

використовували низьке, середнє, високе та максимальне навантаження. Найбільш ефективним були заняття з середньою інтенсивністю – ЧСС коливається в межах 130-150 уд/хв.

Вибір вправ спортивного тренування повинен проходити з урахуванням фізичного стану студенток. Вправи силового гирьового фітнесу застосовували з різним коефіцієнтом складності від 0,3 до 1,2 та гирями вагою 8 і 12 кг. У контрольно-тренувальних схемах з коефіцієнтом складності від 0,6 до 0,9 студентки мали найкращі результати.

**Висновок.** Для студенток тренувальний процес з силового гирьового фітнесу повинен мати середню інтенсивність та індивідуальний підбір тренувальних вправ за коефіцієнтом складності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алабін В.Г. Моделювання характеристик гирьовиків методом багатомірного статистичного аналізу / В.Г Алабін, В.С Ашанін, В.Ф. Пилипко, О.Є. Маматов //Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наук. робіт.- Харків: ХаДФК, 1997.- С. 127-130.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240с.
3. Вострокнутов Л. Д. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: [навч. посібник] / Л.Д. Вострокнутов, М.І. Галашко, А.Б. Жадан, Д.О. Булгаков, Д.С. Шкарубо. – Харків: ХДАФК, 2015. 304 с
4. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
5. Грибан Г.П. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
6. Пилипко В.Ф. К вопросу о необходимости разработки и применения стандартных тренировочных заданий в гиревом спорте / В.Ф. Пилипко //Слобожанський науково-спортивний вісник - № 5.- Харків: ХДАФК, 2002.- С. 82-84.
7. Плотніков Є.К. Методика проведення навчальних занять з силового гирьового фітнесу: методичні вказівки / Є.К. Плотніков, А.І. Семенов. – Харків: ХНАДУ, 2017. – 36с.

*Науковий керівник: к.б.н., доцент Ю. О. Петренко*

## **МОТИВ ДОСЯГНЕННЯ ТА ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**С. Ю.Гавриш**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Для досягнення успіху в будь-якій діяльності необхідно перш за все, бажання людини виконувати цю конкретну дію, необхідна потреба в досягненні, мотив, тобто, те що спонукатиме людину докласти зусилля.

На думку С. Занюка, прагнення до досягнення разом з прагненням відчувати радість від досягнення високого результату, намаганням кожного разу виконувати завдання краще, ніж раніше та ставити далекі цілі і втілювати їх в життя є характеристиками мотиву досягнення. Тобто, чим сильніші дані прагнення, тим вищий рівень мотиву досягнення [4].

Дослідженню мотиву досягнення, а як наслідок і потреби в досягненні, як його складової, присвячено багато праць, як вітчизняних вчених (В. Асєєв, І. Алтуніна, В. Бажанюк, С. Занюк, Є. Ільїн, А. Леонтєв, Б. Шаповалов та інші) так і зарубіжних (Н. Ах, К. Левін, Д. Макклеланд, А. Маслоу, Х. Хекхаузен та інші).

Мотив досягнення О. Нечаєва розглядає, як намагання підвищити рівень своїх здібностей та вмінь, і тримати їх на високому рівні. Є. Ільїн вважає, що мотив досягнення є відносно стійким особистісним утворенням, однак йому характерна динамічність та зв'язок з такими показниками особистості, як потреба в досягненні та цінність даного досягнення для людини [6].

Значний внесок в дослідженні поняття «мотив досягнення» зробили американські та німецькі вчені: Н. Ах, К. Левін, Д. Макклеланд, А. Маслоу, Х. Хекхаузен, Ф. Хоппе. Вони по-різному трактують дане поняття, але спільним є те, що мотив досягнення включає в себе два рівні домагань: прагнення досягти успіху та уникнути невдачі [10].

Таким чином, можна вважати, що формування мотиву досягнення, який відіграє важливу роль в житті людини відбувається в основному в підлітковому віці. Однак, подальші дослідження багатьох теоретичних та методичних аспектів цієї проблеми залишаються актуальними.

**Мета дослідження:** визначити рівні прояву в підлітків потреби досягненні, як складової мотиву досягнення.

Потребу в досягненні ми розглядаємо як складову мотиву досягнення, як необхідність людини перевершувати свої попередні досягнення.

Для визначення рівня потреби в досягненні в учнів середнього шкільного віку ми використали модифіковану нами методику Ю. Орлова «Потреба в досягненні». Методика складається з 12 тверджень на які можна відповісти «так» або «ні». За правильну відповідь нараховується 1 бал, в деяких запитаннях за відповідь «так», в інших за «ні», тобто, перевірка результатів здійснювалась за спеціально розробленим ключем [9].

