

Іверук М. С., ст. магістр факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – Сотник Ж. Г., к.фіз.вих., доцент (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** У статті досліджено зміст мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки у дітей, які займаються різними видами спорту. Висвітлено широкий спектр засобів заохочення дітей до занять спортом. Обґрунтовано доцільність формування мотивація до занять легкою атлетикою у дітей молодшого шкільного віку. Представлено польський досвід залучення дітей до участі в легкоатлетичних заходах. Запропоновано заходи популяризації легкої атлетики серед дітей молодшого шкільного віку в Україні.*

***Ключові слова:** спорт, легка атлетика, мотивація, діти.*

***Abstract.** The article examines the content of motivation to play sports at the stage of initial training in children engaged in various sports. A wide range of means of encouraging children to play sports is covered. The expediency of forming motivation for athletics in primary school children is substantiated. The Polish experience of involving children in athletics events is presented. Measures to promote athletics among children of primary school age in Ukraine are proposed.*

***Key words:** sports, athletics, motivation, children.*

Проблема формування у дітей стійкої мотивації до цінностей освіти й здорового способу життя залишається актуальною в наш час. При цьому слід наголосити на необхідності подальшого формування у свідомості сучасного суспільства розуміння значущості фізичної культури і спорту як достатньо дієвих засобів оздоровлення та соціалізації дітей і молоді.

Не зважаючи на появу інноваційних підходів з питань формування позитивної мотивації у дітей до занять фізичною культурою і спортом, дана проблема залишається актуальною в аспекті визначення її взаємозв'язку з пізнавальною активністю школярів.

Мотив – це спонукання до вчинення поведінкового акту, породжене системою потреб людини і з різним ступенем усвідомлюване або неусвідомлюване їм взагалі. Мотив на відміну від мотивації – це те, що належить самому суб'єкту поведінки, є його стійкою особистісною властивістю, зсередини спонукає до здійснення певних дій.

Термін «мотивація» представляє ширше поняття, ніж термін «мотив». Нині існують два підходи до визначення мотивації. Перший з них розглядає мотивацію як структурне утворення, як сукупність факторів або мотивів. Його дотримуються багато психологів як вітчизняних, так і іноземних.

Отже, мотивація – це сукупність факторів, що визначають поведінку. Це поняття описує відношення, що існує між дією і причинами, які її пояснюють або виправдовують. Більш виразно: під мотивацією необхідно розуміти сукупність мотивів поведінки і діяльності. Мотивація особистості обумовлена потребами, цілями, рівнем домагань, ідеалами, умовами діяльності (як об'єктивними, так і суб'єктивними – знаннями, вміннями, здібностями, характером), світоглядом, переконаннями, спрямованістю особистості тощо. З урахуванням цих чинників спортсмен приймає відповідні рішення.

У рамках другого підходу мотивація розглядається як динамічне утворення, як процес, що підтримує психічну активність людини на певному рівні. Він також має своїх численних прихильників.

Мотивація – це процес психічної регуляції, що впливає на напрям діяльності і кількість енергії, що мобілізуються для виконання цієї діяльності.

Мета дослідження – виявити зміст мотивації до занять спортом серед дітей, які займаються різними видами спорту та розробити методіку формування мотивації у дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять легкою атлетикою.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової, методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення основних мотивів, які спонукають дітей до занять спортом, проведено анкетування (за В. Г. Григоренко, Є. П. Ільїним).

У дослідженні взяли участь діти (45 дівчат і 61 юнаки) – учні ДЮСШ м. Рівне, які займаються різними видами спорту (легка атлетика – 15 юнаків та 18 дівчат (11–12 років), тхеквандо – 10 юнаків та 5 дівчат (8–9 років), велоспорт – 10 юнаків і 7 дівчат (11–13 років), футбол – 14 юнаків та плавання – 12 юнаків та 15 дівчат (8–9 років) на етапі початкової підготовки (стаж занять – 2–3 роки).

Результати дослідження мотивів занять дітей спортом показали, що найважливішими для них є п'ять категорій мотивів, рангування яких відображені наступним чином: *емоційне задоволення* – 85,5 і 87,2 % опитаних (для юнаків та дівчат), *досягнення успіху* – 72,3 і 61,6 %, *самоствердження* – 70,8 та 59,5 %, *фізичне вдосконалення* – 65,0 й 53,3 %, *престиж, слава, матеріальні блага* – 38,2 та 35,7 %.

Таким чином в процесі формування мотивації дітей молодшого шкільного віку є важливим орієнтація на основні категорії мотивів занять дітей спортом з метою росту зацікавленості дітей видом спорту і в майбутньому запобігання відсіювання дітей при переході з початкової підготовки до базової підготовки.

Результати опитування дітей, щодо їх мотивів вибору виду спорту домінуючими факторами виявилися: 1) ініціатива батьків та родичів (38 %); 2) запрошення тренера (27 %); 3) рекомендація вчителя фізичної культури (20 %). Інші чинники, такі як продовження сімейних спортивних традицій, бажання займатись в спортивних секціях за порадою товаришів, рекомендація лікаря, зустріч з відомими спортсменами є дещо менш значимими.

