

Результати даної роботи є етапом подальшого, більш тривалого вивчення даної проблеми, що є необхідним для формування більш деталізованого підходу до вирішення проблеми розвитку захворювань серцево-судинної системи у студентів-аграріїв.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Moskalenko V.F. Health of population and problems of healthcare in the world and Europe: status issues and trends (review) [text] / V.F. Moskalenko // Health of Ukraine. – 2003. – № 4. – P. 5 – 8.
2. Naumchuk V.I. Directory-glossary of key terms and concepts of the theory and methodology of physical education and sport / V.I. Naumchuk. - Ternopol: Aston Publishers, 2013. - P. 36.
3. Bulich EG Theoretical Foundations valeologii: Teach. Ref. / E.G. Bulich, I.V. Muravov. – К.: IZMN, 1997. – 244 p.
4. Sergienko LP Terms and concepts in physical education: a tutorial / L.P. Sergienko. – Ternopol: Educational book – Bogdan, 2011. – S. 155.
5. Грибан В.Г. Валеологія. Навчальний посібник / В.Г. Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
6. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я / Д. О. Дзензелюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)": зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 69–73.
7. Дзензелюк Д.О. Захворюваність опорно-рухового апарату студентів-аграріїв / Д.О. Дзензелюк, І.Ю. Канділов, Ю.М. Петрук // Зб. наук.-практ. конф. з міжн. участю "Віща освіта в медсестринстві: проблеми і перспективи", Житомир 17-18 жовтня 2015 р. / За заг. ред. В.Й. Шатила. Житомир, 2015 – С. 267–270.
8. Дзензелюк Д.О. Лікувальна фізична культура при захворюваннях опорно-рухового апарату (остеохондроз): методичні рекомендації для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання / Д.О. Дзензелюк, А.П. Денисовець, О.П. Момот. – Ж.: Вид-во ПП "Рута", 2015. – С. 6.
9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков [та ін.]. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – С. 6–7.

УДК 796.05

*Дорохова О. В., Недільська А. І.*

*Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ*

#### РОЛЬ МОТИВАЦІЇ У КЕРУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ

*Мотивація – це процес спонукання себе й інших до діяльності для досягнення індивідуальних чи спільних цілей. Це поняття використовується для пояснення послідовності поведінкових дій, спрямованих на вирішенні завдань, можуть змінюватися залежно від різних ситуацій, зокрема станів спортсменів. Мотивація як одна з функцій керування має істотне значення при вирішенні тренувальних завдань, від яких залежить досягнення мети. Підставою для мотивації може бути, наприклад, винагорода.*

**Ключові слова:** мотивація, керування, спортсмен, тренер, винагорода.

*Дорохова О.В., Недельская А.И. Роль мотивации в управлении тренировочным процессом. Мотивация – это процесс вовлечения себя и других в деятельность для достижения индивидуальных или общих целей. Данное понятие используется для объяснения последовательности поведенческих действий, направленных на достижение заданий, которые варьируются в зависимости от ситуаций, в частности состояний спортсменов. Мотивация как одна из функций управления имеет существенное значение при решении тренировочных заданий, от которых зависит достижение цели. Основанием для мотивации может быть, например, награда.*

**Ключевые слова:** мотивация, управление, спортсмен, тренер, поощрение.

*Dorohova O.V., Nedelskaya A.I. The role of motivation in management training process. Motivation is the process of encouraging yourself and others to work for the achievement common or individual goals. This concept is used for explaining of sequence of behavioral actions on solving problems that may be different for different situations, including the states of athletes. Motivation as a function of management is essential in solving training tasks, which depend on the achieving goal. The reason for motivation can be a reward. The internal compensation provides training work. It is the achievement results, the significance esteem, overcoming the negative stress. External reward is a form of estimation of coach and athlete's activity for administration, society and the media. It appears in the form of financial, material encouragement, praise, awards, honorary titles, recognition, and in additional forms of the conclusion of profitable contracts, improving training, everyday life.*

*The main task of teachers, coaches, athletes is to create internal motivation for active training work through positive motivation for its stimulation. In a practical sense it is necessary to distinguish the concept of motive and incentive. They are often identified but its content are different. The motive is motivation to perform of certain activities and the act, which are based on human needs. System of motives creates the motivation of behavior athlete. The nature of the motives may be different, but should be combined by the sole purpose.*

*Motivation may perform systemically important function of adding certain personal meaning. Under normal motivation meant the usual creation of performers internal psychological motives to the training of an athlete and coach. Important factors are the interest, satisfaction and need of work.*

*Unlike motivation in promoting, it is about encouraging athletes to training work with external factors. Of course, this is*

material and moral stimulation.