Ми виділяли три рівні прояву потреби в досягненні в залежності від кількості набраних балів. Сума балів від 0 до 6 – це низький рівень, від 7 до 9 балів – середній та від 10 до 12 балів – високий рівень потреби в досягненні.

Також, спираючись на дослідження Г. Хецера, який вивчав особливості підліткового віку і прийшов до висновку, що даний етап характеризуються гендерними відмінностями. Це пов'язано з тим, що у дівчат період статевого дозрівання починається раніше, тому перша фаза наступає швидше, ніж у хлопців. Проте, у юнаків цей період проходить з більшим вираженням негативізму [6].

В нашому дослідженні взяли участь 158 учнів, з них 82 хлопці та 76 дівчат, які є учнями 5-х – 7-х класів. Були отримані наступні результати: дівчата мають перевагу в високому рівні потреби в досягненні (на 1,75 % в порівнянні з хлопцями), але разом з тим, їхній показник в низькому рівні більший (на 3 % в порівнянні з хлопцями). Переважна більшість досліджуваних мають середній рівень потреби в досягненні (це 59,95 % у хлопців та 55,2 % у дівчат). Третина досліджуваних мають низький рівень потреби в досягненні, а саме 30,3 % у юнаків та 33,3 % у дівчат. І лише десята частина анкетованих мають високий показник потреби в досягненні (9,75 % у хлопців та 11,5 % у дівчат). Дані представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні прояву потреби в досягненні в учнів середнього шкільного віку, %

Стать	Потреба в досягненні		
	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Хлопці	30,3 %	59,95 %	9,75 %
Дівчата	33,3 %	55,2 %	11,5 %

Отримані результати пояснюються тим, що підлітковий період у дітей, характеризується зміною попередніх інтересів та цінностей, також руйнуванням позитивного враження від кумирів, які, або розчарували, або відійшли на другий план в зв'язку зі зміною інтересів підлітка. Зміна зацікавлень в поєднанні з статевим дозріванням, на думку В. Петерса, пояснює таку особливість підліткового віку, як часткова або повна відсутність інтересів [1, 6]. Невизначеність інтересів у підлітків негативно впливає на процеси формування мотиваційної сфери, особистісних якостей, потреби в досягненні.

#### **Висновки.**

1. В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури, ми дійшли висновку, що зміст поняття «потреба у досягненні» є складовою мотиву досягнення, яка проявляється в прагненні людини досягти успіху в певній діяльності. В підлітковому віці відбувається зміна інтересів та починається формування психічного стану дитини, тому саме в цьому віці необхідно звернути увагу на формування мотиву досягнення як стійкої психічної особливості людини.

2. Дослідивши рівень потреби в досягненні серед учнів середнього шкільного віку, бачимо, що показники хлопців і дівчат мають відмінності в результатах. Переважна частина досліджуваних (59,95 % хлопців та 55,2 % дівчат) мають середній рівень прояву потреби в досягненні. Третина анкетованих проявила низьку потребу в досягненні і лише 10,6 % учнів продемонстрували високий рівень потреби в досягненні.

#### **Список використаної літератури:**

1. Peters R.S. The Concept of Motivation. – London, 1967.
2. Артюшенко А.О. Теоретико-методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: дис. док. пед. наук: 13.00.07 / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2012 – 502 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. — К.: Ірпінь: ВТФ «Перун», 2009. — 1736 с.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. Посібник / С.С. Занюк // – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
5. Иванников В.А. Формирование побуждения к действию / В.А. Иванников // Вопросы психологии. – 1985. – №3.
6. Ильин Е.Н. Мотивация и мотивы / Е.Н. Ильин // – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
7. Каган М.С. Проблема потребностей в этике и эстетике / М.С. Каган, А.В. Маргулис, А.М. Хмелев // – Л., 1976.
8. Леонтьев Д.А. Системно-смысловая природа и функции мотива / Д.А. Леонтьев // – Вестник МГУ. – 1993. – №2.
9. Орлов Ю.М. Построение тест-опросника для измерения потребности в достижении: Экспериментальная психология и ее история / Ю.М. Орлов // – М., 1974.
10. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения: Пер. с англ / Х. Хекхаузен // – СПб: Речь, 2001. – 238 с.

*Науковий керівник: к.п.н. Д. Л. Нечипоренко*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 10-13 РОКІВ**

**К. С. Іляшенко**

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Танець належить до найдавніших, найпоширеніших і найдемократичніших видів мистецтв. Танець як «зрима музика», в якій звукові образи органічно сполучаються з пластичним жестом, позначені плавністю й ритмічністю. Танець розважає, заспокоює