

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

УДК 796.011.3-057.87

ББК 74.580.055

Геннадій Єдинак, Богдан Мицкан, Лідія Завацька

СТАН ТА ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

Вивчено стан мотивації студентів першого року навчання до рухової активності оздоровчого спрямування в позанавчальній діяльності та перспективні напрями вдосконалення процесу їх фізичного виховання для вирішення завдання з посилення в них такої мотивації. За допомогою розробленої нами анкети опитано 120 дівчат і 120 хлопців. Виявлено, що в переважній більшості досліджуваній вид мотивації знаходиться на низькому рівні. За даними наукової літератури визначено перспективний напрям розв'язання цієї проблеми, що передбачає врахування в процесі фізичного виховання студентів положень теорії самовизначення. Процес необхідно спрямовувати на досягнення студентами відповідної внутрішньої мотивації, що досягається адекватними діями викладача в напрямі задоволення психологічних потреб студентів: незалежності, компетентності, взаємодії в колективі.

Ключові слова: студенти, рухова активність, фізичне виховання, мотивація, самовизначення.

Изучено состояние мотивации студентов первого года обучения к двигательной активности оздоровительной направленности во внеучебной деятельности и перспективные направления процесса их физического воспитания для решения задачи по усилению у них такой мотивации. При помощи разработанной нами анкеты опрошено 120 девушек и 120 парней. Установлено, что у подавляющего большинства исследуемый вид мотивации находится на низком уровне. По данным научной литературы определено перспективное направление решения этой проблемы, предусматривающее учет в процессе физического воспитания студентов положений, отраженных в теории самоопределения. Процесс необходимо направлять на достижение студентами соответствующей внутренней мотивации, что достигается адекватными действиями преподавателя в удовлетворении психологических потребностей студентов: независимости, компетентности, взаимодействия в коллективе.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, физическое воспитание, мотивация, самоопределение.

The state of motivation of students the first year of training to improving physical activity direction in extracurricular activities and future directions for improving the process of physical education for the task of strengthening them in such a motivation. With the help of our questionnaire surveyed 120 girls and 120 boys. Revealed that the vast majority of species studied motivation is low. According to scientific literature, a promising direction to solve this problem, which involves consideration in the process of physical education students the provisions of the theory of self-determination. The process should lead to the achievement of the students' internal motivation, which is achieved adequate teacher actions towards meeting the psychological needs of students: independence, competence, collaboration in the team.

Key words: students, physical activity, physical education, motivation, self-determination.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі усвідомлюється особливе значення здоров'я студентської молоді як одного з найважливіших чинників успішного розвитку суспільства в різних сферах життєдіяльності. Ефективне вирішення цього завдання неможливе без належного організаційного та змістового забезпечення як навчального процесу у вишах (ВНЗ), так і дозвілля студентів у позанавчальний час. Йдеться насамперед про систематичну рухову активність студентів з оптимальними параметрами, оскільки саме вона є найдієвішим засобом успішного вирішення означеного завдання [2; 7].

Рухова активність студентів сьогодні забезпечується передусім обов'язковими заняттями з фізичного виховання у ВНЗ, що згідно з чинними документальними мате-

ріалами відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість навіть за оптимальних параметрів фізичного навантаження на кожному занятті не забезпечує досягнення оздоровчого, а тим більше розвивального ефектів [1]. Водночас ця проблема не тільки не розв'язується, а навпаки, поглиблюється, оскільки останньою вимогою до навчальних планів ВНЗ [13] зменшується з чотирьох до двох навчальних років період, протягом якого заняття з фізичного виховання для студентів є обов'язковими.

Інший напрям фізичного виховання у ВНЗ, реалізація якого дозволяє усунути дефіцит рухової активності студентів, – це заняття фізичними вправами в позанавчальний час, передусім у секціях із видів спорту, що функціонують у навчальному закладі [10]. Необхідно зазначити, що відвідування таких занять є добровільним, а значить, передбачає наявність у студентів відповідного бажання, так само, як і використання ними в позанавчальний час інших форм занять фізичними вправами – самостійних або групових самодіяльних. Беручи до уваги пріоритети студентів – виконання домашніх завдань, різноманітні інтереси, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування, – реальність її систематичної реалізації студентами лише виключно відповідною мотивацією. Тому посилення в студентів такої мотивації є актуальним завданням сьогодення. Проте такі дослідження, на жаль, поодинокі [29; 31], вони спрямовані на вирішення означеного завдання в процесі фізичного виховання студентів першого-другого років навчання, а, враховуючи специфіку навчального процесу у вітчизняних ВНЗ, узагалі відсутні.

