

УДК 796.011.1:159.9

ББК 88.843

П 53

Г.И. Польшина

## Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки

*(Рецензирована)*

### **Аннотация:**

В статье обосновывается значение формирования устойчивой мотивации детей к занятиям спортом на начальном этапе спортивной подготовки, приводятся выявленная структура мотивации и причины начала регулярных занятий спортом, характеризуются поведение и деятельность тренера как важные факторы поддержания у детей желания продолжать занятия спортом.

### **Ключевые слова:**

Мотив, мотивация занятий спортом, деятельность тренера, причины начала и прекращения занятий спортом.

В качестве одной из стратегических задач подготовки спортивного резерва государством определена переоценка деятельности училищ олимпийского резерва и повышение их роли в спортивной подготовке. Руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта рекомендовано обеспечить наполняемость спортивных школ и училищ олимпийского резерва контингентом спортсменов, исходя из задач, решаемых учреждениями этих типов, а работникам данных учреждений – решить проблему повышения эффективности своей деятельности (3).

К ведущим организационным единицам, в которых осуществляется централизованная подготовка профессиональных спортсменов, относятся школы и училища олимпийского резерва (УОР). При этом в деятельности УОР большинство проблем связано с тем, что учащиеся должны повышать свое спортивное мастерство и качественно осваивать знания, умения и навыки будущей профессии. Спортсмены вынуждены жить и действовать в режиме тройной нагрузки: учебной, тренировочной, соревновательной. Чтобы выдержать ее, необходимы значительные систематические волевые усилия, актуализация которых возможна только на фоне устойчивой и сильной мотивации к занятиям спортом.

Однако, мотивация, равно как и волевые качества личности, не формируется за непродолжительное время, следовательно, проблемы их воспитания должны решаться до того, как спортсмен попадает в УОР, на этапе начальной спортивной подготовки. По неофициальным данным, полученным в результате опросов практикующих детских тренеров РА и Ростовской области, в первые полтора–два года спортивной подготовки до 40% юных спортсменов прекращают регулярные занятия по причинам личного характера, среди которых ведущее место занимает отсутствие (или снижение) у детей мотивации к занятиям спортом. Это обуславливает особую актуальность изучения структуры мотивации детей к занятиям спортом на данной стадии и определения факторов повышения эффективности ее формирования, что и явилось целью нашего исследования.

На основе изучения работ отечественных и зарубежных психологов, в которых раскрываются общие вопросы мотивации и мотивационной сферы личности (А.Н.Леонтьев, А.Маслоу, С.Л.Рубинштейн, Х.Хекхаузен и др.) и вопросы мотивации спортивной деятельности (Г.Д.Бабушкин, Т.Т. Джамчаров, А.П.Нечаев, А.Ц.Пуни и др.), мы предположили, что личностные качества, поведение и деятельность тренера имеют определяющее значение для формирования у детей устойчивой мотивации к за-

нятиям спортом на этапе начальной спортивной тренировки.

Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Для этого нужно знать, как возникают или вызываются те или иные мотивы, как и какими способами мотивы могут быть приведены в действие, как осуществляется мотивирование людей. Но, главное, важно знать содержание мотивационной сферы конкретной общности людей. Это особенно важно для видов деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится и спортивная деятельность.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям. Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения (1, 2, 4, 5). Поэтому, по многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним – не зависимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности» и т.п. Это определяет необходимость в особом внимании

тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе спортивной тренировки.

Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, диффузность, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения. Их содержание и сила определяется тем, что человек включается в новый двигательный режим, в новый стиль жизни, происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивном коллективе. «В основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт человека, привлекающий спортсмена возможностями проявления физической активности, коррекции физических или психических недостатков, общения с группой сверстников, познания своих возможностей, освоения «модного» вида спорта» (5, стр.95). Эти мотивы, преимущественно, динамичны, они могут сменять друг друга, образовывать нестойкие взаимосвязи, преобразовываться под воздействием тренера и товарищей. «Характерной особенностью мотивации этого периода является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, великое разнообразие и нестойкость способов их удовлетворения, а также готовность к их быстрому изменению» (5, стр.95). По сути, все мотивы этой стадии направлены на определение того, является ли спортивная тренировка необходимой и желаемой для данного человека. Результаты практического опыта современных детских тренеров свидетельствуют о том, что, в среднем, в первые 2 года спортивной тренировки по собственному желанию («расхотелось», «перестало нравиться» и т.п.) прекращают занятия около 40% воспитанников не зависимо от уровня их подготовленности и пригодности к конкретному виду спорта.

Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определённых успехов в нём, расширением специальных знаний и навыков. Это определяет необходимость в особом внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе спортивной тренировки, поскольку именно в этот период наблюдается наибольшее

количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок.

Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением. По сравнению с другими видами деятельности в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Особенность спортивной деятельности такова, что достижение успеха в ней требует большего по сравнению со многими другими проявлениями воли.

Волевые качества личности не формируются за непродолжительное время, для этого требуется длительная работа и самого спортсмена, и тренера, и начинаться она должна на первом этапе спортивной деятельности. Именно на начальной стадии спортивной деятельности необходима интенсивная воспитательная работа тренера, направленная на формирование у воспитанников сильной устойчивой мотивации занятий спортом, развития волевых качеств.

Для того, чтобы предотвратить «отсев» занимающихся на начальной стадии спортивной тренировки, тренеру важно знать наиболее значимые для воспитанников факторы, служащие мотивами их спортивной деятельности. Поскольку, как сказано выше, мотивы этого этапа тренировки являются динамичными, неустойчивыми и не до конца осознанными, целенаправленная воспитательная деятельность тренера может способствовать формированию у детей устойчивой потребности и позитивной мотивации в занятиях спортом. Это позволит также избежать многих проблем, с которыми сталкиваются тренеры и спортсмены на следующих этапах спортивной подготовки.

Для выявления структуры мотивации детей к занятиям спортом и причин, по которым они начинают и прекращают занятия спортом мы провели констатирующий эксперимент среди учащихся 4-7 классов (10-12 лет) школ городов Майкопа, Ростова-на-Дону и Ростовской области. Исследование включало четыре последовательных этапа: беседа (1-й и 3-й этапы), анкетирование (2-й этап) и обработка результатов (4-й этап).

На первом этапе в процессе беседы учащиеся разделялись на три группы: 1 группа – занимающиеся спортом, 2 группа – прекратив-

шие занятия спортом и 3 группа – никогда не занимавшиеся спортом.

Далее школьникам из первых двух групп было предложено ответить на вопросы анкет, разработанных для каждой группы. Школьники третьей группы в анкетировании не участвовали.

#### Анкета 1

(для школьников, занимающихся спортом)

1. Каким видом спорта ты занимаешься?
2. Сколько лет ты занимаешься спортом?
3. Почему ты решил заняться спортом (чтобы можно было больше двигаться, предложили родители, позвали друзья, пригласил тренер, заинтересовался этим видом спорта)?
4. Почему ты продолжаешь заниматься спортом, что нравится в занятиях (сам спорт, общение с друзьями в группе, тренер (и общение с тренером), соревнования, внутренировочные мероприятия (совместные праздники, походы, экскурсии и т.д.))?
5. Что не нравится в тренировочной деятельности (нагрузки, отношения в коллективе, тренер, внутренировочная жизнь и т.д.)?
6. Собираешься ли ты дальше заниматься спортом? Если нет, то почему?
7. Из-за чего ты мог бы прекратить занятия спортом?
8. Как ты относишься к своему тренеру (хорошо, очень хорошо, плохо, очень плохо)?
9. Что тебе нравится в твоём тренере (в его поведении, отношении к спортсменам и т.д.)?
10. Что тебе не нравится в твоём тренере?
11. Как бы ты хотел разнообразить жизнь в спортивном коллективе?

#### Анкета 2

(для школьников, прекративших занятия спортом)

1. Каким видом спорта ты занимался?
2. Сколько лет ты занимался спортом до того, как прекратил занятия?
3. Почему ты решил заняться спортом (чтобы можно было больше двигаться, предложили родители, позвали друзья, пригласил тренер, заинтересовался этим видом спорта)?
4. Почему ты прекратил заниматься спортом (перестали нравиться занятия, не нравились отношения с товарищами по группе, не нравился тренер и т.д.)?

5. Как ты относишься к своему тренеру (хорошо, очень хорошо, плохо, очень плохо)?

6. Что тебе нравилось в твоём тренере?

7. Что тебе не нравилось в твоём тренере?

8. Что тебе нравилось в спортивной жизни (соревнования, сами тренировки, общение с друзьями, общение с тренером, совместные мероприятия)?

9. Что тебе не нравилось в спортивной жизни?

(Примечание: в вопросах закрытого типа разрешалось выбирать несколько вариантов ответов)

Проанализировав ответы респондентов, мы выяснили следующее:

– Средний «стаж» спортивной жизни у занимающихся составляет 1,8 года, прекратившие регулярные занятия тренировались до этого от 0,5 до 1,1 года.

– Основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются:

а) потребность в двигательной активности («нравится бегать (прыгать)», «захотелось играть в футбол (гандбол, волейбол)») – 68,5%;

б) совет друзей – 54,3%;

в) желание родителей – 43,7%.

Однако, среди мотивов, по которым школьники продолжают заниматься спортом, потребность в двигательной активности отодвинулась на пятое место – относящиеся к данному мотиву причины продолжения занятий назвали только 35,1% респондентов. Кроме того, из содержания бесед следует, что дети не считают занятия спортом единственным способом удовлетворения этой потребности; среди предпочитаемых видов активного отдыха дети называли: «побегаю на улице с друзьями», «поиграю на улице в футбол» и т.п.

– Основными мотивами занятий спортом у детей являются:

а) общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе) – 63,4%;

б) отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить») – 61,2%;

в) содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.) – 60,7% (то, что содержание спортивной деятельности занимает только третье место в рейтинге связано, по видимому, с преимущественно общеразвиваю-

щей направленностью занятий первых лет спортивной тренировки);

г) внутренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т.п. как причина продолжения занятий (анкета 1, вопрос 4) и характеристики спортивной жизни, которые нравились учащимся, прекратившим заниматься спортом (анкета 2, вопрос 8) – 59,6%.

– Внутренировочная досуговая деятельность занимает важное место в представлениях школьников об «идеальной» жизни спортивного коллектива: при ответах на вопрос 11 (анкета 1) учащиеся назвали: коллективное празднование дней рождений и других праздников – 68,1%, экскурсии и походы на природу – 94,6%, поездки (длительные экскурсии) – 51,9%. Помимо этого, среди рекомендаций к способам разнообразия спортивной жизни были следующие: «на занятиях не только тренироваться, но и побольше играть» (и т.п.) – 64,8% и «устраивать побольше соревнований» – 35,5%.

– От отношения занимающихся к тренеру существенно зависит, будут ли учащиеся продолжать занятия спортом или нет. Нами обнаружена сильная положительная взаимосвязь между стремлением детей продолжать занятия спортом и их отношением к тренеру – тетракорический коэффициент корреляции оказался равным 0,87 ( $P < 0,05$ ). Аналогично и негативное отношение к тренеру во многом определяет уход ребенка из спортивной группы: из тех школьников, которые прекратили занятия спортом, 76,3% одной из причин назвали недовольство тренером (анкета 2, вопрос 4). Кроме того, коэффициент корреляции, рассчитанный для таких показателей, как факт посещения учебно-тренировочных занятий и отношение к тренеру равнялся 0,83 ( $P < 0,05$ ), что свидетельствует о сильной положительной взаимосвязи между указанными признаками.

– Среди характеристик, привлекающих детей в личности тренера, наиболее значимыми являются: личностные качества – доброта (75,3%), понимание и внимание («он всегда нас понимает», «может посоветовать», «не ругается, а помогает исправить ошибки», «интересуется нашими делами») (74,9%), вежливость («никогда не ругается, не кричит, спокойно разговаривает») (72,8%); характер учебно-воспитательной деятельности – беседы с занимающимися («он с нами разговаривает о наших

проблемах», «тренер рассказывает нам интересные вещи» и т.п.) (64,1%), активное участие в тренировочном процессе («он сам здорово показывает приемы», «устраивает нам соревнования», «на тренировках интересно и весело» и т.п.), организация досуговой деятельности («ходит с нами в походы», «устраивает чаепития по праздникам» и т.п.). Об этом свидетельствуют ответы на вопросы 9 (анкета 1) и 6 (анкета 2). А антиподы указанных характеристик названы школьниками в качестве причин их негативного отношения к тренеру (вопрос 10 анкеты 1 и вопрос 7 анкеты 2).

– От вида спорта, которым занимаются (занимались) школьники, не зависят ни мотивы занятий (коэффициент вариативности выборочной совокупности  $V_1$  по показателю доминирующих мотивов равен 7,3%), ни причины прекращения занятий спортом (коэффициент вариативности  $V_2$  по показателю доминирующих причин прекращения занятий спортом равен 9,4%), ни причины, по которым школьники могли бы прекратить занятия спортом ( $V_1=8,7\%$ ).