*The function of motivation to drive come to the implementation of successive behavioral actions by which management tasks are solved changing under certain conditions. In the process of management, it is one of the most difficult because actor is the personality of athlete.*

**Keywords:** motivation, management, athlete, coach, reward.

**Актуальність.** Основне завдання викладачів та тренерів – створення у спортсменів внутрішнього спонукання до активної тренувальної роботи через позитивну мотивацію щодо її стимулювання. Мотив – це спонукання до виконання визначеної діяльності і вчинку, в основі яких лежать потреби людини. Система мотивів утворює мотивацію поведінки спортсмена. При цьому характер мотивів може бути різним, але їх об'єднує єдина мета.

Спортсмени ставлять перед собою визначені цілі і намагаються здійснити їх, маючи відповідні спонукання для їхнього досягнення. Разом з тим наявність однієї мети не означає, що вона буде досягнута. Спортсмен буде прагнути до її здійснення, якщо вона буде володіти його думками, почуттями, бажаннями. У кожного спортсмена існує визначений стереотип і такі риси характеру, що позначаються на його поведінці, зокрема на тренуванні. Тому одні зважають лише на матеріальні спонукання, як головний стимул, інші – на почуття обов'язку, патріотизму, треті – на те, як уникнути критики, осуду, їм більш притаманне прагнення до популярності, слави. Але мета стає внутрішньою потребою у поведінці спортсмена.

Опираючись на знання мотивів, мотивації можна визначити, чому тренер, спортсмен, обирає ту чи іншу тактику поведінки при вирішенні визначеного управлінського завдання, свідомо виявляючи при цьому активність і прагнути досягти поставленої мети.

Діяльність тренера мотивується не будь-якими можливими мотивами, а тільки тими, які є значимими у загальній системі його життєвих мотивів і найбільше пов'язані з досягненням визначеної мети тренування. Структурну особливість системи мотивів складає протиріччя двох явищ – бажаного і дійсного.

Дії тренера і спортсмена можуть детермінуватися тими самими цілями. Але можлива ситуація, коли ці дії будуть істотно відрізнятися одна від одної за ступенем активності, завзятості й енергійності. У цьому випадку бажане буде переважати над дійсним. Якщо для тренера реальні результати спортсмена виявилися вищі запланованих, то в даний момент активність спортсмена домінує над активністю тренера. Активність керуючої і керованої підсистем взаємно змінюється, а тренувальні плани є своєрідним балансом активності між тренером і спортсменом.

Різні щодо термінів поточні чи перспективні плани тренувального процесу визначають оптимальну взаємодію тренера і спортсмена в інформаційно-енергетичному континуумі спортивно-педагогічної системи. Як правило, активність тренера має більш інформативний характер, а активність спортсмена – енергетичний.

**Мета дослідження:** полягає у вивченні та аналізі літературних джерел з питання ролі мотивації у керуванні тренувальним процесом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У поведінці кожної людини виявляються найрізноманітніші мотиви, при чому часто мало сумісні. Можлива ситуація, коли «спрацює» кілька мотивів. Наприклад, спортсмен, який тренується заради особистого інтересу, розраховує також і на те, що коли-небудь отримає винагороду за свою роботу. Але при цьому він знає, що таке можливе при досягненні певних результатів.

Багато мотивів має зміст плану тренувального процесу. Звичайне бажання трудитися з'являється в спортсмена тоді, коли він упевнений у необхідності своїх зусиль не тільки особисто для себе, але й для тренера й інших. Доцільно планувати засоби і методи мотивації на різних етапах тренувального процесу.

