

спортом людей різного віку.

ВИСНОВКИ

1. Стріт-воркаут являє собою комплекс силових тренувань з елементами гімнастичних вправ: різноманітні виспи, балансові елементи, динамічні оберти. Елементи воркауту для початківців слугують поліпшенню їх силових можливостей для подальшого виконання складних і видовищних вправ. Чимало таких елементів мають місце і в шкільній програмі фізичної культури. Загалом зростання популярності воркаутського руху й розповсюдження приватних „методик” вуличних тренувань викриває проблему недостатнього наукового забезпечення стріт-воркаут-занять (добір засобів, методик навантажень тощо з позиції дотримання принципів оздоровчого впливу, вікової доступності, поступовості, індивідуалізації).

2. На нашу думку, питання навчання методики занять стріт-воркаутом слід внести в програми підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту, зокрема в програму дисципліни „Гімнастика та методика її навчання” чи в програму „Атлетична гімнастика та методика її навчання”, а також у програми фізичного виховання учнівських та студентських навчальних закладів. (Наприклад, в деяких країнах елементи вуличної гімнастики хочуть впровадити в програму фізичної підготовки військових [2]).

3. У своїй діяльності воркаутери користуються „народною” термінологією спортивних елементів (наприклад: „капітанський підйом”, „стілчик”, „ластівка”, „склепка”), які, переважно, є гімнастичними і мають уже визначену спортивну термінологію. Ми вважаємо доцільним складання і розповсюдження тлумачного словника назв стріт-воркаутських елементів, що полегшить спортсменам пошук науково-обґрунтованих методик розучування елементів у спеціальній літературі. Таке розповсюдження варто здійснювати через Інтернет-мережу, оскільки, в основному, саме з неї черпають знання ті, хто починає займатися воркаутом. Крім того, варто рекомендувати авторам відеороликів інтернет-шкіл розпочинати навчання вправ з уточнення правил самострахування при виконанні того чи іншого елемента.

4. Дана публікація лише частково висвітлює проблеми наукового підходу до організації стріт-воркаутських занять, що потребує продовження дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Денис Минин – деятельность. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.minin.org.ua/?page_id=36 .
2. Стріт-воркаут. Вікіпедія. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout.
3. Стріт-воркаут. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://street-workout.org/>.
4. About us. Street Workout [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://street-workout67.webnode.ru/pro-nas/>
5. Horizontal bar exercises for beginners. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://turnik.pro/lessons/tryuki-na-turnike-dlya-nachinayuschih.html#comment7>
6. What is the sports grounds for Street Workout made of? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://workout.pro/>

Грецький О., Мицкан Б.
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Дослідження присвячене вивченню змісту мотивації до занять спортом на різних етапах тренувально-змагальної діяльності, розробці методики формування мотивації юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки та експериментальній перевірці її ефективності. Систематизовано найбільш відомі підходи щодо ролі особистісних і ситуаційних факторів у формуванні мотивації до спортивної діяльності, а також класифікації та змісту етапів мотиваційного процесу. Визначено, що мотив досягнення успіху в спорті обумовлений складною взаємодією особистісних факторів або мотивів (ситуаційні фактори; результуючі тенденції, емоційні реакції; поведінка пов'язана з досягненнями) та мотивів вибору дітьми виду спорту.

У дисертації доведено, що в спортивній діяльності важливими є п'ять рангів позитивних мотивів (мотив досягнення успіху, емоційного задоволення; патріотичний мотив, мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті, мотив фізичного удосконалення).

Основна мета розробленої нами експериментальної методики формування мотивації до занять плаванням – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи та оптимізація процесу розвитку фізичних якостей й удосконалення плавальної підготовки.

Визначено ефективність такої методики формування мотивації на початковому етапі підготовки юних плавців.

Ключові слова: мотивація, спортивна діяльність, етап початкової підготовки.

