Порівнюючи з одномісним човном, де все приходить на плечі одного спортсмена, веслувальний екіпаж відрізняється поділом деяких функцій і чіткою погодженістю дій, відчуттям глибокого взаєморозуміння між членами екіпажу, вмінням взаємно додати роботу кожного (А.І. Пуні, П.А. Рудік, Г.М. Гагаєва та ін.). Тільки при цих умовах можуть бути вирішені завдання, які поставлені перед командою [4].

Командне веслування – це колективний вид спорту. Воно вимагає від кожного спортсмена дуже високі індивідуальні і жорсткі вимоги, які мають певні особливості.

Спрацьовування особливо є важливим в ситуаціях, коли терміново потрібно приймати рішення. Потрібна та ступінь спрацьовування, яка може бути досягнута лише при психологічній сумісності усіх членів екіпажу. Справжній успіх можливий лише тоді, коли гарна підготовка і дисципліна кожного члену екіпажу підтримується в колективі взаємодією і взаємовиручкою. Тільки тривала сумісна робота дозволяє дізнатися про

можливості один одного. Будь-який екіпаж складається з групи людей, а група – це не арифметична сума індивідуумів, а єдиний організм.

Спрацьованість спортсменів цікавить не тільки тренерів, а і спортивних психологів. Як показали дослідження радянського вченого М.А. Новікова (1974), в будь-якій ізольованій групі майже завжди виділяються “лідери” і “відомі” про що зазначає професор В.Є. Земляков [5. с.14]. Тому важливе місце у підборі команди займають проблеми психологічного відбору. Завданням відбору до команди спортсменів-веслярів, вважається виявлення найбільш позитивних індивідуально-психологічних особливостей особистості, які сполучаються з вибором найбільш підготовленого до дії члена екіпажу. Важливим є принцип гарної сумісності і високого рівня діяльності. Важливо заздалегідь встановити і перебачити, як кандидат у команду буде переносити екстремальні фактори, раптові подразники і поміхи, здатність продовжувати роботу в ускладнених умовах [5]. Окрім цього для створення екіпажу веслярів на тривалий час необхідна спільність мотивів, завдань, мети, морально-етичних поглядів, “соціальна сумісність” [5. с.46].

Виходячи з практичного досвіду, тренери при комплектації екіпажів рідко коли вивчають аспект комплектації на основі психологічного критерію. Розташування веслярів в екіпажі відбувається експериментально-практичним шляхом, не замислюючись над причинами досягнення чи не виконання запланованого результату. Тоді як науковці, пропонують ряд методик щодо комплектації човнів. В основі нашого експериментального дослідження є одне з припущень дослідника Карла Адама, що в основному, комплектування екіпажів командних човнів має відбуватися двома шляхами: за фізіологічною і психологічною сумісністю веслярів.

Наша робота є спробою вивчення веслярів провідних скомплектованих екіпажів вищої спортивної кваліфікації в академічному веслуванні на основі психологічного критерію. Отримані дані нададуть можливість проаналізувати відповідність скомплектованих тренерами провідних екіпажів показникам психологічної сумісності.

У процесі нашого дослідження ми вивчали два скомплектованих тренером веслувальні екіпажі, які за складом є постійні в навчально-тренувальному процесі. Для ефективно обробки отриманих результатів та їх аналітичної характеристики ми позначили досліджувані веслувальні екіпажі № 1 і екіпаж № 2.

Наскільки психологічно підходять весляри-академісти в кожному з екіпажів ми виявляли на основі двох показників: індекс групової сумісності і показник психологічної атмосфери в команді.

Групова сумісність виявляється в здатності членів групи узгоджувати власні дії та взаємовідносини, розподіляти відповідальність за успіхи та прорахунки групової діяльності, сприяти один одному в процесі сумісної діяльності. Групова сумісність вимагає від членів екіпажу веслувального співробітництва, внесення кожного максимального вкладу та взаємодії у спільній діяльності чи то в навчально-тренувальній, чи в змагальній. Нами групова сумісність веслярів академічних екіпажів визначалася на основі методики “Визначення індексу групової сумісності Сішара” [7].

Психологічна атмосфера в команді загалом і у веслувальному екіпажі безпосередньо є важливою для результативності екіпажу. Адже весляри екіпажу знаходяться разом досить тривалий час, в процесі тренування на воді, у спортивному залі, на навчально-тренувальних зборах і згодом на змаганнях і у зв'язку з цим, виникає необхідність в позитивній психологічній атмосфері, оскільки психологічна атмосфера сприяє максимальній реалізації потенціалу спортсмена в умовах змагань.

Отримані результати дослідження індексу групової сумісності і психологічної атмосфери в команді екіпажу №1 і екіпажу №2 відображені в таблиці 1. Отримані ре-

зультати вказали більш менш подібність групової сумісності сформованих екіпажів за середніми показниками (екіпаж №1 –13,5±0,9, екіпаж №2 – 15,3±0,8). Проте, якщо в екіпажі №2 простежується незначне розходження індексу між членами екіпажу, то в екіпажі №1 нами виявлений весляр під третім номером, який, за отриманим результатом, не дуже себе комфортно відчуває в екіпажі.

