

ББК 77.1

УДК 37.037: 159.922.7+612.014:796.42

Сергій Бублик

## ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 2–4 КЛАСІВ

*У роботі подано результати впровадження програми розвитку психофізіологічних якостей школярів засобами легкої атлетики. В результаті проведених досліджень уперше розроблено й доведено ефективність використання програми розвитку психофізіологічних якостей школярів засобами легкої атлетики; удосконалено зміст фізичної підготовки учнів; виявлено ефективні засоби розвитку фізичної підготовленості, психічних процесів дітей 2–4 класів.*

**Ключові слова:** психофізіологічні якості, нейродинамічні властивості, психомоторика.

*В работе представлены результаты внедрения программы психофизиологических качеств школьников средствами легкой атлетики. В результате проведенных исследований впервые разработана и доказана эффективность использования программы психофизиологических качеств школьников средствами легкой атлетики; усовершенствована физическая подготовка учащихся; обнаружено эффективные средства развития физической подготовленности, психических процессов детей 2–4 классов.*

**Ключевые слова:** психофизиологические качества, нейродинамические свойства, психомоторика.

*The paper presents the results of the program of psychophysiological qualities of schoolchildren by means of athletics. As a result of research first developed and proven the effectiveness of development programs psychophysiological qualities of schoolchildren by means of athletics, physical training improved the content of students, found an effective means of physical fitness, mental processes of children grades 2–4.*

**Keywords:** physiological qualities, neurodynamic properties, psychomotor.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Рівень здоров'я залежить від ряду факторів: біологічних, соціологічно-гігієнічних, природнокліматичних, антропогенних, а також від рівня освіти та культури людини. Дані багатьох досліджень [10] свідчать про те, що число здорових людей в Україні постійно знижується в усіх вікових групах.

Частіше за все причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність [9, 10].

Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей шкільного режиму негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, рухову підготовленість школярів. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів та методів збільшення рухової активності та фізичної підготовленості учнів.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми, на наш погляд, є доповнення змісту програми з фізичної культури вправами, що впливають на психофізіологічний стан дитини. Застосування цих засобів повинно позитивно вплинути не тільки на функціональний стан аналізаторів, але і на фізичну підготовленість школярів молодших класів.

Аналізуючи науково-методичну літературу ми виявили наявність інтересу вітчизняних та закордонних дослідників до деяких аспектів поставленої нами проблеми. Серед них: розвиток психофізичних якостей спортсменів з врахуванням їх вузької спеціалізації [2, 3, 8, 9]; вплив фізичних вправ на психічний та фізичний розвиток дитини [1, 10]; теоретична розробка механізмів сенсомоторики [4, 5], психофізичних якостей [7]; визначення змісту психофізичних якостей та розробка методик розвитку окремих психофізичних якостей в процесі фізичного виховання [4, 7].

Поруч з цим питання розвитку психофізіологічних якостей школярів засобами легкої атлетики залишається відкритим, що негативно позначається на процесі їх фізичного виховання.

**Мета дослідження** – розробити й апробувати програму розвитку психофізіологічних якостей школярів засобами легкої атлетики.

**Організація та методи дослідження.** У педагогічному експерименті прийняло участь 352 учні 1–4 класів, з них 174 хлопчики і 178 дівчаток школи-лицею №23 та загальноосвітньої школи №24 міста Івано-Франківська. На етапі формувального експерименту було утворено дві групи: експериментальну та контрольну – по 24 учні в кожній.

В процесі емпіричної роботи використовували методи дослідження, адекватні сформульованій меті: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, тестування, опитування; психофізіологічні.

Отримані результати підлягали статистичній обробці, яка проводилася за допомогою програмного забезпечення Excel. Вірогідність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Формувальний експеримент проводився у три етапи: на першому здійснювалась попередня психодіагностика за допомогою сукупності методик для виявлення психофізіологічних якостей у дітей контрольної та експериментальних груп. На другому було реалізовано програму розвитку психофізіологічних якостей засобами легкої атлетики.