Анотація. Грецький О. *Формирование мотивации к занятиям спортом.* Исследование посвящено изучению содержания мотивации к занятиям спортом на различных этапах тренировочно-соревновательной деятельности, разработке методики формирования мотивации юных спортсменов-пловцов на начальном этапе подготовки и экспериментальной проверке ее эффективности. Систематизированы наиболее известные подходы к роли личностных и ситуационных факторов в формировании мотивации к спортивной деятельности, а также классификации и содержания этапов мотивационного процесса. Определено, что мотив достижения успеха в спорте обусловлен сложным взаимодействием личностных факторов или мотивов (ситуационные факторы; результирующие тенденции, эмоциональные реакции, поведение связано с достижением) и мотивов выбора детьми вида спорта.

Установлено, что в спортивной деятельности важны пять рангов положительных мотивов (мотив достижения успеха, эмоционального удовлетворения; патриотический мотив, мотив самоутверждения, желание проявить себя в спорте, мотив

физического совершенствования).

Основная цель разработанной нами экспериментальной методики формирования мотивации к занятиям плаванием - предотвратить любыми действиями, которые могли бы привести к возникновению негативных мотивов и перерастания их в мотивационные кризисы и оптимизировать процесс развития физических качеств и совершенствования плавательной подготовки.

В процессе применения авторской методики использовалась совокупность средств (средства, применявшиеся в домашних условиях во время учебно-тренировочных занятий, а также средства, предусматривающие формирование мотивов к занятиям спортом в школе) и методических приемов (оценку упражнений по уровню сложности с дальнейшим предложением спортсменам самим выбирать личные обязательства, индивидуальные и командные соревнования, игровой метод, самоконтроль; релаксацию и внушение).

Выявлены достоверные различия как по уровню внутренней мотивации, так и по большинству показателей специальной физической и плавательной подготовки между экспериментальной и контрольной группой после завершения психолого-педагогического эксперимента.

Ключевые слова: мотивация, спортивная деятельность, этап начальной подготовки.

Annotacion. Gretckyy O. Formation of motivation in sports. The thesis studies the motivation for sports at different stages of training and competition activity, development of the methods to form the motivation of young swimming athletes at the initial stage of training and experimental verification of its efficiency. The author has systemized the most well-known approaches to the importance of the personal traits and situational factors in the formation of motivation for sports activity as well as submitted classification and the subject-matter at all stages within the motivation process. It is established that the motivation for the sports achievements depends on the complex interaction of the personal traits or reasons (situational factors; resulting tendencies (behavioral model); emotional reaction; behavior is connected with an achievement)) and reasons for choosing the certain sport by children.

The thesis proves the sports activity has five important ranks of the positive reasons (reason of success achievement, emotional fulfillment, patriotic reason, self-actualization, a desire to approve oneself a good athlete, reason of the physical perfectness).

The main purpose of our developed methods is to form motivation for going in for swimming: it is necessary to prevent any actions which could lead to the negative reasons and escalate into emotional crisis, and to optimize the process of the development of physical qualities and improvement of training for swimming.

The author has determined the effectiveness of such methods to form motivation at the initial stage while training the young swimming athletes.

Key words: motivation, sports activity, initial stage of training.

Аналіз останніх публікацій. Високі результати, успіх у спорті напряму пов'язані з мотиваційною сферою спортсмена [1, 2, 4, 8, 9, 10, 11]. Недооцінка ролі мотиваційних факторів, нехтування динамікою змін мотивів тренерами, самими спортсменами нерідко призводить до того, що спортсмен не може проявити свої можливості у повній мірі, не в змозі реалізувати в повному обсязі тренувальні навантаження та відповідні установки щодо змагальної діяльності [3, 7]. Крім того невдоволеність спортивними досягненнями нерідко стають великою перешкодою в реалізації особистого потенціалу і соціалізації спортсмена в інших сферах життєдіяльності після закінчення спортивної кар'єри [5, 6].

На даний час вкрай мало досліджень, які розкривають особливості формування мотивації на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена і взагалі відсутні такі дослідження стосовно етапу початкової підготовки.