Зі збільшенням тривалості тренувального процесу прояв і різний рівень реалізації сенсомоторних, психічних і фізичних здібностей стає необхідністю для спортсмена. Це є прояв спортсмена як особистості, при чому без натиску тренера, що приносить задоволення від своєї праці і досягнень. У цьому особлива цінність тренувальної роботи, що дає позитивну мотивацію - спортсмен бажає тренуватися і сам прагне до цього.

У психології спортивного тренування розрізняють мотивацію двох видів – позитивну і негативну. Позитивна – це прагнення домогтися успіху у своїй діяльності. Вона припускає прояв свідомої активності і пов'язана з позитивними емоціями, найчастіше – схвалення з боку тренера. Це найпростіша, доступна, але дуже ефективна форма заохочення, що може бути найбільш застосована, коли перед спортсменом стоїть вибір форми поведінки дій чи оцінки власних м'язових відчуттів. Негативна мотивація пов'язана з використанням осуду, несхвалення, що спричинює, як правило, санкцію покарань не тільки психологічних, але і матеріальних. При негативній мотивації спортсмен прагне відійти від невдач, неуспіху. Острах покарань і особливо самобичування призводить до виникнення у спортсмена негативних емоцій. Наслідком цього може бути небажання тренуватися, вияв претензії до себе, тренера, оточуючих. Як правило, при високій критичності до себе спортсмен реально оцінює невдалі виступи, висуваючи претензії тільки до себе – аналізує зміст тренування, своє ставлення до нього і не нехтування зробленими зауваженнями і установками тренера.

Відомо, що багаторазове застосування покарання істотно зменшує його дію. Як результат – звикання, спортсмен перестає реагувати на покарання. Спостереження психологів, лікарів, тренерів показують, що довгостроково діюча негативна мотивація шкідливо впливає не тільки на результати, але і на саму особистість спортсмена. Парадоксально, але що подібного ставлення набуває і матеріальна винагорода. Якщо спортсмен постійно одержує матеріальну підтримку у вигляді зарплати, премії, то згодом вона втрачає своє мотиваційне навантаження.

Матеріальне заохочення – це лише зовнішній стимул до роботи, тобто зовнішня мета. Тому багато адміністраторів, менеджерів, тренерів, які не знають закономірностей дії стимулів і психології людини, бачать у матеріальній винагороді досить мотивуючу силу для успішного проведення тренувального процесу. Проте винагорода як стимул буде діяти тільки тоді, коли буде постійно збільшуватися. У тієї самої особи чи спортсмена не може бути завжди та

сама мотивація. Умови життя тренування постійно змінюються, під їхнім впливом змінюється особистість і пов'язана з нею мотивація як система спонукальних сил.

Однакова поведінка спортсменів у тренувальному процесі може мати різну мотивацію. І якщо уміло використовувати її, як стимул, можна впливати на спортсменів чи команду в цілому. Кожен тренер повинен уміти знайти підхід до кожного спортсмена, знаючи і уміло використовуючи індивідуальну мотивацію, тобто його інтереси, погляди, прагнення, потреби тощо.

Фахівці в галузі інженерної психології й ергономіки у своїх дослідженнях довели, що наймогутнішим мотивуючим засобом у поведінці є зацікавлення роботою.

Якщо тренування цікаве щодо свого змісту, то спортсмен самоактуалізує здібності і більш ефективно реалізує свій психомоторний і руховий потенціал. Якщо тренер і спортсмен привносять обопільну активність у тренувальний процес, щоб зробити його більш цікавим і задовольняючим запити, то простежується позитивна мотивація навіть в умовах монотонної роботи.

При зміні з будь-яких причин мотивації незмінно змінюється ставлення спортсмена до праці. Отже, плануючи етап монотонного тренування, тренер повинен контролювати чи створювати умови для того, щоб спортсмен не втрачав мотивації до тренування.

Якою б не була праця, вона завжди має визначений сенс і зміст. Зміст – це те, заради чого він здійснюється, тобто досягнення мети, результатів. Зміст праці – це те, що переживається і переноситься спортсменом як щось важливе й істотне, пов'язане з потребами і реалізацією своїх актуальних і потенційних здібностей. Якщо тренувальний процес хаотичний, у ньому відсутня будь-яка система підготовки, то тренування позбавляється змісту, стає абсурдом, викликаючи у спортсмена психологічний дискомфорт.

