**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дубровская детско-юношеская спортивная школа»**

Позитивный опыт профессиональной деятельности

«Формирование устойчивой спортивной мотивации

у юных спортсменов»

Выполнила: *Бородина Виктория Ивановна*

*инструктор-методист*

***п. Дубровка***

***2018 год***

Содержание

1. Введение
2. Особенности мотивации юных спортсменов в группах НП
3. Анкетирование обучающихся
4. Факторы повышения эффективности формирования мотивации детей к занятиям спортом.
5. Результативность
6. Литература

**Введение**

По неофициальным данным, которые были получены в результате опросов практикующих детских тренеров, 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.

Психологическая подготовка спортсмена является особо важным, специфичным процессом воспитания свойств личности. Одной из ее составляющих является формирование у занимающихся устойчивой мотивации к спортивной деятельности, поскольку спорт с его интенсивной тренировочной работой и психически трудным выступлением на соревнованиях является той деятельностью, где мотивация проявляется довольно ярко, и успешное выступление спортсмена на соревнованиях во многом зависят от его личной моти​вации.

Не зная особенностей мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию. Поэтому можно говорить, что решение проблемы спортивной мотива​ции является тем резервом, за счёт которого спортсмен может выйти на более высокий уровень мастерства.

Данный вопрос очень актуален в контексте сохранения контингента занимающихся спортом, особенно на начальных этапах занятий спортом. В настоящее время формирование стойких мотивов у юных спортсменов приходится осуществлять тренерам-преподавателям в условиях возрастающих физических нагрузок, большой конкуренции и значительного роста спортивно - технических результатов. Большое значение имеет именно на ранней стадии занятий спортом привитие стойкого интереса к нему, проведение комплексной работы по обучению, воспитанию и созданию атмосферы заинтересованности в занятиях спортом.

Однако в специальной литературе, освещающей подготовку юных спортсменов, данному вопросу не уделяется достаточного внимания. Нет четких методических указаний и рекомендаций для более продуктивной деятельности тренера в контексте решения проблемы формирования мотивации спортивной деятельности.

**Цель исследования**– выявить основные тенденции формирования мотивации спортивной деятельности у юных спортсменов.

**Объект исследования –**учебно-тренировочный процесс юных спортсменов.

**Предмет исследования** – мотивация спортивной деятельности.

**Гипотеза исследования**состояла в том, что:

- следует ожидать динамики мотивации спортивной деятельности от диффузности, непосредственности интересов в начале занятий ко все более осознанным, отражающим специфику избранного вида спорта;

- возможна неоднородность проявления мотивов спортивной деятельности у представителей разных видов спорта.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования решались следующие **задачи:**

1.​ Изучить литературу по проблемам мотивации в спорте.

2.​ Определить динамику мотивов спортивной деятельности в связи с ростом квалификации спортсмена.

3.​ Выявить основные средства и методы в управлении формированием мотивации спортивной деятельности у юных спортсменов.

4.​ Разработать вопросы анкеты для опроса обучающихся ДЮСШ

5. Анализ и обобщение полученных результатов анкетирования

6.​ Разработать практические рекомендации по управлению формированием мотивации спортивной деятельности юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

**Практическая значимость:**

1) определена специфика мотивации спортивной деятельности у занимающихся ДЮСШ различной спортивной специализации.

2) разработаны практические рекомендации для тренеров-преподавателей по управлению формированием мотивации спортивной деятельности юных спортсменов.

**Базой исследования** *явилось муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Дубровская детско-юношеская спортивная школа». В исследовании приняло участие 96 спортсменов в возрасте от 8 до 14 лет.*

**Особенности мотивации юных спортсменов на этапе начальной подготовки**

Мотивация является одной из актуальных проблем в спорте, потому что именно мотивация побуждает человека к занятиям конкретным видом спорта. Она выступает движителем спортсмена в стремлении к высоким спортивным достижениям.