Мета роботи - виявити зміст мотивації до занять спортом на різних етапах тренувально-змагальної діяльності, розробити методику формування мотивації юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження. загальнонаукові - аналіз, синтез, порівняння; методи емпіричного рівня - педагогічне спостереження, опитування, анкетування, педагогічний експеримент; математико-статистичні методи.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь спортсмени, які регулярно займалися конкретним видом спорту три і більше днів на тиждень. Рівень спортивних досягнень – від III юнацького розряду до майстра спорту. Стаж занять спортом від одного року і більше. Також нашими респондентами стали ветерани спорту середнього та похилого віку, які регулярно приймають участь в першості області та України серед ветеранів та студенти (17 - 23 років), які займаються спортом по декілька разів на тиждень в секції з плавання.

В дослідженні прийняли участь:- 38 юнаків, які займаються у спортивному клубі, "Бескід" - тайський бокс, вільні бої (змішані бої);- 35 дівчат та юнаків, які займаються баскетболом (м. Івано-Франківськ СШ № 21);- 59 студентів коледжу фізичного виховання м. Івано-Франківська - боротьба, плавання, футбол, настільний теніс, легка атлетика;- 63 спортсмени (юнаки і дівчата), які займаються плаванням у ДЮСШ "Олімп" та ДЮСШ № 3 м. Івано - Франківська;- 14 юнаків та дівчат, які займаються триатлоном у ДЮСШ СТ "Україна";- 23 студенти – спортсмени ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»;- 20 жінок і чоловіків, які приймали участь у зимовому чемпіонаті України з плавання серед ветеранів; 13 студентів Івано-Франківського національного університету нафти і газу.

Всього в дослідженні прийняли участь 245 спортсменів різних видів спорту віком від 8 до 23 років, 20 віком від 18 до 23 років, які не націлені на спорт вищих досягнень, та 20 ветеранів спорту. Всього 265 осіб.

Для визначення достовірності відмінностей показників виконання контрольних вправ (тестів) в контрольних та експериментальних групах застосовували t- критерій Стьюдента. Для обчислення надійності та точності даних психологічних тестів застосовували формулу Рюлона та Спірмена-Брауна.

Результати дослідження. Рангування категорій мотивів в групі спортсменів циклічних видів спорту (плавання, легка атлетика, триатлон) дозволило встановити, що серед показників категорій мотивів (ПКМ) мотив досягнення успіху у них займає перший ранг (ПКМ = 2,6 бали). Мотив «емоційне задоволення» займає другу позицію (ПКМ = 2,2 бали). На третьому місці розмістився мотив «патріотизм» (ПКМ= 1,9 бали), а на четвертому зразу три категорії мотивів, а саме: мотив самоствердження – бажання проявити себе у спорті, при цьому успіхи розглядаються з точки зору особистого престижу, поваги друзів, знайомих, глядачів; мотив підготовки до професійної діяльності – бажання займатись спортом, як спосіб підготовки до вимог професійної діяльності; мотив розвитку виду спорту по місцю навчання – бажання бути в якомусь колективі, а це одна із зручних можливостей (ПКМ = 1,4 -1,8 бали). І насамкінець п'ятий ранг – це мотив фізичного вдосконалення, бажання слави, престижу, матеріальних благ, спілкування та розвитку психічних якостей (ПКМ = 0,4 - 1,2 бали).

Рангування категорій мотивів в групі спортсменів ігрових видів спорту (баскетбол, футбол, настільний теніс), виявило, що перший ранг займають наступні мотиви: емоційного задоволення (ПКМ = 2,5 бала), патріотизму (ПКМ = 2,3 бала) та мотив досягнення успіху (ПКМ = 2,4 бала). Другий ранг займають мотив слави, престижу(ПКМ = 1,8 бала) та матеріальних благ (ПКМ = 1,7 бала). Третій ранг – це мотив розвитку психічних якостей (ПКМ = 1,5 бала), четвертий – мотив спілкування та самоствердження (ПКМ = 1,1 - 1,3 бали) і п'ятий ранг - мотив фізичного вдосконалення, мотив підготовки до професійної діяльності (ПКМ = 0,5 - 0,7 бали).