В основі людської життєдіяльності лежить задоволення основних, а в тренуванні – базових потреб. До них належать матеріальні і фізіологічні потреби, а також необхідність у фізичному і психологічному захисті. У пошуку сенсу життя тренування повинне стати особливим видом потреби для спортсмена. Це важливий фактор розвитку структури особистості щодо продуктивної діяльності. Незадоволення потреби призводить до непевності, зниження активності, а як наслідок – до невдач.

У практичному аспекті мотивацію варто розглядати щодо можливості керування поведінкою спортсмена. Врахування мотиваційних особливостей поведінки має важливе значення для підвищення ефективності діяльності як тренера, так і спортсмена. Тут необхідно виділити основні критерії, що мотивують організацію й успішність тренувального процесу.

1. Кожен рух і дія в тренуванні вимагає осмислення. Це стосується як тренера, так і спортсмена.
2. Спортсмен завжди хоче показати свою значимість у прояві своїх здібностей і брати участь у рішеннях, що пов'язані з удосконалюванням техніки і тактики основної дії.
3. Спортсмен завжди хоче проявити себе у тренуванні, більше дізнатися про себе за результатами контролю і змагань, тобто мати доказ того, що він щось може.
4. Кожен спортсмен має свою думку про те, як поліпшити тренування й організувати його.
5. Якщо керування тренувальним процесом перебуває на низькому рівні, завжди зменшується значимість спортсмена. Він же прагне до протилежного – відчувати свою значимість.
6. Успіх без визнання призведе до розчарування і зниження активності. Кожен спортсмен, який має високі досягнення, має право Розраховувати на визнання і будь-яку форму заохочення.
7. Спортсмен негативно ставить до прийняття різних змін у тренуванні без їхньої участі.
8. Великою проблемою є можливість для спортсменів мати умови для прояву ініціативи і реалізації своїх можливостей.

Рушійні сили поведінки спортсмена закладені у складній структурі людської діяльності, детермінованій різними мотиваціями залежно від індивідуальних якостей. Спортсмен як особистість активно бере участь у формуванні власної мотивації. Спортсмен із низькою самооцінкою шукає причину невдач у собі. З високою – поза собою, у тренері, допоміжному персоналі чи обставинах.

Кожен тренер має суб'єктивне уявлення про те, як потрібно спілкуватися зі спортсменами. У найбільш спрощеній формі виділяються два можливі варіанти впливів на спортсмена.

«Підхльостування» має форму підвищеної уваги і визначається за отриманим ефектом у тренуванні чи змагальним результатом. Спортсмен, який отримує позитивну підтримку, відчуває себе більш упевненим і сильним. «Підхльостування» може бути: словесне чи у вигляді рукостискання, посмішки, жестів та ін.

Жорсткою поведінкою можна деякою мірою підвищити мотивацію спортсмена, проте не всі спортсмени однаково на неї реагують. Деякі виявляють відповідну агресивність, ворожість, інші – почувають страх осудження і покарання, що негативно позначається на їх робочому стані. Спортсмени починають витратити додаткові зусилля, щоб уникнути покарання, у кінцевому підсумку така мотивація має негативний заряд і зайві енергетичні витрати на його нейтралізацію.

#### ВИСНОВКИ

1. Мотивація в практиці керування займає основне місце. Найважчою з функцій керування є мотивування праці тренера і спортсменів.
2. Характер взаємин між тренером і спортсменом проявляється у формі задоволеності і незадоволеності тренуванням.
3. Спортивно-педагогічну систему «тренер – спортсмен» доцільно розглядати як єдину систему, елементи якої тісно взаємодіють між собою, зберігаючи складну структуру взаємодії.

4. Правильне формування мотивації тренером приводить до більш успішної адаптації спортсмена до умов тренування і є запорукою ефективності тренувального процесу.

