

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).16
УДК: 796.011.3 : 159.947.5

Сотник Ж. Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Кравчук Я. І.
кандидат педагогічних наук, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Сотник О. В.
старший викладач
Національний університет водного господарства і природокористування м. Рівне

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Розглянуто питання, що розкривають особливості формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. Встановлено причини, які спонукають дітей займатися обраним видом спорту і причини, що впливають на відсів учнів дитячо-юнацьких шкіл на цьому етапі. Зазначено, що молодший шкільний вік є оптимальним для формування мотивації. Формування стійкого інтересу до занять спортом залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. На етапі початкової спортивної підготовки необхідна інтенсивна виховна робота тренера-викладача, яка направлена на формування у вихованців сильної стійкої мотивації до занять спортом, розвитку волевових якостей. Важливою є внутрішня мотивація, яку необхідно формувати у спортсмена у цьому періоді, акцентуючи увагу на поставлені перед ним завданнями.

Ключові слова: мотивація, спорт, етап початкової підготовки.

Sotnyk Z. G., Kravchuk Y. I., Sotnyk O. V. The title of the article. formation of motivation for applicants by sports at the stage of initial training. The article considers the issues that reveal the peculiarities of the formation of motivation for sports at the stage of initial training. Communicating with friends, a positive attitude towards the coach, a variety of leisure activities are the main motives for sports. At the same time, it is necessary for young athletes to form an internal motivation, which involves setting, performing and analyzing tasks in front of him, which will help eliminate unnecessary emotional stress and the desire to work on for selves to improve sports results. For the successful formation of sports motivation it is important to create pedagogical conditions that encourage the formation of a favorable attitude to sports, to sports success and the realization of their capabilities, coach and team. It is noted that the primary school age is optimal for the formation of motivation. The formation of a lasting interest in sports depends on internal and external factors. At the stage of initial sports training, intensive educational work of a coach-teacher is required. This work is aimed at forming in students a strong stable motivation to play sports, the development of willpower. Trainers-teachers need to plan the training process taking into account the development of strong-willed qualities such as purposefulness, persistence and perseverance, determination and courage, endurance and self-control, self-confidence, ability to mobilize the body's reserves in extreme training conditions, activities. The training of athletes at the stage of initial training requires further study and psychological and pedagogical support and accompaniment.

Keywords: motivation, sports, the stage of initial training.

Постановка проблеми. В положенні про дитячо-юнацьку спортивну школу в розділі «Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл» надається інформація щодо формування груп з відділень певного виду спорту, зокрема початкової підготовки. Одним із не менш важливих завдань, які стоять перед юними спортсменами на цьому етапі підготовки, крім виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки виду спорту, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту та відповідної всебічної загальної й фізичної підготовки, формування морально-етичної і волевої підготовки є забезпечення мотивації щодо продовження занять [8].

Мотивація відіграє важливу роль в житті кожної людини, в тому числі спортсмена, і є одним суттєвих компонентів спортивної кар'єри. На етапі початкової підготовки особливу увагу необхідно приділяти формуванню стійких мотивів до занять спортом, так як в цей період основними особливостями мотивації є недостатня усвідомленість потреб, що лежать в основі мотивів, нестійкість, невизначеність і взаємозаміна різних способів їх задоволення [7].

Аналіз літературних джерел. Як свідчать дослідження авторів [2; 4; 6] на початковому етапі причинами займатися любим видом спорту можуть бути: прагнення до самовдосконалення, до самовираження і самоствердження, соціальні установки, задоволення духовних і матеріальних потреб.