У юнаків та дівчат не спостерігається значних розбіжностей у віковій динаміці категорій мотивів, хіба що мотив спілкування та емоційного задоволення у дівчат більш значимий ніж у хлопців з віком, а у юнаків на початковому етапі мотив самоствердження має вищий показник ніж у дівчат.

Щодо вікових змін категорій мотивів спортсменів ігрових видів спорту, то можемо підкреслити домінування мотивів емоційне задоволення та досягнення успіху на протязі всіх етапів спортивної підготовки. З віком такі мотиви, як спілкування, матеріальні блага, розвиток психічних якостей, патріотичний мотив, мотив слави і престижу займають все більшу значимість у мотиваційній сфері спортсмена, що не можна сказати про мотиви фізичне вдосконалення і самоствердження, які поступово втрачають рівень свого значення.

Результати дослідження самооцінки особистих якостей показали, що в цілому дівчата нижче оцінюють свої особисті якості ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Швидше за все, це пов'язано з тренувальними навантаженнями та травмами. Щодо впевненості у собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком ростуть як у юнаків, так і у дівчат. Аналізуючи показники задоволеності своїми спортивними досягненнями можна відзначити, що до цієї особистої якості спортсмени відносяться найкритичніше. При цьому самооцінка своїх спортивних досягнень постійно зростає і, як треба було очікувати, досягає максимуму під час етапу реалізації максимальних можливостей спортсмена. Особливо висока самооцінка своїх досягнень у юнаків ігрових видів спорту.

Аналіз вибірки спортсменів циклічних видів спорту (плавання, легка атлетика, триатлон) за мотиваційними типами показав, що найбільший відсоток осіб в цих видах спорту представлений спортсменами третього мотиваційного типу (29,2%), 23,6% складають спортсмени шостого мотиваційного типу (за нашою класифікацією), 13,5% - п'ятого типу, 12,4% - першого, 10,1% - четвертого і 6,7% - другого, 4,5% - сьомого мотиваційних типів.

Аналізуючи дані оцінки вимогливості до себе, ретельності, активності, успішності спортсменів різних мотиваційних типів, які були надані тренерами, та додавши результати самооцінки особистих якостей спортсменів і показників категорій мотивів ми отримали наступну картину: представники першого мотиваційного типу мають найвищі оцінки щодо особистісних якостей (середній бал в цілому по досліджуваних якостях складає 4,3 бали), у другого типу – 4,1 бали, третього – 4,2 бали, четвертого – 4,0 бали, п'ятого – 3,7 бали, шостого – 3,9 бали і сьомого – 3,5 бали.

В результаті проведеного анкетування батьків, діти яких відвідують заняття у групах початкової підготовки з плавання виявлено наступне. 55% дітей до початку занять у спортивній школі не займались спортивними вправами, 37,5% не відвідували організовані форми занять у секціях, але регулярно займались фізичними вправами з батьками або товаришами і 7,5% відвідували заняття у різних спортивних секціях.

У 30,0% випадків батьки віддали дітей для занять плаванням зважаючи на їх власний вибір, 62,5% батьків зробили це заради бажання бачити свою дитину здоровою, сильною та 7,5% зробили це зважаючи на рекомендацію вчителя фізичної культури.

Більша половина батьків (55%) очікує від занять спортом (плаванням) покращення фізичного розвитку і здоров'я дитини, а також досягнення певних спортивних результатів, які стануть у пригоді в майбутньому (під час навчання в закладах освіти, служби в армії), 25% – пов'язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (діяльність тренера, вчителя фізичної культури, судді, журналіста, коментатора тощо), 15% – очікують досягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать належний матеріальний стан, 5% – здоров'я та фізичного розвитку.