5. З метою підвищення продуктивності тренування керівники всіх рівнів, у тому числі і тренер, повинні мати уявлення про можливі шляхи і форми мотивування спортсменів. Тренер залишається головною ланкою в цьому процесі, орієнтуючи мотивацію спортсмена на зростання результатів і нові досягнення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Белов В.Г. Управление и общественные отношения / В.Г. Белов. – М.: Мысль, 1985. – 173с.
2. Келлер В.С. Функция управления в системе подготовки спортсменов / В.С. Келлер // Теория и практика физической культуры, 1975. – №6 – с.57-58.
3. Хол И. Эффективность управленческих решений / И. Хол – М.: Прогресс, 1975. – 195с.
4. Рибковский А.Г. Функции мотивации в управлінні спортивним тренуванням / А.Г. Рибковский, В.І. Терещенко // Теорія і практика фізичного виховання. –2004. – №2. – с.206-210.
5. Anthrop J. Role conflict and the high school female athlete / J. Anthrop, M. Allison // Research Quarterly, 1983. – p.104-111.
6. Fielder F.E. The effectiveness of contingency model training: A review of the validation of Leader Match / F.E. Fielder, L. Mahaz // Personnel psychology, 1979. – V 32. – p. 131-142
7. Hoffman B. Leistungs – und Trainings-steuerung / B. Hoffman // Training – swissenschaft. – Berlin: Sportverlang, 1994. – p. 436-467.
8. Phares E.J. Locus of control in personality / E.J. Phares. Morristown, 1976. – 217p.

УДК: 796.332.015.052/.054: 796.015.85]. 071.2.

**Дорошенко Е.Ю.**

**Запорізький державний медичний університет**

#### **МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

*В статті здійснено детальний аналіз методик ефективної реалізації техніко-тактичної майстерності в змагальному процесі футболістів з урахуванням показників спеціальної фізичної підготовленості. Показано, що використання комплексів основних і додаткових тренувальних занять у відповідних і змагальних мікроциклах є необхідною передумовою ефективної реалізації техніко-тактичної майстерності в змагальному процесі футболістів. Автором визначено, що в структурі семиденних відповідних і змагальних мікроциклів доцільно виокремлювати тренувальні заняття з переважною спрямованістю на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, перехідних режимів змагального процесу «захист – атака», «атака – захист» та інтегральної підготовленості. Показано, комплекси основних і додаткових тренувальних занять із взаємодоповнюючою спрямованістю є ефективними засобами вдосконалення змагальної діяльності футболістів. Очевидно, що це пов'язано з методиками комплексного використання показників підготовленості та можливостями реалізації спеціальної фізичної підготовленості в змагальному процесі футболістів.*

**Ключові слова:** методика, футбол, техніка, тактика, вдосконалення, підготовленість, заняття, спрямованість, мікроцикли.

#### **Дорошенко Е.Ю. Методика совершенствования технико-тактических действий футболистов с учетом показателей специальной физической подготовленности**

*В статье осуществлен детальный анализ методик эффективной реализации технико-тактического мастерства в соревновательном процессе футболистов с учетом показателей специальной физической подготовленности. Показано, что использование комплексов основных и дополнительных тренировочных занятий в подводящих и соревновательных микроциклах является необходимым условием эффективной реализации технико-тактического мастерства в соревновательном процессе футболистов. Автором определено, что в структуре семидневных подводящих и соревновательных микроциклов целесообразно выделять тренировочные занятия по преимущественной направленности на совершенствование технико-тактической подготовленности, переходных режимов соревновательного процесса «защита – атака», «атака – защита» и интегральной подготовленности. Показано, комплексы основных и дополнительных тренировочных занятий с взаимодополняющей направленности являются эффективными средствами совершенствования соревновательной деятельности футболистов. Очевидно, что это связано с методиками комплексного использования показателей подготовленности и возможностями реализации специальной физической подготовленности в соревновательном процессе футболистов.*

**Ключевые слова:** методика, футбол, техника, тактика, совершенствование, подготовленность, занятия, направленность, микроциклы.

#### **Doroshenko E. Methods of improving technical and tactical actions of players taking into account indicators of special physical readiness**

*The article presents a detailed analysis of effective implementation methods of technical and tactical skills in the competitive process of the players based on indicators of special physical readiness. It is shown that the use of complexes of basic*