Ряд авторів вивчали фактори [4; 6; 10], які впливають на відсів учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл на початковому етапі спортивної підготовки. Важливість вивчення цього питання помітна хоча б з того, що тільки упродовж першого року занять відсів досягає 80 %. На першому році занять основними причинами відсіву є відсутність стійкого інтересу до обраного виду спорту і недоліки в методиці навчально-тренувального процесу, а саме участь в змаганнях непідготовлених спортсменів. На другому році відсіву сприяють участь спортсменів у класифікаційних змаганнях, коли характерна невідповідність віку і розряду, форсована підготовка найбільш здібних учнів, часта участь у змаганнях, що стають самоціллю, а не засобом удосконалення майстерності. На третьому році стикаються з проблемою неможливості поєднати заняття спортом з навчанням в школі. На четвертому році занять причиною залишити заняття спортом в учнів

стає відсутність бажаних результатів, коли спортсмен переконується, що для занять цим видом спорту у нього недостатньо здібностей.

Мотивації відображають фізіологічні та біохімічні процеси, і мають психологічну та соціологічну природу. Формуються вони від самого індивіду або обумовлені характером виконаних завдань, соціальним та матеріальним заохоченням, при чому використовуючи заохочення тренер може впливати на поведінку і діяльність юного спортсмена [9].

Для успішного формування спортивної мотивації важливо створення педагогічних умов, які спонукають до формування сприятливого ставлення до занять спортом, до спортивного успіху та реалізації своїх можливостей, тренера та команди. Чим сильніше сформовані мотиви занять спортом, тим вище готовність до прояву вольових зусиль [1].

Структура та зміст психологічної підготовки, зокрема формування мотивації у спортсменів на етапі початкової підготовки, потребує вивчення та розробки певних рекомендацій для тренерів-викладачів [3].

Метою статті – є визначення особливостей формування мотивації до занять спортом у дітей на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості формування мотивації у дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити фактори, які впливають на формування мотивації у спортсменів на етапі початкової підготовки.

Дослідження проводилися на основі аналізу літературних джерел з використанням теоретичних методів аналізу і синтезу, дедукції та індукції, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Так як мотивація уявляє собою систему спонукань, які зумовлюють активність організму і визначають її спрямованість при вивченні причин і механізмів поведінки людини, то аналіз причин, на яких ґрунтуються вчинки людини, спонукає до аналізу тих психологічних моментів, які їх визначають, тобто до розгляду сукупності мотивів [11]. Якщо вивчають, чому організм знаходиться в стані активності, то аналізують потреби як джерело активності. При встановленні спрямованості активності організму досліджують мотиви, які визначають спрямованість поведінки. Щоб встановити, як відбувається регуляція поведінки, вивчають прояви емоцій, бажань, прагнень, установ у поведінці людини.

В учнів молодшого шкільного віку характерне помітне переважання мотивів над мотиваційними установками, так як в основному вони обирають цілі на найближче майбутнє, яке пов'язане з подіями, що відбуваються. За даними Л. Кольберга 70 % семирічних дітей орієнтуються у своїй поведінці як можливе заохочення «тут і зараз» [4].

У молодших школярів з'являються нові соціальні установки, нові соціальні мотиви, які пов'язані з почуттям обов'язку і відповідальності. За показниками І. М. Вареникової в період від 8 до 10 років збільшується кількість дітей, які мотивують свою діяльність з почуттям обов'язку. В змагальній ситуації у першокласників мотив роботи на себе, за даними Н.Н. Власової та інших дослідників, виявився більш дієвим, чим на команду, але у третьокласників вже більш сильніше виражений громадський мотив («за клас»), чим індивідуальний («за себе»). При цьому, якщо в третьому класі громадські мотиви виражені у хлопчиків та дівчаток однаково, то в четвертому класі ці мотиви частіше проявляються у дівчаток [4].

Посилюється роль «внутрішнього фільтру» у процесі мотивації. В цьому віці половина молодших школярів орієнтована на самооцінку, яка має більше значення на формування мотиву. Дуже важливим є те, що у молодших школярів розвивається смислова орієнтовна основа вчинку – ланка між бажанням щось зробити і діями, які виникають. Виникає інтелектуальний момент, який дозволяє більш або менш адекватно оцінити майбутній вчинок з точки зору більш віддалених наслідків. Перш ніж діяти, дитина починає нерідко міркувати. Таким чином формується передбачливість як риса особистості [4].