На основе изучения работ отечественных и зарубежных психологов, в которых раскрываются общие вопросы мотивации и мотивационной сферы личности (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.) и вопросы мотивации спортивной деятельности (А. П. Нечаев, А. Ц. Пуни, Г. Д. Бабушкин), можно сделать вывод, что личностные качества, деятельность тренера имеют определяющее значение для формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом, особенно на этапе начальной подготовки. систему методов тренировочной деятельности.

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 тренировочной деятельности 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. 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 особенном 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». Эти мотивы, преимущественно, динамичны, они могут сменять друг друга, образовывать нестойкие взаимосвязи, преобразовываться под взаимодействием 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».

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 особенном 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.

Каковы причины прекращения тренировок детьми? Всем известна система спортивного отбора, задача которого заключается в определении предрасположенности (одаренности) ребенка к спортивной деятельности и выявлении наиболее перспективных занимающихся исходя из требований вида спорта. Но довольно часто многие способные в двигательном и психологическом отношении юные спортсмены бросают занятия, даже не пройдя начального этапа отбора. Причины могут быть специфическими (несоблюдение тренером принципов постепенности в наращивании тренировочных нагрузок и возрастной адекватности тренировок («форсирование результатов»); отсутствие должного внимания к некоторым спортсменам («не перспективен»); отсутствие положительного эмоционального фона на занятиях; постоянные боли в мышцах («тренировки без отдыха»); отчужденность от спортивного коллектива и натянутые отношения с тренером и т. д.) и неспецифическими (занятость учебой, работой по дому, семейные неурядицы, «природная лень» и т. д.).

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.

**Анкетирование**

Для выявления структуры мотивации детей к занятиям спортом и причин, по которым они начинают и прекращают занятия, был проведен опрос среди учащихся 8-14 лет. Школьникам была предложена анкета: один вариант для занимающихся спортом и другой вариант для тех, кто прекратил занятия, причем в вопросах закрытого типа разрешалось выбирать несколько вариантов ответа.

Проанализировав ответы респондентов, выяснилось следующее: основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются:

* **А)** потребность в двигательной активности *(нравится бегать, прыгать, захотелось играть в футбол и т. д.)*
* **Б)** совет друзей
* **В)** желание родителей.

Однако, среди мотивов, по которым дети продолжают заниматься спортом, такой фактор, как потребность в двигательной активности, переместился на 5 место. Кроме того, из содержания бесед следует, что дети не считают занятия спортом единственным способом удовлетворения этой потребности, среди предпочитаемых видов активного отдыха школьники назвали: побегаю на улице с друзьями, поиграю в футбол во дворе...

Основными мотивами занятий у детей являются:

* **А)** общение с друзьями *(хорошие отношения в коллективе)*;
* **Б)** отношение к тренеру;
* **В)** содержание тренировочной деятельности *(нравится этот спорт, люблю соревнования, интересно и т. п.)*
* **Г)** внетренировочные факторы *(экскурсии, праздники и т. д.)*.

Внетренировочная досуговая деятельность занимает важное место в представлениях детей об «идеальной» жизни спортивного коллектива. Помимо этого, среди рекомендаций к способам разнообразия спортивной жизни было следующие: на занятиях не только тренироваться, но еще и играть, устраивать побольше соревнований. От отношения юных спортсменов к тренеру существенно зависит, будут ли они дальше продолжать занятия спортом.  Среди характеристик, привлекающих детей в личности тренера, наиболее значимыми являются: доброта, понимание, внимание, вежливость. Большое значение имеют личные беседы с занимающимися. Также дети отмечают такие характеристики как активное участие в тренировочном процессе *(он сам здорово показывает примеры, устраивает нам соревнования и т. п.)*, организация досуговой деятельности *(ходит с нами в походы, устраивает чаепития по праздникам и. т. д.)*.

От вида спорта, которым занимаются *(занимались)* школьники, не зависят ни мотивы занятий, ни причины прекращения занятий, ни причины, по которым дети могли бы прекратить занятия спортом.