На основі цього, ми проаналізували детально відповіді, які надав даний весляр: він приймає участь в одних видах діяльності групи і не приймає в інших; скоріш перейшов би в іншу групу ніж залишився; відчуває взаємовідносини в групі гірші, ніж в більшості колективів; з капітаном команди взаємовідносини гірші, ніж в більшості колективів; до тренувань в даному екіпажі відношення гірше, ніж в більшості колективів.

Таблиця 1

**Показники психологічної сумісності  
веслярів-академістів у веслувальних екіпажах**

Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 1				M±m
	I	II	III	IV	
1. Індекс групової сумісності (бал)	14	15	8	17	13,5±0,9
2. Психологічна атмосфера в команді (бал)	49	56	23	59	47±1,8
Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 2				M±m
	I	II	III	IV	
1. Індекс групової сумісності (бал)	12	18	13	18	15,3±0,8
2. Психологічна атмосфера в команді(бал)	52	68	44	77	60,3±1,9

Що стосується показника психологічної атмосфери в екіпажах, то за отриманими результатами домінуючим знову є екіпаж № 2 (60,3±1,9), тоді як в екіпажі № 1 даний середньо груповий показник складає 47±1,8. Чим вищий отриманий бал в даному тестовому завданні, тим краще атмосфера в екіпажі, адже вищі бали в завданні притаманні позитивним рисам і характеристикам, менші – більш негативним. Так, в екіпажі № 1 ми знову акцентуємо увагу на весляра під номером 3, адже в його відповідях віддана перевага якостям які оцінюються у завданні від 1–3 балів це: ворожість, непогодженість, байдужість, невдоволеність, холодність, недоброзичливість та інші. На рисунку наочно відображений показник психологічної атмосфери в досліджуваних екіпажах. Перевага належить знову екіпажу № 2.

Отримані дані показники, на нашу думку, варто враховувати тренерів команди, адже якщо екіпаж фізично і технічно подібний не показує бажаного результату, то можливо справа саме в психологічній сумісності та атмосфері в команді.

Після аналітичної оцінки веслярів академічних екіпажів на основі психологічних показників нами встановлено за більшістю показників домінанта екіпажу № 2. Ми зацікавилися який результат покажуть дані сформовані екіпажі в їх головній діяльності – веслування на дистанції 2 000 метрів.

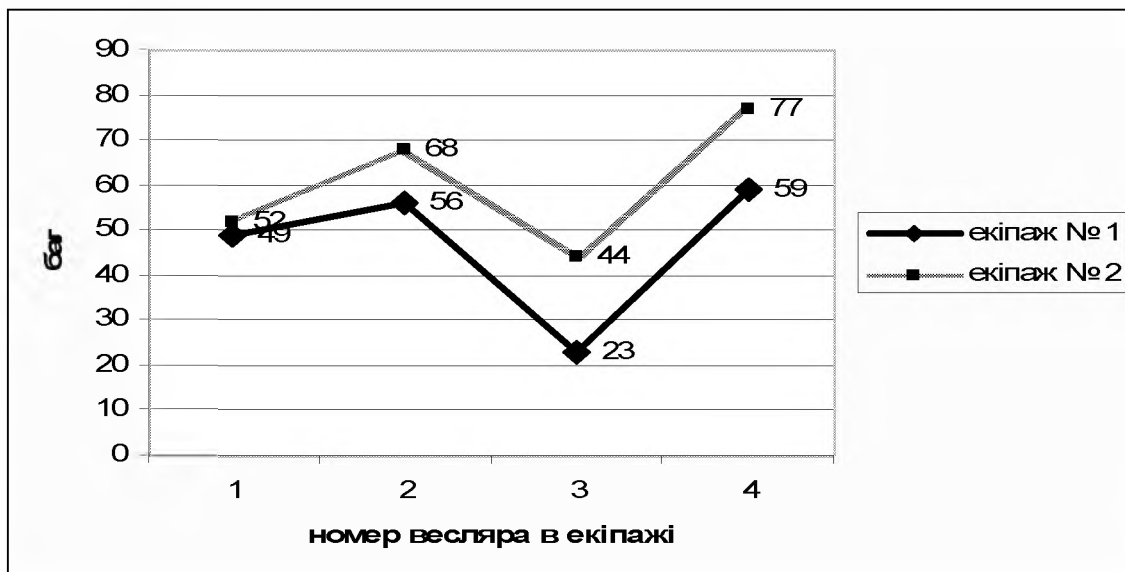


Рис. 1. Показник психологічної атмосфери в академічних екіпажах

Екіпаж №1 і екіпаж №2 в березні 2013 року вийшли на водну доріжку з метою контрольного проходження дистанції 2 000 метрів. Фіксувався час проходження дистанції, що відображений в таблиці 2. Отримані результати зафіксували перемогу екіпажу № 2 на 3,01 секунди. Ми можемо припускати, що в екіпажі № 1 на даний результат вплинули саме психологічні показники.