Результати опитування дітей, щодо їх мотивів вибору плавання дозволи виявити домінуючі фактори, а саме: 1) ініціатива батьків та родичів; 2) запрошення тренера; 3) рекомендація вчителя фізичної культури.

Враховуючи вище наведені результати нами була розроблена методика формування мотивації юних плавців на початковому етапі підготовки.

Основна мета авторської методики – запобігати будь-яким діям, які могли б привести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи та доступність її використання всіма суб'єктами тренувально-виховного процесу (батьками, тренерами, вчителями фізичної культури).

Експериментальна методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі.

Дана методика базувалася на сукупності правил:

- використання найрізноманітніших методів (педагогічне спостереження, інтерв'ю, анкетування тощо) збору психологічної інформації;
- врахування того, що більшості дітей властива наявність декількох мотивів, тобто наявність більш ніж однієї причини, що привела до занять спортом, серед них є як позитивні, так і негативні, які конкурують між собою;
- зміну навколишніх умов у відповідності до запитів і потреб дітей;
- побудову навчально-тренувального процесу таким чином, щоб мінімізувати в ньому негативні впливи;
- включення в заняття великої кількості рухливих ігор та естафет як на суходолі, так і у воді;
- формування активної потреби у виконання фізичних і спортивних вправ і тренувальних завдань, свідомого відношення юних спортсменів до тренувального процесу;
- похвалу дітей, і не тільки за результат, а і за правильне виконання тренувальних завдань, наполегливість;
- використовувати покарання, але економно. Карати не спортсмена, а його поведінку – пояснюючи йому, що поведінку необхідно змінити (зміни небажаних мотивів);
- залучати батьків, рідних, друзів в процес формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

Важливою складовою авторської методики формування мотивації у юних плавців було ведення щоденника, структура якого була розроблена нами.

Застосування в тренувальному процесі авторської методики формування мотивації дозволило вірогідно підвищити рівень внутрішньої мотивації в експериментальній групі, порівняно з контрольною. Так, на кінець педагогічного експерименту приріст рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи склав 20,9%, а у хлопців 28,8%, натомість в експериментальній групі цей показник зріс у дівчат на 56,2%, а у хлопців на 53,7%. Очікуваними виявилися результати щодо впливу ведення щоденника на процес виконання домашніх завдань. Дітей, що виконували домашні завдання час від часу збільшилось з 20,0% до 33,0%, що складає різницю 13,0%. Кількість дітей, які робили домашні завдання постійно збільшилось до 47,0%, що складає різницю 40,0% і тільки 7,0% дітей припинили заняття у спортивній секції. Важливим критерієм зростання внутрішньої мотивації юних плавців є їх досягнення у вірогідно кращому зростанні показників спеціальної фізичної і плавальної підготовленості, порівняно з контрольною групою (табл. 1). Вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів забезпечив вірогідне зростання результатів, що характеризують плавальну підготовку (табл 2).

Щодо комбінованого тесту, то як і в попередніх тестах показники були поліпшені в обох групах, але значно суттєвіші зміни відбулися в експериментальній групі.

Таблиця 1

Зміна показників спеціальної фізичної підготовки в експериментальній і контрольній групах, $M \pm m$