За результатами досліджень Г. І. Польшиної [6] більшість дітей залучаються до спорту завдяки потребі у руховій активності (68,5%). Не менш важливим є оточення, де за порадою друзів діти знаходять себе в спорті (54,3%). На третьому місці – це батьки (43,7%). Звичайно цей показник залежить від віку дитини і виду спорту, так як дітей молодшого шкільного віку переважно більша кількість приводять батьки.

З часом потреба у руховій активності відсовується на п'яте місце (35,1% респондентів), і мотиви занять спортом у дітей змінюються: спілкування з друзями (63,4%); ставлення тренера до вихованців (61,2%); зміст тренувальної діяльності (60,7 %); поза тренувальні фактори (59,6%).

Ставлення тренера до своїх учнів та аналогічно негативне відношення до тренера впливає на подальші заняття спортом (76,3%). Учні приваблюють професійні та особистісні якості тренера: доброта (75,3%), розуміння та увага (74,9%), чемність (72,8%), характер навчально-виховної діяльності (64,1%), активна участь в тренувальному процесі, організації дозвілля [6]. На етапі початкової підготовки від специфіки виду спорту не залежать мотиви занять, ні причини припинення занять спортом у школярів.

Різновидом мотивації діяльності є мотивація досягнення, яка зумовлена стійким прагненням людини до досягнення успіху в різних видах практики. За допомогою мотивації досягнення можна дати пояснення індивідуальних відмінностей в інтенсивності і послідовності поведінкових актів різних людей, щоб бути успішними. Заняття спортом передбачають отримання успіху, перемоги в змаганнях. Успіхом вважається і встановлення гарних відносин з ровесниками, тренером, набуття належної спортивної форми та зміцнення здоров'я, тому фокусування на формуванні мотивації досягнення є одним із пріоритетних завдань на етапі початкової підготовки юних спортсменів незалежно від виду спорту [11].

Мотивацію досягнення досліджувати почали ще у 50-ті роки ХХ ст. американський вчений Д.-К. Мак-Келланд, згодом продовжив німецький вчений Х. Хекхаузен.

Ситуації, у яких виникає прагнення людини до успіху створюють конкретну і неспецифічну для даного виду

діяльності потребу, яка виражена двома протилежними тенденціями: прагнення досягнути успіху і уникнути невдачі при виконанні діяльності. Прагнення досягнути успіху активізує ініціативу людини і спонукає до розумного ризику. Спроба уникнути невдачі продовжує тактику запобігання неуспіху, що виявляється у відсутності необхідної ініціативи і ризику при виконанні діяльності, вибору таких варіантів поведінки, які б наносили мінімальну шкоду особистості у випадку неуспіху. Д.-К. Мак-Келланд дійшов висновку, що основні типи поведінки, спрямовані на досягнення успіху чи уникнення невдачі, формуються у дітей у період від 3 до 13 років під впливом батьків і навколишнього середовища. На формування високої мотивації досягнення впливає поєднання ненав'язливої емоційного залучення батьків у справи дитини з високими спонукальними впливами середовища.

Виділяють два види мотивацій занять спортом: інструментальну та інтегративну. Зовнішні потреби людини відображаються в інструментальній мотивації та пов'язані з виконанням обов'язку, почуттям відповідальності перед тренером, батьками і близькими. Інтегративна мотивація передбачає відображення внутрішніх потреб, яка пов'язана з бажанням ідентифікувати себе у спорті. Внутрішня мотивація спрямована на предмет вивчення, і передбачає власне вдосконалення спортсмена. Тренеру-викладачу на етапі початкової підготовки необхідно слідкувати за балансом між інтегративною та інструментальною мотивацією для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому, і для того, щоб як довше спортсмен зміг залишитися в спорті [5]. На мотивацію спортсмена впливають три фактори такі, як тип цілей досягнення, що визначені спортсменами; відношення до успіху та запобігання невдач; рівень впевненості в собі. Важливою є внутрішня мотивація, яку необхідно формувати у спортсмена у цьому періоді, акцентуючи увагу на поставлені перед ним завданнями. Орієнтація на себе асоціюється на порівняння себе з іншими, де спортсмену необхідно перемагати інших. Орієнтація на завдання фокусується на покращення власних виступів, роботу над собою.