Из содержания проведенных после анкетирования бесед со школьниками следовало, что досуговая деятельность как внутренировочный фактор используется тренерами явно недостаточно: занимающиеся смогли привести в среднем 2-3 примера таких мероприятий. При этом сами походы, праздники, экскурсии и т.п. являются для детей чрезвычайно яркими и значимыми событиями их спортивной жизни. Об этом свидетельствует то, что даже такое незначительное их количество служит для спортсменом мотивом продолжения занятий спортом, а рассказы о них отличались эмоциональностью.

Для подтверждения полученных данных мы провели исследование, которое заключалось в выявлении особенностей работы тренеров детских учебно-тренировочных групп, он включал три этапа: наблюдение за работой тренеров, интервьюирование тренеров и беседы с их воспитанниками, обработка результатов.

В процессе наблюдения фиксировались те факты, которые ранее были определены как значимые факторы мотивации детей к занятиям спортом: особенности общения тренера с воспитанниками и характер его поведения в процессе тренировки. В интервью тренеров и бесе-

дах с детьми выяснялись особенности учебно-воспитательного процесса, в частности, организации тренировок и соревнований, досуговой деятельности. В результате были выделены две группы тренеров по степени соответствия их поведения и деятельности выявленным мотивирующим факторам.

Далее для каждой учебно-тренировочной группы было выяснено количество учащихся, прекративших посещение занятий по собственному желанию, после чего рассчитан коэффициент корреляции между такими признаками, как стабильность учебно-тренировочной группы и соответствие поведения и деятельности тренера мотивирующим факторам. В результате мы выявили сильную положительную взаимосвязь между указанными признаками – тетракорический коэффициент корреляции равнялся 0,78 ( $P<0,05$ ), что подтвердило результаты констатирующего эксперимента.

Анализ результатов констатирующего и подтверждающего экспериментов позволяет сделать следующие выводы:

1. Чаще всего по собственному желанию прекращают заниматься спортом учащиеся в первый год спортивной тренировки, что определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности именно в этот период.

2. Основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к самому виду спорта) у детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, внутренировочные факторы (разнообразие досуговой деятельности). Чтобы общение с товарищами было для детей значимым на мотивирующем уровне, необходим хороший, «теплый», благоприятный микроклимат в коллективе. «Формирование» коллектива и создание в нем благоприятного психологического микроклимата – одна из воспитательных задач тренера, равно как и организация досуга детей во внутренировочное время. Отношение воспитанников к тренеру определяется его личностными качествами (доброта, понимание) и поведением (двигательная активность во время тренировок, вежливое обращение с воспитанниками, поступки, опосредующие важные личностные качества). Таким образом, поведение и деятельность тренера явля-

ется важнейшим фактором формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом.

3. В первые годы спортивной подготовки структура мотивации детей к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта (хотя это требует дополнительных исследований). Таким образом, разработанные нами практические рекомендации могут представлять интерес для тренеров детских учебно-тренировочных групп по разным видам спорта.

4. Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на этапе начальной спортивной подготовки и снижения «отсева» занимающихся, тренеру необходимо:

– Повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий (например, включать большее количество подвижных игр и соревнований), актуализировать положительные эмоции у юных спортсменов, поскольку радость и удовольствие – одни из наиболее значительных факторов привлечения детей в спорт и продолжения занятий.

– Активизировать досуговую деятельность учебно-тренировочной группы: организовывать тематические (или спонтанные) беседы, экскурсии, походы, коллективные праздники.

– Заботиться о создании благоприятного микроклимата в коллективе путем создания – атмосферы взаимного уважения и, доверия, заботы об интересах товарищей, поощрение разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам; – условий, при которых дети испытывали бы гордость за причастность к порученной работе (выполняемым действиям), личную ответственность за ее результаты, для чего в тренировках необходимы присутствие вызова, элемента соревновательности,

обеспечение возможности каждому показать свои способности, лучше справиться с заданием, ощутить собственную значимость, публичная оценка достигнутого спортсменами успеха.

– Заботиться о положительном отношении к нему воспитанников, для чего уделять внимание эффективному общению с юными спортсменами, развивать у себя коммуникативные способности, проявлять доброту и уважение к детям, справедливость и т.д. . Это позволит разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и воспитанников и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом.

#### Примечания:

1. Нечаев, А.П. Психология физической культуры / А.П. Нечаев. – М.; Л., 1930. – 112с.
2. Общая и спортивная психология: учеб. для вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2004. – 400 с.
3. О повышении эффективности системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации [электронный ресурс] // Решение коллегии Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 6.09.2005 №5/1. – Режим доступа: <http://www.rossport.ru>
4. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамчарова, А.Ц. Пуни. – М., 1979. – 143 с.
5. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 152 с.