Руховий тест	Стать	Група	Період		P
			жовтень	квітень	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	♂	Е	26,8 ± 8,4	57,4 ± 9,2*	<0,01
		К	23,0 ± 7,8	45,0 ± 8,8	<0,01
	♀	Е	19,0 ± 3,7	42,3 ± 5,2**	<0,01
		К	20,0 ± 4,0	28,0 ± 4,6	<0,05
Підтягування на перекладині, к-сть разів	♂	Е	3,7 ± 1,3	9,2 ± 2,1**	<0,01
		К	3,8 ± 1,5	6,0 ± 1,8	<0,05
	♀	Е	1,5 ± 0,8	4,6 ± 1,4**	<0,01
		К	1,8 ± 1,1	2,5 ± 1,2	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	♂	Е	142,5 ± 7,5	159,7 ± 7,8*	<0,05
		К	142,8 ± 6,8	151,4 ± 7,1	>0,5
	♀	Е	138,3 ± 14,2	146,6 ± 11,5*	<0,05
		К	139,0 ± 12,7	146,5 ± 12,2	>0,5
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів	♂	Е	28,5 ± 6,4	48,7 ± 7,9*	<0,01
		К	27,4 ± 6,2	36,5 ± 7,1	<0,05
	♀	Е	26,3 ± 5,9	45,0 ± 6,4*	<0,05
		К	27,0 ± 5,8	34,3 ± 5,2	<0,05
Сід кутом, с	♂	Е	16,0 ± 4,1	45,0 ± 6,9**	<0,01
		К	15,0 ± 3,8	25,0 ± 4,3	<0,01
	♀	Е	14,0 ± 3,6	47,0 ± 5,5**	<0,01
		К	15,0 ± 3,9	27,0 ± 4,2	<0,01
Викрут у плечових суглобах з положення руки вниз з хватом за рушник, см	♂	Е	63,8 ± 1,7	44,4 ± 1,4*	<0,01
		К	64,2 ± 1,8	55,5 ± 1,7	<0,05
	♀	Е	58,7 ± 1,6	39,0 ± 1,4**	<0,01
		К	59,0 ± 1,5	52,5 ± 1,6	<0,05
3 в.п. о.с. нахил тулуба вперед з торканням пальцями рук підлоги (затримка), с	♂	Е	2,4 ± 0,9	6,0 ± 2,2**	<0,001
		К	2,1 ± 1,1	4,3 ± 1,9	<0,01
	♀	Е	6,0 ± 1,8	20,0 ± 3,8**	<0,001
		К	5,0 ± 2,1	12,0 ± 2,8	<0,01

Примітки: * P < 0,05; ** P < 001; *** P < 0,001 – вірогідність відмінностей між показниками експериментальної і

контрольної групи по закінченню експерименту.

Таблиця 2

Зміна показників спеціальної плавальної підготовки в експериментальній та контрольній групах, $M \pm m$

№ з/п	Тестові завдання	Група	Жовтень	Квітень	Приріст, %
1	Плавання кролем на грудях у повній координації без зупинки, м	Е	120,0 ± 1,8	290,0 ± 22,4**	141,0
		К	125,0 ± 20,0	245,0 ± 21,5**	73,0
2	Плавання кролем на грудях, дихати у два боки через три гребки без зупинки, м	Е	80,0 ± 16,5	140,0 ± 18,4**	75,0
		К	75,0 ± 25,5	130,0 ± 25,2*	33,0
3	Плавання кролем на грудях 50 м із затримкою дихання, кількість гребків	Е	3,0 ± 0,3	5,0 ± 0,2**	100,0
		К	3,0 ± 0,4	4,0 ± 0,3*	66,0
4	Плавання батерфляєм 25 м із затримкою дихання, кількість гребків	Е	1,0 ± 0,1	3,0 ± 0,2***	200,0
		К	1,0 ± 0,2	2,0 ± 0,2**	100,0
5	Пірнавання, м	Е	10,0 ± 3,5	22,0 ± 5,4**	120,0
		К	9,0 ± 3,4	17,0 ± 5,2**	88,0
6	Плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки, м	Е	36,0 ± 12,4	75,0 ± 16,5**	108,0
		К	28,0 ± 10,5	52,0 ± 14,2**	85,0

Примітки: * $P < 0,05$; ** $P < 0,01$; *** $P < 0,001$ – вірогідність відмінностей показників експериментальної і контрольної груп після завершення педагогічного експерименту.

Якщо брати експериментальну групу, то у середньому приріст результатів тесту становив понад 19,0 %, тоді як у контрольній групі – 15,3 %. Але саме головне – 26,7 % дітей припинили заняття плаванням на протязі навчального року в контрольній групі, тоді як в експериментальній групі втрати були значно менші – 6,7%.

