

## Самоконтроль і мотивація в підготовці юних спортсменів-плавців

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Ураховуючи, що на початковому етапі проводиться лишень три навчально-тренувальні заняття на тиждень, домашнє завдання – важлива форма самостійної роботи спортсменів, характерною особливістю якої є відсутність безпосередньої допомоги й керівництва тренера. Навчити підопічних самостійно виконувати фізичні вправи у вільні від тренувань дні – одне з важливих завдань тренера. Головний крок у цьому напрямі – мотивація спортсмена [2; 3; 7; 9; 10; 11; 13].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Сучасному тренеру потрібно так організувати роботу, щоб домашні завдання виконувалися не примусово, а за бажанням спортсмена, який свідомо, активізуючи внутрішню мотивацію, виконує їх [1; 2]. Першочерговим тут є підведення юного спортсмена до розуміння того, що виконання ним фізичних вправ удома значно прискорює оволодіння вміннями й навиками розвитку фізичних якостей, робить його більш упевненим у собі, скорочує час досягнення бажаних спортивних результатів [4; 5; 8; 12; 14; 15].

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

**Мета дослідження** – виявити вплив самоконтролю на формування та розвиток мотивації юних спортсменів до занять спортом (на прикладі плавання).

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

В експерименті взяли участь 60 юних спортсменів (30 із них – контрольна група) віком 8–10 років, які займалися у групах початкової підготовки (другий рік навчання). Відповідно до розробленої анкети проводили опитування батьків щодо виконання дітьми домашніх завдань на різних етапах педагогічного експерименту (до й після запровадження щоденника спортсмена). Експеримент тривав один навчально-тренувальний рік.

Розроблений щоденник самоконтролю юного спортсмена складається з чотирьох базових сторінок. Із 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 початок і місце для запису виконаного розряду на кінець 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 й рекомендоване дозування фізичного навантаження.

Із п'ятої сторінки безпосередньо щоденно ведеться спортивний щоденник. Занотовується число, місяць та виконана спортивна робота протягом дня, тобто завдання на «суші» й у «воді» на тренуваннях, а також вправи, які розміщені на четвертій сторінці щоденника, для самостійного виконання. Записуються тільки номери, під якими стоять ті чи інші вправи. Значні зміни в дозуваннях заносяться у щоденник біля номера вправи. Самопочуття записують щодня, при поганому самопочутті зазначають, що саме турбує.

Для визначення результату впливу засобу самоконтролю на рівень мотивації застосовано модифіковану методику «Діагностика мотивації до занять спортивною діяльністю» Р. Кеттелла.

Методика складається з 20 суджень та запропонованих варіантів відповідей. Підрахунок показників опитування виконували відповідно до ключа, де «так» означають позитивні відповіді (правильно), а «ні» – негативні.

За кожну правильну відповідь, відповідно до ключа, нараховували один бал. Чим вищий сумарний бал, тим вища внутрішня мотивація до занять, при низьких балах домінує зовнішня мотивація.

Для обчислення надійності й точності застосовували формулу Рюлона, для коефіцієнта надійності-узгодженості цілого тесту використовували формулу Спірмена-Брауна.

Отримані показники на надійність і точність (за формулою Рюлона) склали 0,913; надійність, узгодженість (за формулою Спірмена-Брауна) – 0,905. Водночас вираховано такі показники, як медіана, стандартне відхилення; мінімальна й максимальна кількість балів.

Аналіз результатів розшифрували таким чином: 0–10 – зовнішня мотивація; 11–20 – внутрішня мотивація.

Для визначення рівня внутрішньої мотивації використовували такі нормативні межі: 0–6 – низький рівень внутрішньої мотивації; 7–13 – середній; 14–20 – високий.

Перше опитування проводили в жовтні 2010 р., підсумкове – у квітні 2011 р. Повторне анкетування здійснювали через 2–3 тижні.

Аналіз результатів дослідження показав, що до запровадження щоденника активність юних спортсменів експериментальної групи до виконання самостійних домашніх завдань виглядали таким чином: 53 % дітей не виконували домашні завдання взагалі, 20 % – дуже рідко, 20 % – час від часу та тільки 7 % виконували завдання постійно. Після уведення щоденника дітей, які б не виконували самостійно домашні завдання, не виявлено, а кількість тих, які регулярно виконували завдання, зросла на 7 %. Дітей, котрі виконували домашні завдання час від часу, збільшилося на 13 %. Щодо тих, які робили домашні завдання постійно, то їх кількість зросла на 40 %. При цьому тільки 7 % юних спортсменів припинили заняття плаванням.

Юні спортсмени контрольної групи не вели щоденники. Але тренер у кінці кожного тренування нагадував дітям про необхідність виконання домашніх завдань.

Аналіз даних контрольної групи свідчить, що на початок експерименту активність юних спортсменів до виконання самостійних домашніх завдань виглядала таким чином: 40 % дітей не виконували домашні завдання взагалі, 33 % виконували завдання дуже рідко, 20 % – час від часу, 7 % – здійснювали це постійно.

На завершальному етапі експерименту кількість дітей у контрольній групі, які не виконували домашні завдання, зменшилася на 27%. Кількість спортсменів, котрі виконували самостійно домашні завдання, дуже різко зменшилася на 6 %, число респондентів, які виконували домашні завдання час від часу не змінилося. При цьому кількість юних спортсменів, які виконували домашні завдання постійно, збільшилася на 6 %. Протягом навчально-тренувального року припинили заняття плаванням 27 % дітей.