Мета дослідження – визначити стан сформованості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування та узагальнити сучасні концептуальні ідеї і положення щодо її посилення.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводили, використовуючи загальнонаукові методи, а саме: аналіз, систематизацію, узагальнення документальних матеріалів даних наукової літератури. Використовували також метод анкетного опитування: за розробленою нами анкетною в 120 дівчат і 120 хлопців, які розпочали навчання у ВНЗ, вивчали стан сформованості в них мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування. Опрацьовували одержані дані методами математичної статистики.

Результати дослідження. На сучасному етапі накопичено значну кількість емпіричних даних щодо норми та оптимальних параметрів рухової активності учнівської молоді для досягнення оздоровчого ефекту. Необхідно зазначити, що цьому питанню вітчизняна наука приділяла увагу ще наприкінці XIX ст. Так, зокрема, видатний вітчизняний дослідник О.Д.Бутовський [3] зазначав, що активність, яка передбачає використання фізичних вправ, повинна тривати щонайменше 1,5 год щоденно, а пріоритет (особливо за знижених кондицій) необхідно надавати кількості повторень, а не інтенсивності виконання вправ. Конкретизують ці параметри останні результати вітчизняних дослідників [7; 8; 12; 14]: оптимальними для учнівської молоді є 3–4 заняття фізичними вправами на тиждень, кожне тривалістю щонайменше 30–45 хв, з інтенсивністю виконання вправ на рівні, що забезпечує споживання кисню в межах 55–60% від максимального, яке відповідає частоті пульсу 140–160 ск/хв⁻¹.

За даними Р.С.Паффенбаргера [11] добова норма рухової активності дівчат 17–22 років становить 3,6–4,8 год, хлопців – 4,8–5,8, а тижнева – 7–12 при добових енерговитратах на рівні відповідно 3 000 і 3 500–4 300 ккал на добу або кількості локомоцій у межах 20–25 і 25–30 тис.

Наведені параметри є оптимальними для рухової активності підтримувальної та рекреативної спрямованості. Для досягнення розвивального ефекту вони будуть передусім тривалішими, а також з переважним використанням фізичних навантажень, що

сприяють розвитку анаеробних можливостей організму [16]. Таким чином, нормування параметрів рухової активності дівчат і юнаків повинно передбачати декілька рівнів: I рівень (збереження здоров'я) – рухово-гігієнічний мінімум рухової активності – передбачає щоденну ранкову гімнастику, загартовування й прогулянку перед сном; II (гармонійного розвитку) – рухово-загальнопідготовчий мінімум – передбачає заходи I рівня та 30–60 хв активного відпочинку з використанням фізичних вправ; III (спортивної діяльності) – загальнопідготовчий оптимум – передбачає заходи II рівня та 3–6 год занять фізичними вправами на тиждень [4].

Дещо інший висновок робить О.Бар-Ор і Т.Роуланд [1]: кількість занять фізичними вправами на тиждень повинна становити від 2–3 до щоденних, кожне тривалістю 35–45 хв; інтенсивність навантажень – 60–70% від максимального споживання кисню, що відповідає частоті пульсу на рівні 150–170 ск/хв⁻¹; тривалість такої підтримуючо-тренувальної програми – 6–8 тижнів.

Отже, на сучасному етапі досить точно визначено параметри рухової активності для учнівської молоді, систематичне використання яких дозволяє покращити й підтримувати функціональні можливості організму на рівні, що забезпечує високі показники здоров'я.

Водночас результати проведеного нами дослідження, спрямованого на вивчення стану рухової активності студентів, засвідчили таке. За даними анкетного опитування систематично здійснює таку активність у повсякденному житті тільки 33% студентів першого–четвертого років навчання, епізодично – 25% з тижневою тривалістю в першій–другий роки навчання на рівні 1,3 год, у третій–четвертий роки – лише 0,54 год [12]. Головна причина такого результату в першій із зазначених груп – відсутність необхідних умов (22–26% респондентів) і фінансові труднощі (24–26%), у другій групі – відсутність інтересу (23–33%) і фінансові труднощі (21%).

Уточнюють ці дані результати дослідження дівчат [14]: епізодично реалізують рухову активність у різних формах занять 22–36% старшокурсниць, тоді як узагалі не використовує у своїй позанавчальній діяльності 38–50% таких студенток і 26–28% студенток молодших курсів. Дані хлопців-студентів віку 18–25 років засвідчують, що у 51,7% обсяг рухової активності (за крокометрією) знаходиться на низькому, у 39,3% – середньому, 9% – високому рівнях, тобто становить відповідно $8\,571,0 \pm 186,0$, $12\,330,0 \pm 168,0$ і $18\,720,0 \pm 273,0$ кроків на добу. При цьому для першої із зазначених груп характерне незначне зниження обсягу рухової активності в середині тижневого циклу й незначне підвищення у вихідні дні; для другої – її поступове збільшення до кінця тижня, але за незначного зниження в п'ятницю-суботу з новим зростанням у неділю; для третьої – сталий високий вияв рухової активності протягом понеділка-п'ятниці й незначне зниження у вихідні [8]. Водночас структура таких обсягів у всіх групах практично однакова: на рухову активність оздоровчої спрямованості припадає 5,36% часу тижня, на всі види пасивного відпочинку – 25,24%, прийом їжі – 4,38%, на відпочинок лежачи – утричі більше часу, незважаючи на тривалість нічного сну, що на добу складає, у середньому, вісім годин.