ВИСНОВКИ.

1. В процесі дослідження нами виявлена сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднувати навчання в школі і тренування. Встановлено, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки спортсменів циклічних видів спорту негативно впливає на мотивацію до занять спортом.

2. Встановлено, що рівень самооцінки спортсменами особистих якостей знаходяться в діапазоні 3-4 балів, що відповідає не тільки достатній критичності, але й адекватності самооцінки, крім групи студентів, які регулярно займаються спортивною діяльністю, але вона не спрямована на досягнення високих результатів. Водночас дівчата-спортсмени нижче оцінюють свої особисті якості ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Щодо впевненості у собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком ростуть як у юнаків, так і у дівчат. Щодо задоволеності своїми спортивними досягненнями, то до цієї особистої якості спортсмени відносяться найкритичніше.

3. В результаті проведеного дослідження (за результатами анкетування батьків), виявлено, що 55,0% дітей до початку занять у спортивній школі не займалися спортивними вправами, 37,5% не відвідували організовані форми занять у шкільних спортивних секціях, але регулярно займалися фізичними вправами з батьками або товаришами і тільки 7,5% відвідували заняття у шкільних спортивних секціях. Водночас виявлено, що 30,0% батьків привели дітей у секції плавання, зважаючи на їх власний вибір, 65,5% зробили це заради зміцнення здоров'я дитини, а 4,5% поклалися на рекомендацію вчителя фізичної культури.

4. Виявлено, що 38,5% тренерів покладають відповідальність щодо формування мотивації до занять спортом на батьків і самих дітей, 27,0% переконані, що пріоритет належить батькам, 15,3% притримуються думки, що це повинні здійснювати батьки спільно з тренерами, 11,5% вважають, що цю функцію повинні виконувати тренери, а 7,7% в цьому питанні віддають перевагу самим спортсменам.

Встановлено, що тільки 50,0% тренерів час від часу ставлять перед собою завдання, спрямоване на формування мотивації до занять плаванням, 42,3% вважають таку діяльність тренера зайвою і тільки 7,7% тренерів постійно здійснюють вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів.

5. На думку тренерів негативно впливають на формування мотивації до занять плаванням наступні чинники: 34,5% відзначають невпевненість дітей у своїх силах та здібностях, 27% респондентів вказують на незадовільний стан спортивної бази, 19,3% тренерів вбачають це в появі нових інтересів, 11,5% вважають, що несприятливий психологічний клімат у групі, команді і 7,7% респондентів вказують на конфлікт тренер – спортсмен, який обумовлений образом юних спортсменів, нехтування проблемами, що пов'язані з навчанням у школі, зухвала поведінка спортсменів – лідерів.

Тренери вважають, що впливати на мотивацію можна за допомогою бесіди (38,5%), систематичного проведення зборів за участю дітей і батьків (23,0%), шляхом спостереження і корекції мотивів (19,3%), проведенням групових дискусій (фокус групи) – 7,7%.

6. В результаті застосування експериментальної методики формування мотивації під час тренувального процесу юних плавців на початковому етапі підготовки в експериментальній групі вірогідно зросло, порівняно з контрольною групою показники спеціальної фізичної підготовки.