З метою вивчення ефективності формування особистісних якостей, як передумови оптимізації процесу саморегуляції діяльності школярів під впливом програми використання легкоатлетичних вправ проведено контрольний етап формувального експерименту. Для порівняльного аналізу даних використовувалися показники досліджених двох груп. Статистично надійну інформацію було отримано за допомогою кореляційного аналізу.

Інтеркореляційна матриця на початку контрольного експерименту стала необхідним кількісним та якісним показником кореляційних зв'язків (які достовірні на рівні значущості  $p \leq 0,05$ ) між психофізіологічними змінними дослідження.

Впровадження програми з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики забезпечило зменшення тривалості латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції (табл. 1). Зокрема, складної – з  $311,1 \pm 0,6$  мс до  $296,2 \pm 0,4$  при  $p \leq 0,05$ . Час простої зорово-моторної реакції знизився до рівня  $259,4 \pm 0,3$  мс при  $p \leq 0,05$ .

Таблиця 1

**Результати діагностування латентного періоду простої та складної зорово-моторних реакцій школярів експериментальної групи**

Показники	До початку				В кінці				P
	X	s	max	min	X	s	max	min	
ЛППЗМР, мс	278	0,9	231	291	259	0,6	226	24	<0,05
ЛПСЗМР, мс	311	0,8	307	315	296	2	287	304	<0,05

За результатами використання комп'ютерної системи М.Макаренка зі співав. “Діагност-1” встановлено, що загальна кількість ударів, яка характеризує силу нервової системи, здійснених представниками ЕГ складає  $164,2 \pm 0,2$ . Це на 11,2% вище, ніж до початку формувального експерименту (при  $p \leq 0,05$ ) та на 12,4% вище від представників контрольної групи (при  $p \leq 0,05$ ).

Експериментально доведено, що в період з 1 до 5 с роботи зі спеціальним приладом діти ЕГ нанесли 28 ударів, в період з 5 до 10 с – 30 ударів, з 10 до 15 с – 31 удар, з 15 – 20 с – 28 ударів, з 20 до 25 с – 26 ударів, з 25 – 30 с – 21 удар. Як бачимо найбільш

шу кількість дій було проведено у другому часовому проміжку. Після цього показник дещо утримується та різко знижується впродовж наступних трьох часових проміжків.

Центром психофізіологічного розвитку дітей стало формування довільності психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення). Їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Довільність виявляється в умінні свідомо ставити мету, шукати і знаходити засоби її досягнення, долати труднощі та перешкоди. Протягом проведення експериментальної програми діти експериментальної групи вчилися управляти своєю поведінкою, адже вимоги до них з перших днів перебування у школі передбачали досить високий рівень відповідальності.

Результати формувального етапу педагогічного експерименту дозволили стверджувати, що суттєво зросли показники розвитку фізичних якостей у школярів.

За показниками розвитку фізичних якостей діти ЕГ достовірно переважали своїх однолітків КГ у стрибку в довжину з місця (3,3%), бігу на 30 м з ходу (2,2%), бігу на 600 м (11,1%), бігу на 60 м з високого старту (4,4%), 300 м (8,5%) і потрійному стрибку з місця (8,2%).

Результати аналізу функціональних показників фізичного розвитку (ЧСС, рівень артеріального тиску, ЖЄЛ) свідчать про їх високу сформованість, нормалізацію діяльності кардіореспіраторної системи, що спостерігається в 70,83% дітей ЕГ, при  $p \leq 0,05$ . Дітей із середнім фізичним розвитком у ЕГ порівняно з КГ збільшилося на 18,8% ( $p \leq 0,05$ ).