Отже, тижневий обсяг рухової активності оздоровчого спрямування в більшості сучасних студентів (дівчат і хлопців) вітчизняних ВНЗ значно менший від мінімально необхідного, причому на фоні послаблення з роками навчання їхнього інтересу до такої активності.

У зв'язку з таким висновком систематизували дані про стан рухової активності учнівської молоді розвинутих країн Європи та США на сучасному етапі. Необхідність такого дослідження пов'язували з дуже активною позицією і практичними діями цих

країн у залученні молоді до рухової активності оздоровчого спрямування, результатом яких може бути вища мотивація до її здійснення. Одержані дані засвідчили, що систематично, з параметрами не менше 30 хв п'ять або більше разів на тиждень, означену активність здійснює лише 15–20% студентської молоді [5; 11; 21; 22; 25], епізодично, без дотримання оздоровчих параметрів, – 50–55%, а решта 30% взагалі не приділяють їй жодної уваги. Водночас виникає додаткова проблема: з тих, хто розпочав систематичні заняття фізичними вправами, більшість припиняє їх уже на першому році [19].

Таким чином, наведені дані дозволяють зробити декілька висновків. По-перше, дії держави з посилення мотивації учнівської молоді до занять фізичними вправами лише частково сприяють вирішенню цього завдання, але відзначаються практично нульовим ефектом у її підтриманні на такому рівні тривалий час. По-друге, проблема недостатньої рухової активності значної частини учнівської молоді має глобальний характер, а один із реальних шляхів її розв'язання – формування в них відповідної мотивації й забезпечення її вияву якомога довше протягом індивідуального життя.

У зв'язку із зазначеним за доступними літературними джерелами проаналізували інформацію, пов'язану із сучасними концептуальними ідеями та положеннями щодо формування (посилення) мотивації учнівської молоді до рухової активності оздоровчого спрямування. Спеціальним дослідженням [6] виявлено, що більшість вітчизняних дослідників надає перевагу відповідній освіті студентів як головному засобу формування в них навичок ЗСЖ, а значить, певною мірою й актуалізації мотивів, пов'язаних з реалізацією рухової активності оздоровчої спрямованості.

До недавнього часу аналогічною була позиція більшості іноземних фахівців, а основу їхніх досліджень становили положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [23; 31]. Проте недостатня ефективність таких заходів у США [17] та Європі [20; 21; 26] зумовила пошук інших шляхів розв'язання означеної проблеми. У зв'язку із цим у сучасній психології мотивації рухової активності провідних позицій набули положення теорії самовизначення, які в загальному вигляді розглянемо нижче.

Практичні заняття фізичними вправами та адекватні дії педагога (з організації занять, взаємодії учня з іншими членами групи) є визначальними в задоволенні психологічних потреб тих, хто займається, і складають основу актуалізації їхньої мотивації до найвищого рівня, за визначенням автора теорії самовизначення E.L.Deci [18] – “самостійної поведінки індивіда”. Досягнення такої поведінки відбувається поетапно, а кожному етапу притаманний певний тип мотивації: від амотивації (відсутності мотивації) через зовнішню мотивацію до внутрішньої. Остання передбачає активність учня у зв'язку з причинами, що виходять зсередини (безпосередньо від учня) або пов'язані із самою діяльністю, тоді як зовнішній тип – активність учня – через причини, що надходять ззовні (від учителя, обставин).

Експериментально доведено [24; 28] залежність рівня актуальної мотивації від ступеня реалізації психологічних потреб, – збільшення останніх посилює, тоді як зменшення, навпаки, послаблює внутрішню й посилює зовнішню мотивацію аж до можливої амотивації.

Психологічними потребами, задоволення яких забезпечує найвищий рівень самовизначення учня (тобто внутрішню мотивацію), є: незалежність, компетентність, взаємодія з іншими учасниками певної колективної діяльності. Спонукальними у випадку зовнішньої мотивації будуть дії педагога, що, залежно від рівня самовизначення учня, передбачають застосування певного типу регулювання його активності: зовнішнього, інтроєртованого, визначеного й комплексного [29]. Останній тип регулювання актив-

ності учня зустрічається рідко, а сутність інших полягає в такому: зовнішнє регулювання – педагог пропонує учням різні стимули для їх досягнення; інтроєртоване й визначене регулювання – педагог акцентує увагу учнів відповідно на відчутті провини та важливості (необхідності) здійснення пропонованої рухової активності.