Однією з складових психологічної підготовки спортсмена є вольова підготовка спортсмена. Молодший шкільний вік є найбільш чутливим для становлення вольової сфери особистості і розвитку базових якостей особистості, які у подальшому будуть визначати емоційно-вольову регуляцію спортивної діяльності спортсмена на етапі спортивної професіоналізації. Тренерам-викладачам необхідно планувати навчально-тренувальний процес з врахуванням розвитку вольових якостей таких як цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, вимогливість до себе, впевненість у своїх силах, здатність до мобілізації резервів організму в екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності [10]. На етапі початкової підготовки для вихованців важливим є створення умов щодо формування стійкої мотивації до занять спортом. Для цього необхідно тренеру-викладачу підтримувати емоційну насиченість навчально-тренувальних занять з включенням більшої кількості рухливих ігор і змагань; активізувати позитивні емоції у своїх учнів, проводити тематичні та спонтанні бесіди, екскурсії, походи, колективні заходи; турбуватися про сприятливий клімат в атмосфері взаємної поваги, довіри у колективі; жити інтересами учнів, заохочувати розумний ризик, проявляти терпимість до помилок та невдач. Важливим є також формування особистої відповідальності у вихованців завдяки причетності їх до дорученої роботи. Це можна досягти наявністю у тренуваннях присутності виклику, елементу змагальності, можливості кожному продемонструвати свої здібності, можливості краще справитися з завданням, відчути власну значимість, отримати публічну оцінку досягнутого спортсменами успіху [6]. Тренеру-викладачу постійно потрібно працювати над своїми професійними та особистісними якостями, турбуватися про позитивне ставлення до себе вихованців. Для кращого розуміння своїх підопічних та поширення виховного впливу на них, тренеру-викладачу необхідно розвивати комунікативні здібності, проявляти турботу і повагу до дітей, бути справедливим.

Висновки. Таким чином, діти частіше всього за власним бажанням припиняють займатися спортом в перший рік спортивних тренувань, тому формування стійкого інтересу є важливою складовою на початковому етапі підготовки. Спілкування з друзями, позитивне відношення до тренера, різноманітність дозвільної діяльності є основними мотивами занять спортом. При цьому необхідно у юних спортсменів формувати внутрішню мотивацію, яка передбачає постановку, виконання та аналіз перед ним завдань, що сприятиме усуненню зайвих емоційних напружень і прагнення роботи над собою у покращенні спортивних результатів. Саме на початковій стадії спортивної діяльності необхідна інтенсивна виховна робота тренера, яка направлена на формування у вихованців сильної стійкої мотивації до занять спортом, розвитку вольових якостей. Необхідно приділяти увагу розвитку вольових якостей, які саме формуються у період молодшого шкільного віку. Таким чином, підготовка спортсменів на етапі початкової підготовки потребує подальшого вивчення і психолого-педагогічного забезпечення і супроводу, зокрема розробки певних рекомендацій для тренерів-викладачів щодо формування стійкої мотивації у вихованців до систематичних занять обраним видом спорту.

Перспективи подальших досліджень буде пов'язана з вивченням особливостей формування мотивації на етапі початкової підготовки у спортсменів з різних видів спорту.

Література

1. Антонець В., Козак Е. Педагогічні умови формування спортивної мотивації на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів гирьового спорту. 36. наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2016. 2(4): 23-37.
2. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2019. 22.
3. Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. 3 (111): 44-48.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб, Питер, 2003: 191-193; 288-290.

5. Китова Я. В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности. Молодой ученый. 2018. 15 (201): 199-201. URL: <https://moluch.ru/archive/201/49406/>
6. Польшина Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2007. 3: 294-299.
7. Попов А. Л. Спортивная психология. Москва, Флинта, 1999. 152.
8. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
9. Пруднікова М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019, 3: 205-208.
10. Рубахин Е. Е. Развитие волевых качеств у спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки. Психология и педагогика: методика и проблемы. 2011; 18: 30-34.
11. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ, АКАДЕМВИДАВ, 2006: 212-213.