Из содержания проведенных после анкетирования бесед следовало, что досуговая деятельность как внетренировочный фактор используется тренерами явно недостаточно. Занимающиеся смогли привести в среднем 2-3 примера таких мероприятия. При этом сами походы, праздники, экскурсии являются для детей чрезвычайно яркими и значимыми событиями их спортивной жизни.

Мотивационная составляющая занятий должна вести юных спортсменов от личностно значимых мотивов к социально значимым, т. е. от низших к высшим.

Именно этим переходом должен педагогически грамотно руководить тренер-преподаватель в ходе своей работы, создавая предпосылки для регулярных тренировок. Например, учитывать, что в подростковом возрасте среди широких социальных мотивов ведущим становится стремление найти свое место среди товарищей в коллективе. На тренировках и соревнованиях следует обращать внимание спортивного коллектива на те или иные качества отдельных спортсменов, подчеркивая их самостоятельность, трудолюбие, настойчивость, волю к победе, ставя в пример отлично выполненное задание, тем самым повышая престиж занимающегося в глазах товарищей, укрепляя уверенность в свои силах и намерение продолжать занятия. Далее, в беседах с юными спортсменами необходимо указывать на социальную значимость спортивных достижений для группы, школы, поселка, страны, и возможности реализации своих способностей в будущем, создавая тем самым установку на долговременное увлечение спортом с перспективной целью на достижение высоких спортивных результатов.

Среди многих проблем в психологии и теории спорта одно из важнейших мест всегда занимала проблема развития способностей. В учебно-тренировочном процессе большое внимание уделяется изучению механизмов и поиску методов формирования ценных свойств и качеств воспитанников для избранного вида спорта. Способности представляют собой совокупность психофизиологических качеств, имеющих сложную структуру, проявляющихся в скорости приобретения знаний и умений, в качестве, легкости, прочности овладения специализированными навыками. Тренер-преподаватель призван учитывать способности юных спортсменов и в случае их недостаточной выраженности формировать необходимые компоненты.

Обращаясь к проблеме мотивации начинающих спортсменов, важно отметить, что соответствие между реальной спортивной деятельностью и индивидуально-психологическими качествами ребенка обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость учебно-тренировочного процесса и предопределяет спортивные достижения. На формирование психомоторных способностей оказывают влияние не только психофизиологические задатки, воспитание, условия жизни и деятельности, но и психологические свойства личности (интересы и склонности), которые непосредственно к способностям не относятся. Зачастую интерес способствует формированию способностей, успехи в применении которых, в свою очередь, влияют на укрепление интереса, углубляя и обогащая его. Тем самым возникновение интереса к тому или иному виду спорта связано с пробуждением интереса к нему и служит отправной точкой для их развития.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является оценка успешности овладения спортсменами специализированными спортивными навыками, их технической эффективности. Как известно, оценка – одно из средств оптимизации спортивной подготовки, контроль освоения изучаемого материала. Объективно оценивая способности и двигательную активность учеников, используя тестирование и педагогические наблюдения, тренер-преподаватель определяет перспективность юного спортсмена и планирует учебно-тренировочный процесс, прогнозирует будущие спортивные результаты. К тому же подчеркивание им уникальности каждого из воспитанников стимулирует стремление прилагать еще большие усилия на занятиях, проявлять старательность, настойчивость, требовательность к себе и своей деятельности.

Однако следует быть осторожным, так как это чревато завышением уровня притязаний спортсмена и уверенности в своих силах – в этом случае возможно получение травм вследствие переоценки своей подготовленности, а также развитием «звездной болезни». Посредством же адекватной регуляции уровня притязаний оптимизируются эмоциональные реакции детей на неуспех и неудачу, укрепляется мотивация спортивной деятельности. Ориентация на достижение личных рекордов в различных аспектах подготовки, а не на победу над определенным соперником, способствует формированию направленности на регулярные тренировки с непрерывным ростом результатов, а также стойкой потребности к соревновательной деятельности, успехи и неудачи в которой рассматриваются юными спортсменами сдержанно и объективно.