За час педагогічного експерименту рівень внутрішньої мотивації підвищився у всіх групах (контрольних та експериментальних). При цьому зростання рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи склав 20,9%, а у хлопців 28,8%, а в експериментальній групі у дівчат 56,2% та у хлопців 53,7%.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення проблеми мотиваційних криз у спортивній діяльності і пошук адекватних превентивних засобів та методичних прийомів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.И. Психология спорта: уч. пособие/ В.И. Воронова – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 351 с.
3. Пузенков Н.Ф. Универсальный метод изучения мотивации спортсменов/ Н.Ф. Пузенков, Р.А. Пилюня// Спортивный психолог. – 2008.-№2 (14). – С. 54-59.
4. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учеб. для вузов/ А.В. Родионов– М.: Академия, 2010 - 368 с.
5. Сивицкий В.Г. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений/В.Г. Сивицкий// Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – №15. – С. 85-93.
6. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие/ Л. К.Серова.- М.: Советский спорт, 2007. – 250 с.
7. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ S.Biddle // In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. – Morgantown: Fitness information technology, 1993. – P. 103-126.
8. Doil W. Psychologische Aspekte der Entstehung und Entwicklung psychischer Eigenschaften des Sportlers/W. Doil// Beitrage zur Sportpsychologie. – Berlin, 1974. – S. 153-190.
9. Duda J.L., Fox K.R. Biddle S., Armstrong N. Children's achievement goals and beliefs about success in sport/ J.L. Duda, K.R. Fox, S.Biddle, N.Armstrong// British Journal Educational Psychology. – 1992. – N3.- P. 313-323.
10. Gretskeyy Oleg. Influence of motivation training on level of young swimmers physical fitness and intrinsic motivation for attending swimming lessons/Oleg Gretskeyy, Bogdan Mytskan//Scientific Review of Physical Culture.- 2013.- Vol. 3N, Issue 4.- S. 286-289.
11. Eichler R. Untersuchung motivationaler Komponenten von Einstellungen zur sportlichen Tätigkeit/R. Eichler. Grefswald: Ernst-Moritz-Arndt-UNI, Diplomarbeit, 1980. – 128 s.

УДК 796:611.9 : 616. 831

**Геннадій Анатолійович Єдинак,
Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів**

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ІЗ ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

На теоретичному рівні дослідження вивчали питання щодо використання нетрадиційних видів рухової активності у фізичному вихованні дітей з обмеженими можливостями. Встановлено, що такі види рухової активності посідають одне з провідних місць в адаптивній фізичній культурі цієї категорії учнів та забезпечують суттєвий позитивний ефект на їхній організм. Разом з тим, їх недостатньо систематизовано, відсутні є порівняльні дані їхньої ефективності, не розроблено шляхів втілення у практику фізичного виховання середніх спеціальних навчальних закладів, що зумовлює необхідність подальших досліджень в означеному напрямі. Один зі шляхів — на основі попередніх експериментальних досліджень розробити технологію реалізації запропонованої концепції неперервної реабілітаційно-адаптивної рухової активності дітей з церебральним паралічем у спеціальних загально- і професійно-освітніх навчальних закладах. Під час її розроблення та перевірки враховувалися принципи проектування педагогічних технологій, а також визначалися методичні умови їх реалізації та педагогічні умови ефективної реалізації змісту технології в практичній діяльності. Використовували комплекс адекватних методів дослідження.

Ключові слова: діти, шкільний період, обмежені можливості, рухова активність.

Єдинак Г. А. Использование нетрадиционных видов двигательной активности в физическом воспитании детей с ограниченными возможностями.

На теоретическом уровне исследования изучался вопрос использования нетрадиционных видов двигательной активности в физическом воспитании детей с ограниченными возможностями. Установлено, что такие виды двигательной активности занимают значительное место в адаптивной физической культуре этой категории учащихся и оказывают значительный позитивный эффект на их организм. Вместе с тем, они недостаточно систематизированы, отсутствуют сравнительные данные их эффективности, не разработаны пути их внедрения в практику физического воспитания средних специальных учебных заведений, что обуславливает необходимость дальнейших исследований в указанном направлении. Один из путей — на основе предыдущих экспериментальных исследований разработать технологию реализации предложенной концепции непрерывной реабилитационно-адаптивной двигательной активности детей с церебральным параличом в специальных обще- и профессионально-образовательных учебных заведениях. Во время ее разработки и проверки учитывались принципы проектирования педагогических технологий, а также определялись методические условия их реализации и педагогические условия эффективной реализации содержания технологии в практической деятельности. Использовали комплекс адекватных методов исследования.

Ключевые слова: дети, школьный период, ограниченные возможности, двигательная активность.