Reference

1. Antonec V., Kozak E. Pedagoghichni umovy formuvannya sportyvnoji motyvaciji na pochatkovomu etapi baghatorichnoji pidghotovky sportsmeniv ghyrjovogho sportu. Zb. naukovykh prac nacionalnoji akademiji derzhavnoji prykordonnoji sluzhby Ukrainy. Serija: Pedagoghichni nauky. 2016. 2(4): 23-37.
2. Ghrecjkyj O. V. Formuvannya motyvaciji do sportyvnoji dijalnosti na pochatkovomu etapi pidghotovky: avtoreferat na zdobuttja naukovogho stupenja kandydata nauk z fizychnogho vykhovannja i sportu, zi specialnosti 24.00.01 – Olimpijskyj i profesijnij sport. Ljviv, 2019. 22.
3. Ghryshhenko T. P., Okopnyj A. M., Semerjak Z. S., Palatnyj A. L. Perspektyvy naukovogho obgruntuvannja formuvannja motyvaciji sportsmeniv do zanjatj fektuvannjam na etapi pochatkovoji pidghotovky. Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedagoghichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15 : Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoji kultury (fizychna kuljtura i sport). 2019. 3 (111): 44-48.
4. Yljyn E. P. Motyvacya y motyvy. SPb, Pyter, 2003: 191-193; 288-290.
5. Kytova Ja. V. Preobladye vnutrennej motyvacyy u sportsmenov kak faktor uspeshnosti. Molodoj uchenyj. 2018. 15 (201): 199-201. URL: <https://moluch.ru/archive/201/49406/>
6. Poljshyna Gh. Y. Motyvacya detej k zanjatyjam sportom na etape nachalnoj sportyvnoj podghotovky. Vestnyk Aдыгhejskogho ghosudarstvennogho unyversyteta. Seryja 3: Pedagoghyka y psykholohyja. 2007. 3: 294-299.
7. Popov A. L. Sportyvnaja psykholohyja. Moskva, Flynta, 1999. 152.
8. Pro zatverdzhennja Polozhennja pro dytjacho-junacjku sportyvnu shkolu. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
9. Prudnikova M. S. Motyvacya do zanjatj sportom na pochatkovykh etapakh trenuvannja. Osnovy pobudovy trenuvalnogho procesu v cyklichnykh ta ekstremalnykh vydakh sportu. 2019, 3: 205-208.
10. Rubakhyn E. E. Razvytye volevykh kachestv u sportsmenov na nachalnom etape sportyvnoj podghotovky. Psykholohyja y pedagoghyka: metodyka y problemy. 2011; 18: 30-34.
11. Stepanov O. M. Psykholohichna encyklopedija. Kyjiv, AKADEMVIDAV, 2006: 212-213.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).17

Терещенко В.І.,
завідувач кафедри теорії та методик фізичного виховання, професор, к.п.н.
Лівак П.Є.,
доцент кафедри ТМФВ, к.ю.н.
Вятоха В.В.,
викладач кафедри ТМФВ
Франків Д.І.
викладач кафедри ТМФВ
Науменко І.М.
студент
Український гуманітарний інститут, м. Буча

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дослідження присвячене визначенню ролі музики під час тренувань. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини. Фізична культура, відгукуючись на виклики часу, розробляє нові, і модернізує традиційно існуючі засоби, форми і технології для виходу з цієї критичної ситуації.

Ключові слова: музика, ВРМ, спорт, тренування, результативність.

Tereshchenko V.I., Livak P.Y., Viatokha V.V., Frankiv D.I., Naumenko I.M. The influence of music on the psycho-emotional state of students during training activities. The study focuses on determining the role of music during training. Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle, which is determined and determined by the totality of human motor activity. Physical culture, responding to the challenges of time, develops new and modernizes traditionally existing tools, forms and technologies to overcome this critical situation.