На кінець педагогічного експерименту в експериментальній групі не залишилося дітей, котрі не виконували домашні завдання взагалі, у контрольній групі таких спортсменів виявлено 13 %; а тих, які робили домашні завдання дуже рідко, стало, відповідно, 13 % і 27 %. Найважливіше те, що постійне виконання домашніх завдань характерне для 47 % спортсменів експериментальної групи й тільки 13 % – контрольної. Треба відзначити, що ведення щоденника зменшило відхід дітей від занять плаванням (ЕГ – 7 %, КГ – 27 %). Квітневі опитування показали, що за час експериментального періоду рівень внутрішньої мотивації був підвищений в обох групах. Приріст рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи склав 20,9 %, а в хлопців – 28,8 %. Натомість у дівчат експериментальної групи – 56,2 %, а в хлопців – 53,7 %.

Отже, в дівчат і контрольної, і експериментальної груп рівень внутрішньої мотивації зріс значно більше ніж у хлопців.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Розроблена структура щоденника самоконтролю навчально-тренувальної діяльності з плавання на початковому етапі підготовки активувала виконання домашніх завдань через посилення впливу факторів внутрішньої мотивації.

#### *Джерела та література*

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
2. Гогунів Е. Н. Психологія фізического воститания и спорта / Е. Н. Гогунів, В. И. Мартьянов. – М. : [б. и.], 2000. – 288 с.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар : [б. и.], 1995. – 225 с.
4. Гоулд Д. Психологія спорту / наук. ред. Г. Ложкін ; Д. Гоулд, Р. Вейнберг. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – С. 43–64.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 351 с.

6. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) : учеб. пособие / И. Ю. Кулагина. – 2-е изд. – М. : [б. и.], 1997. – С. 8–17.
7. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека / В. С. Мерлин. – Пермь : Книж. изд-во, 1971. – 174 с.
8. Психология физической культуры и спорта / под. ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск : [б. и.], 2007. – С. 17–31.
9. Atkinson J. W. An introduction to motivation / J. W. Atkinson. – Princeton etc. : Van Nostrand, 1978. – 405 p.
10. Erpenbeck J. Motivation / J. Erpenbeck // Inre Psychologie und Philosophic. – Berlin, 1984. – 250 s.
11. Gill D. L. Competitive orientations among inter-collegiate athletes: Is winning the only thing? / D. L. Gill // The Sport Psychologis – 1986. – № 2. – P. 212–221.
12. Lindner R. Zur motivationalen Regulation Leistungs-orientierter TatiGkeit und zu ihrer Analyse / R. Lindner // In: Wissenschaftliche Zeitschrift der PH Potsdam, Jahrgang 28. – 1984. – Heft 4. – S. 645–652.
13. Roberts G. Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children / G. Roberts // Handbook of research on sport psychology. – N.Y., 1993. – P. 405–420.
14. Sicora W. Untersuchung zum Erfassen motivationaler Komponenten von Einstellungn und des Verhaltens zur sportlichen Betatigung Studierender. – Grefswald : Ernst-Moritz-Arndt-UNI, Dissertation, 1976.
15. Weiner B. An attribution theory of achievement motivation and emotion / B. Weiner // Psychological Review. – N.Y., 1985 – P. 548–573.

#### **Анотації**

*Основна ціль проведеного дослідження – виявлення впливу самоконтролю на формування та розвиток мотивації юних спортсменів до занять із плавання в контексті виконання домашніх завдань.*

*Для цього розроблено оригінальний за своєю структурою щоденник ведення обліку виконання самостійних тренувальних завдань, а також використано опитувальники щодо встановлення рівня зовнішньої й внутрішньої мотивації юних спортсменів до тренувальної діяльності.*

*За результатами дослідження встановлено, що використання запропонованого щоденника самоконтролю забезпечило вірогідне зростання внутрішньої мотивації та суттєве покращення виконання домашніх тренувальних завдань.*

**Ключові слова:** самоконтроль, мотивація, юні спортсмени, домашні завдання.

#### **Oleg Grecky, Bogdan Mytskan. Самоконтроль и мотивация в подготовке юных спортсменов-пловцов.**

*Главной задачей данного исследования было выявить влияние самоконтроля на формирование мотивации до занятий плаванием в контексте выполнения домашних заданий.*

*В связи с этим разработан оригинальный за своей структурой дневник ведения самоконтроля за выполнением самостоятельных тренировочных заданий, а также использован опросник, касающийся выявления внешней и внутренней мотивации юных спортсменов к тренировочной деятельности.*

*По результатам исследования установлено, что ведение предложенного дневника способствовало достоверному усилению внутренней мотивации юных спортсменов и существенному улучшению выполнения домашних заданий.*

**Ключевые слова:** самоконтроль, мотивация, юные спортсмены, домашние задания.

#### **Oleg Gretsky, Bogdan Mytskan. Self-control and Motivation in the Training of Young Athletes-Swimmers. The**

*main objective of the study was to determine the impact on the formation of self-motivation and development of young athletes to swimming lessons in the context of homework.*

*The original diary was developed to account independent training tasks and questionnaires used to establish the level of external and internal motivation of young athletes to training activities.*

*The results of the study revealed that the management of the proposed diary facilitated a significant strengthening of the internal motivation of young athletes and as a result of a substantial improvement in homework.*

**Key words:** self-control, motivation, young sportsmen, homework