#### **Висновок**

Підведення підсумків проведеного дослідження, порівняння результатів розвитку психофізіологічних якостей у школярів свідчать про явну перевагу програми з легкої атлетики. Діти експериментальної групи показали достовірно кращі результати в більшості рухових, у них значно зросли показники розвитку психофізіологічних якостей.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у вивченні впливу засобів легкої атлетики на рівень розвитку психофізіологічних якостей дітей середнього та старшого шкільного віку, вивченні механізмів вдосконалення фізичних якостей під впливом спеціальних легкоатлетичних вправ тощо.

1. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. фих. і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 19 с.
2. Коробейніков Г. В. Статеві особливості психофізіологічних функцій у дзюдоїстів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. – К., 2006. – № 10. – С. 48–52.
3. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / С. І. Курилюк. – Івано-Франківськ, 2008. – 19 с.
4. Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора біол. наук: спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / В. С. Лизогуб. – К., 2001. – 29 с.
5. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
6. Макаренко М. В. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. – К, 2004. – № 4. – С. 105–109.
7. Макаренко М. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М. В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45. – № 4. – С. 123–131.
8. Цимбалюк Ж. О. Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фих. і спорту: спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Ж. О. Цимбалюк. – Харків, 2003. – 23 с.

9. Чекмарьова Н. Г. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фих. і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Н. Г. Чекмарьова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
10. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. фих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. Є.Шестерова. – Харків, 2004. – 20 с.

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

**УДК 796.011.3: 158.947.5**  
**ББК 75.090**

**Олег Грецький**

### **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ**

*В роботі розкрито сутність етапів мотиваційного процесу у спортивній діяльності, особистісні та ситуаційні фактори мотивації до занять спортом, а також представлена модель досягнення успіху з урахуванням факторів умов, мети та мотивів.*

**Ключові слова:** мотивація, спортивна діяльність.

*В работе раскрыта сущность этапов мотивационного процесса в спортивной деятельности, личностные и ситуационные факторы мотивации к занятиям спортом, а также представлена модель достижения успеха с учетом факторов условий, целей и мотивов.*

**Ключевые слова:** мотивация, спортивная деятельность.

*The article reveals the essence of the motivational process stages in sports activities, personal and situational factors of motivation to exercise, and presents a model based on the success factors of conditions, goals and motives.*

**Keywords:** motivation, sporting activities.

**Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень.** В даний час мотивація, як психічне явище трактується по-різному [3, 4, 5, 10, 11, 15, 16]. В одному випадку – як сукупність факторів, підтримуючих та спрямовуючих, тобто визначаючих поведінку (Ж.Годфруа, 1992), в другому – як сукупність мотивів (К.Платонов, 1998), в третьому – як стимул, що викликає активність організму та визначає її спрямованість. Крім того, мотивація розглядається як процес психічної регуляції конкретної діяльності (Магомед-Емінов, 1998), як шлях дії мотиву і як механізм визначаючий виникнення, напрямок та способи здійснення конкретних форм діяльності (И.Джидарьян, 1996), як сукупність системи процесів, відповідаючи за збудження та діяльність (В.К.Вилюнас, 1990).

Як відзначають фахівці, проблема мотивації є найскладнішою та мало вивченою проблемою психологічної теорії (А.Н.Леонтьєв, 1972; Б.Ф.Ломов, 1986; Н.Б.Стамбулова, 2002).

Високі результати, успіхи в спорті безпосередньо пов'язані з мотиваційною сферою спортсмена. Недооцінка ролі мотиваційних факторів, нехтування динамікою змін мотивів тренерами, самими спортсменами нерідко призводить до того, що спортсмен не може проявити свої можливості у повній мірі, не в змозі реалізувати в повному обсязі тренувальні навантаження та відповідні установки щодо змагальної діяльності. Крім того, невдоволення спортивними досягненнями нерідко стає великою перешкодою в реалізації особистого потенціалу і соціалізації людини в інших сферах життєдіяльності після закінчення спортивної кар'єри. В зв'язку з цим, важливим є вивчення мотивації до занять спортивними вправами на різних етапах онтогенетичного розвитку спортсмена (Гльїн, 1995).