На сучасному етапі виявлено три види внутрішньої мотивації учнів до рухової активності оздоровчої спрямованості, пов'язані з розумінням необхідності (подобається займатися фізичними вправами), бажанням досягнень (задоволення від підвищення результатів) і відтворенням стимулювального ефекту (задоволення від емоційного підйому, що виникає під час діяльності) [30].

У результаті іншого дослідження [27] виявлено зв'язок між розумінням значення фізичного виховання та силою мотивації дітей підліткового віку до відповідної рухової активності: педагогічні дії необхідно спрямовувати на задоволення їхніх психологічних потреб, що сприятиме посиленню внутрішньої мотивації, тобто досягненню самовизначеності щодо рухової активності оздоровчого спрямування. Дії вчителя тут можуть бути такими: для задоволення потреби в незалежності – надавати учням право вибору видів фізичних вправ, стимулювати до участі в процесі виконання таких вправ (оцінка, похвала) і до вдосконалення свого тіла, враховувати думку учнів у певних питаннях організації заняття, давати завдання для підготовки до заняття [9]. Для задоволення потреби учнів у компетентності дії вчителя повинні забезпечувати: відсутність акценту на порівнянні їхніх досягнень; помірні за складністю індивідуальні завдання; усвідомлення спроможності досягти мети, але тільки завдяки докладеним зусиллям [27].

Сприяти задоволенню потреби у взаємодії з іншими членами групи (учнями класу) під час спільної діяльності можуть пропозиції вчителя щодо завдань, виконання яких потребує колективних зусиль, і стимулювання такого прагнення учнів [15].

Отже, залучення учнів до рухової активності оздоровчого спрямування і закріплення відповідної мотивації у подальшому повинно здійснюватися діями вчителя (викладача), передусім у процесі фізичного виховання, враховуючи положення теорії самовизначення, і бути спрямованими на досягнення внутрішньої мотивації учня до рухової активності.

Висновки

1. На сучасному етапі нерозв'язаною залишається проблема посилення мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування, що значною мірою зумовлено її несформованістю під час навчання в школі.

2. Сформованість мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування відзначається комплексом актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що спонукають індивіда до її здійснення та є відносно сталими й мінливими утвореннями, а вирішення цього завдання – одним із головних для фізичного виховання у ВНЗ.

3. Перспективним у вирішенні завдання з формування й посилення мотивації учнівської молоді до рухової активності оздоровчого спрямування є теорія самовизначення, що передбачає досягнення ними відповідної внутрішньої мотивації завдяки адекватним діям викладача в процесі фізичного виховання в напрямі задоволення психологічних потреб, – незалежності, компетентності, взаємодії в колективі.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення технології посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності в позанавчальний час, що враховує положення теорії самовизначення та реалізується в процесі фізичного виховання у ВНЗ.

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.

2. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
3. Бутовский А. Д. Собрание починений : в 4 т. / А. Д. Бутовский. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – Т. 3. – 360 с.
4. Гужаловский А. А. Теория и методика физической культуры : учеб. [для студ. средних учеб. завед. физ. культуры] / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
6. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Т. С. Єрмакова. – Х., 2010. – 20 с.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010. – 20 с.
9. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
10. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. – К., 2003. – 44 с.
11. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К., 1999. – 320 с.
12. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування : метод. рек. / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Николаев : Деловая информация, 2004. – 91 с.
13. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента : Наказ Міністерства освіти і науки України № 642 від 09.07.2009 р. – К., 2009. – 2 с.
14. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рек. / В. І. Романова, В. А. Леонова. – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.
15. Скулиш Н. Є. Мотиваційні чинники розвитку креативної активності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н. Є. Скулиш. – К., 2010. – 20 с.
16. Фурман Ю. М. Кореляційні взаємозв'язки аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму з якісними параметрами рухової діяльності студентів чоловічої статі (17–19 років) / Ю. М. Фурман, С. П. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 15. – С. 51–55.
17. Brehm B. A. Successful fitness motivation strategies / B. A. Brehm. – Windsor : Human Kinetics, 2004. – 188 p.
18. Deci E. L. A motivational of approach to self : integration in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Perspectives on motivation : Nebraska symposium on motivation. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 237–288.
19. Kilpatrick M. Physical activity motivation: a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journal of Sport Psychology. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41.
20. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J. F. McKenzit, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th Ed. Conference University of San Francisco, San Francisco, 2009, September 14–18. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – P. 123–127.
21. Motivation and performance in physical education: an experimental test / J. A. Moreno, D. González-Cutre, J. Martín-Albo, E. Cervelló // Journal of Sports Science and Medicine, 2010. – Vol. 9.1. – P. 79–85.
22. Moving into the Future : national standards for physical education // National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2-th ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.

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-