**Факторы повышения эффективности формирования мотивации детей к занятиям спортом**

Как же поступить тренеру, чтобы сохранить набранную группу с наименьшими потерями и привлечь начинающих спортсменов к систематическим занятиям спортом? Прежде всего, необходимо изучить психологические и физиологические особенности каждого ребенка и предотвратить появление причин, по которым юные спортсмены могут прервать тренировки.

**В практике работы тренеров-преподавателей нашей школы сформированы следующие рекомендации:**

***- строго соблюдать принцип возрастной адекватности тренировочных нагрузок, учитывать их доступность и реакцию организма юных спортсменов сразу после выполнения упражнений и к концу тренировки;***

***- наращивать нагрузки только при уверенности, что дети усвоили пройденный материал и готовы физически к увеличению объема и интенсивности упражнений или изменению содержания занятий;***

***- улучшать эмоциональный фон тренировок, применяя подвижные игры и эстафеты, вводить игровые задания (см. в приложениях планы-конспекты занятий), стремиться к разнообразию содержания тренировок, активно используя методы поощрения;***

***- осуществлять мероприятия по сплочению группы и укреплению дружественных отношений (см. приложения);***

***- необходимо стремиться уделять внимание каждому спортсмену в процессе тренировки, корректируя правильность его движений;***

***- давать индивидуальные задания (в том числе дополнительные на дом) и вводить элементы соревновательной деятельности (полезно завести на каждого ребенка «карту роста», в которой бы фиксировались результаты контрольных тренировок, тестов и т.д.);***

***- интересоваться состоянием опорно-двигательного аппарата детей на занятиях («Не болят ли мышцы?», «Как настроение?») и выяснять последствия проведенной накануне тренировки;***

***- интересоваться школьными и семейными проблемами детей, оказывать психолого-педагогическую поддержку (при необходимости в рекомендательной форме давать советы).***

Таким образом, предупреждая и выявляя препятствия для занятий, следует тщательно анализировать ситуацию и предпринимать адекватные действия по их устранению. При этом немаловажную роль играет сдержанность, рассудительность и способность к эмпатии (сопереживанию) тренера. Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и воспитанников и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом.

**Результативность**

Все эти постулаты были применены мною в методической работе с группой первого года обучения отделения легкая атлетика. В рамках этой деятельности были разработаны и проведены следующие воспитательные и спортивно-оздоровительные мероприятия и праздники: «Веселые старты среди учащихся групп НП», «Олимпийский день» и др. Учащиеся спортивной школы с удовольствием принимали участие в спортивных мероприятиях.

Все эти мероприятия предоставляли возможность для соревновательной деятельности ребятам групп начальной подготовки, т.к. официальных соревнований по видам спорта для начинающих спортсменов проводится немного. Присутствие родителей на наших праздниках, а тем более их участие придает определенную значимость занятиям спортом в сознании детей, повышает мотивационную составляющую.

Вся эта работа, безусловно, сплачивает детский коллектив и формирует устойчивую спортивную мотивацию к занятиям спортом.

**Литература:**

1. Макарова А.К. Формирование мотивации учения. М., 1990.

2. Максимов Л.К. О некоторых вопросах исследования мотивации учения младшего школьника // Мотивация учения. - Волгоград, 1976.

3. Нечаев, А.П. Психология физической культуры / А.П. Нечаев. – М.; Л., 1930. – 112с.

4. Общая и спортивная психология: учеб. для вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2004. – 400 с.

5. 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 No5/1. – Режим доступа: http://www.rossport.ru

6. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамчарова, А.Ц. Пуни. – М., 1979. – 143 с.

7. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 1999. – 152 с.

8. Саблина Т.А. Мотивация достижения в младшем школьном возрасте: канд. психол. наук. - Ростов н/Д, 1993.

9. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Т.1,2; Пер. с нем. / Под ред. Б.М.Величковского. - М.: Педагогика, 1986.

10. Щукина Г.И. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении. М. 1984.