

23. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
24. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 7.2. – P. 194–202.
25. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
26. Roberts G. Advances in motivation in sport and exercise / G. C. Roberts. – Champaign : Human Kinetics, 2001. – 446 p.
27. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement. – Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141.
28. Standage M. A model of contextual motivation in physical education : Using construct from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intention / M. Standage, J. L. Duda, N. Ntoumanis // Journal of Education Psychology. – 2003. – № 95 (1). – P. 97–110.
29. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers / M. A. Theobald. – California : Corwin Press, 2005. – 145 p.
30. Vallerand R. J. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity : a review and critique / R. J. Vallerand, M. S. Fortier // Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness information technology / ed. J. L. Duda. – Morgantown, 1998. – P. 81–101.
31. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola [et al.] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2009. – № 8. – P. 327–336.

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

УДК 159.923: 796.056

ББК 88.43

Олег Грецький

ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДОМАШНІХ ЗАВДАНЬ

У роботі наведено результати дослідження впливу самоконтролю на формування мотивації до занять спортом. Установлено, що на початковому етапі підготовки застосування щоденника самоконтролю позитивно впливає на формування та розвиток мотивації, дозволяє значно активізувати ставлення юних спортсменів до самостійної роботи в домашніх умовах.

Ключові слова: самоконтроль, формування мотивації, спортсмен, щоденник.

В работе представлены результаты исследования влияния самоконтроля на формирование мотивации к занятию спортом. Выявлено, что на начальном этапе подготовки применение дневника самоконтроля положительно влияет на формирование и развитие мотивации, позволяет значительно активизировать отношение юных спортсменов к самостоятельной работе в домашних условиях.

Ключевые слова: самоконтроль, формирование мотивации, спортсмен, дневник.

The research results of influence of the means of self-control on the forming of motivation to going in for sports are presented in this paper. At is found that the using of self-control diary at the start stage of preparation influences positively on the forming and development of motivation, allows to activate considerably the young sportsmen's attitude to independent work at home.

Key words: self-control, forming of motivation, sportsmen, diary.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ураховуючи, що на початковому етапі проводиться лише три навчально-тренувальні заняття на тиждень, домашні завдання – важлива форма самостійної роботи спортсменів, характерною особливістю яких є відсутність безпосередньої допомоги й керівництва тре-

нера. Навчити підопічних самостійно виконувати фізичні вправи у вільні від тренувань дні – одне з важливих завдань тренера. Головний крок у цьому напрямі – мотивація юного спортсмена [2; 3; 6; 7].

Першочерговим тут є підведення юного спортсмена до розуміння того, що виконання ним фізичних вправ удома значно прискорює оволодіння уміннями й навиками, розвиває фізичні якості, скорочує час досягнення бажаних спортивних результатів [1; 2; 4; 5; 8].

Значна частина спортсменів різного рівня підготовки веде щоденники навчально-тренувальних занять. Однак важливим є розробка такого щоденника, який за своїм змістом і структурою був би зрозумілим юним спортсменам і мотивував їх не тільки до самостійного нотування занять із тренером, але й самостійного виконання фізичних вправ у вільні від тренувань дні. Іншими словами, дитина має розуміти важливість і значимість своїх дій, які допомагають тренеру підготувати його до вершин у спорті.

Мета дослідження – установити вплив самоконтролю на формування та розвиток мотивації до виконання індивідуальних домашніх завдань юними спортсменами-плавцями.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували теоретичний аналіз, опитування, тестування, математичний аналіз. Також застосовували розроблений нами щоденник самоконтролю юного спортсмена.

В експерименті, який тривав п'ять місяців, узяло участь 30 юних спортсменів віком 8–10 років, які займаються в групі початкової підготовки з плавання.

Розроблений щоденник самоконтролю юного спортсмена складається із чотирьох базових сторінок. З п'ятої сторінки заносяться щоденні записи.

На першій сторінці розміщено прізвище та ім'я спортсмена, рік народження, вид спорту, рік заняття в спортивній секції. У нижньому лівому куті – прізвище, ім'я та по батькові тренера. У нижньому правому куті – розряд на початку занять і місце для запису виконаного розряду в кінці навчального року.

Друга сторінка містить інформацію контрольно-тренувальних показників вправ на “суші” та у воді.

Третя сторінка – показники тестування спортсмена, а також його особисті зобов'язання на кінець навчального року (“суша”, вода).

Четверта сторінка містить перелік вправ для самостійного виконання у вільні від тренування дні та рекомендоване дозування фізичних навантажень. З п'ятої сторінки безпосередньо занотовується число, місяць і виконані тренувальні завдання впродовж дня, тобто завдання на “суші” й у “воді” на тренуваннях, а також вправи для самостійного виконання.

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних показав, що 53% юних спортсменів не виконують домашні завдання взагалі, 20% – дуже рідко, 20% – час від часу, і тільки 7% виконують їх постійно. Після запровадження розробленого нами щоденника в навчально-тренувальний процес, спортсменів, які б не виконували домашні завдання, не виявлено; кількість дітей, які виконували завдання, дуже рідко зменшувалася на 7% ($p < 0,05$). Кількість спортсменів, що виконували домашні завдання, час від часу збільшувалася на 13% ($p < 0,005$), а кількість юних плавців, які регулярно виконують цей вид діяльності, зросла на 40% ($p < 0,001$). За час проведення експерименту в експериментальній групі припинили заняття 7% дітей, натомість у контрольній групі таких дітей виявилось 27%.

Результати експерименту підтверджують, що свідомий підхід до виконання тренувальних завдань дозволяє суттєво покращити ставлення до виконання індивідуаль-

них домашніх завдань, а також активізувати мотивацію до занять спортивною діяльністю.

Висновок

Ведення індивідуального щоденника юними спортсменами дозволяє активізувати ставлення дітей до самостійної роботи в домашніх умовах, підняти мотиваційний рівень до занять спортивною діяльністю.

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 225 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
3. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогонов, В. И. Мартянов. – М., 2000. – 288 с.
4. Гоулд Д. Психология спорту / Д. Гоулд, Р. Вейнберг ; наук. ред. Г. Ложкін. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – С. 43–64.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – С. Пб. : Питер, 2008. – 351 с.
6. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : (Развитие ребенка от рождения до 17 лет) : уч. пособ. / И. Ю. Кулагина. – 2-е изд. – М., 1997. – С. 8–17.
7. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека / В. С. Мерлин. – Пермь : Книжн. изд-во, 1971. – 174 с.
8. Психология физической культуры и спорта / под. ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск, 2007. – С. 17–31.

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