Таблиця 2

Контрольне проходження дистанції 2000 метрів академічними екіпажами	
Екіпажі	Час проходження дистанції
Екіпаж № 1	6.01.18
Екіпаж № 2	5.58.19

Дане дослідження може слугувати поштовхом для тренера у спробі зміни веслярів екіпажу № 1, чи у проведенні більш ретельної психологічної підготовки окремих веслярів даного екіпажу для покращення результату загалом та налаштуванні гарної командної атмосфери і командного духу в екіпажі безпосередньо.

### Висновки

1. На основі аналізу матеріалів літературних джерел, ми виявили, що значну роль науковці відводять психологічному критерію в процесі комплектації веслувальних екіпажів. Психологічний критерій охоплює безліч психологічних показників, що впливатимуть не лише на ефективність укомплектованості екіпажу, а й на спортивний результат.

2. При дослідженні показників психологічної сумісності і психологічної атмосфери в академічних екіпажах, нами отримані неочікувані результати. Так, в екіпажі № 1 ми отримали значно менший бал психологічної атмосфери в команді, що вказує на можливу некомфортність перебування веслярів у даному екіпажному складі. Це підтверджує і низький бал з індексу групової сумісності. В ході дослідження, в укомплектованих практичним шляхом подібних веслувальних екіпажів зафіксоване значне розмежування в психологічних даних між екіпажами № 1 і № 2, що і відобразилося під час контрольного проходження дистанції 2 000 метрів, де зафіксована перемога екіпажу № 2.

3. Наше дослідження є однією ланкою актуального питання про особливості комплектування екіпажів в академічному веслуванні, з доведенням важливості організаційно-наукового підходу з врахуванням психологічних показників.

1. Баранова М. В. Проблема комплектования экипажей в гребном спорте в социально-психологическом аспекте / М. В. Баранова // Человек в мире спорта: материалы итоговой науч. конф. студентов и аспирантов СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 2. – С. 26–27.
2. Егоренко Л. А. Система отбора в гребном спорте: [учеб.-метод. пособие] / Л. А. Егоренко, Н. Л. Ильина. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 45 с.
3. Баранова М. В. Основы командообразования в гребном спорте / М. В. Баранова, Л. А. Егоренко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 6–9.
4. Земляков В. Е. Взаимодействия в спортивной команде : [метод. рекомендации] / В. Е. Земляков. – Херсон: Изд-во ХГТУ, 2002. – 29 с.
5. Земляков В. Е. Особенности комплектования и подготовки спортивных команд к соревнованиям / В. Е. Земляков. – Херсон : Изд-во ХГТУ, 2000. – 52 с.
6. Кононов В. Н. Особенности комплектования командных лодок / В. Н. Кононов, К. П. Костенко // Гребной спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 39-41.
7. Ложкин Г. В. Психология спорта / Г.В. Ложкин. – К. : Освіта України, 2011. – 484 с.

*Рецензент:* канд. психол. наук, доц. Курилюк С. І.

**УДК796.011.3– 057.875 (043.3)**

**ББК 75.1**

*Юрій Юрчишин, Сергій Скиба*

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

*Вивчено ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування. У анкетному опитуванні взяли участь 300 студентів першого року навчання, основу анкети склали питання методики SMS, що передбачає визначення рівня мотивації студента до занять фізичними вправами. Встановлено недостатню ефективність чинного змісту у вирішенні означеного завдання: у більшості студентів актуальна мотивація до такої активності є низькою, оскільки її вияв відбувається, переважно в ході обов'язкових занять, а обсяг у позааудиторний час значно менший від необхідного мінімуму; сформована мотивація відзначається пріоритетом різних цілей, але не пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування.*

**Ключові слова:** мотивація, студенти, рухова активність оздоровчої спрямованості, фізичне виховання.

*Изучена эффективность действующего содержания физического воспитания в формировании мотивации студентов к двигательной активности оздоровительного направления. В анкетном опросе приняли участие 300 студентов первого года обучения, основу анкеты составили вопросы методики SMS, предусматривающие определение уровня мотивации студента к занятиям физическими упражнениями. Установлено недостаточную эффективность действующего содержания в решении обозначенного задания: у большинства студентов актуальная мотивация к такой активности является низкой, поскольку ее проявление происходит, преимущественно во время обязательных занятий, а ее объем во внеаудиторное время значительно меньше необходимого минимума; сформирована мотивация отмечается приоритетом разных целей, но не связанных с двигательной активностью оздоровительного направления.*

**Ключевые слова:** мотивация, студенты, двигательная активность оздоровительного направления, физическое воспитание.

*The efficiency of the valid content of physical education in shaping students' motivation for physical activity wellness direction is studied. In the questionnaire 300 students participated of the first year, the basis of questionnaires amounted questions of SMS technique, which involves determining the level of student's motivation to training exercises. Established the lack of effectiveness of valid content in solving the set task: majority of students actual motivation for such activity is low, as its expression occurs mainly during the mandatory classes, and its volume in off-hour time much less than the required minimum; formed motivation observed different priority purposes, but not related with physical activity of wellness orientation.*

**Keywords:** motivation, students, physical activity of wellness orientation, physical education.