Для складання блоку засобів формування мотивації, всі види збору інформації та психологічного впливу класифіковані наступним чином (рис.1).

Основна мета досліджуваної методики – сформувати сукупність стійких мотивів у юних спортсменів до тренувально-змагальної діяльності з легкої атлетики. Зазначена методика передбачає використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, що застосовуються в домашніх умовах; засоби, що допомагають моделювати поведінку і дії тренера під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачають формування мотивів до занять легкою атлетикою в школі; роль держави в формуванні мотивації дітей до занять легкою атлетикою.

Методика формування мотивації до занять з легкої атлетики передбачає:

1. Популяризація легкої атлетики серед дітей починаючи з молодшого шкільного віку;

2. Проведення освітньо-пізнавальної діяльності в урочний і позаурочний час з ознайомлення і введення в вид спорту;

3. Використання найрізноманітніших методів (педагогічне спостереження, інтерв'ю, анкетування тощо) збору інформації;

4. Розуміння того, що для більшості дітей властива наявність декількох мотивів, тобто наявність більш ніж однієї причини, що привели до занять спортом, серед них є як позитивні, так і негативні, які конкурують між собою;

5. Змінювати навколишні умови у відповідності до запитів і потреб; навчально-тренувальний процес будувати таким чином, щоб мінімізувати в ньому негативні впливи;

6. Включати в заняття велику кількість рухливих ігор та естафет;

7. Викликати активну потребу щодо виконання фізичних і спортивних вправ і тренувальних завдань, формувати свідоме відношення спортсменів до тренувального процесу;

8. Постійно заохочувати юних легкоатлетів, і не тільки за результат, а і на правильне виконання тренувальних завдань, наполегливість;

9. Використовувати покарання, але економно. Карати не спортсмена, а його поведінку – пояснюючи йому, що поведінку необхідно змінити (зміни небажаних мотивів);

10. залучати батьків, рідних, друзів в процес формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

Слід зазначити, що у переважної більшості учнів молодшого шкільного віку спостерігається наявність інтересу до фізичної культури і спорту, але

який ще не є сформований в стійку звичку до систематичних занять фізичними вправами.

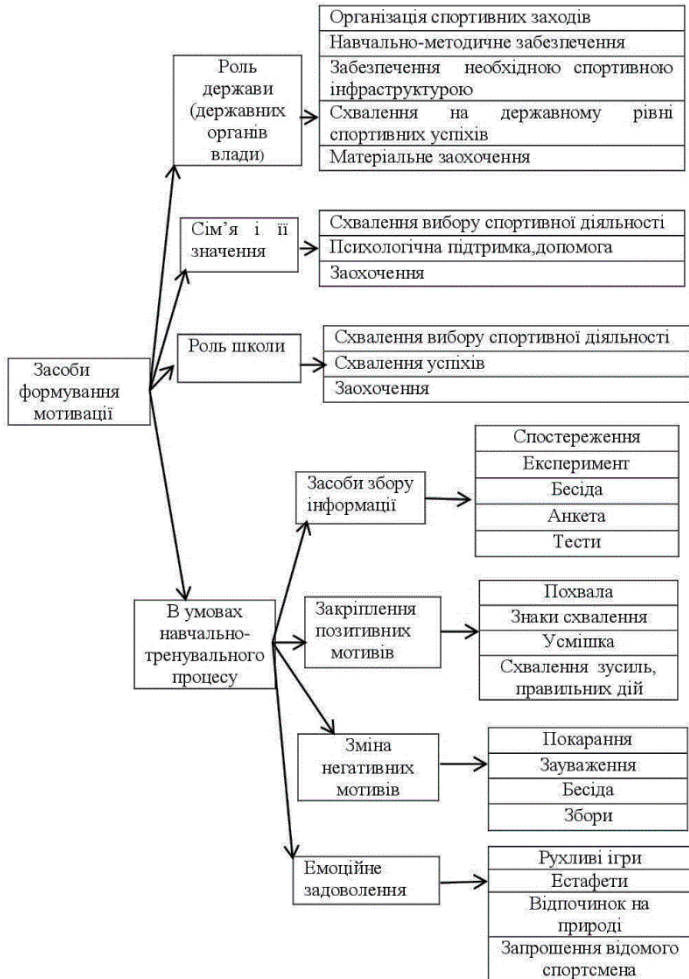


Рис.1 .Класифікація засобів формування мотивації до занять спортом

Такий стан сформованості поведінки учнів можна характеризувати як цікавість та зацікавленість. Цікавість, на відміну від інтересу, пов'язана лише із зовнішньою привабливістю спортивної діяльності, але не розкриває його сутність. У дітей, які не мають стійкої мотивації, відсутнє усвідомлене розуміння мети занять фізичною культурою і спортом, що приводить до швидкого зниження інтересу. У зв'язку з цим, слід використовувати інтерактивні методи, дія яких спрямована насамперед на виховання інтересу та розвиток зацікавленості до самого процесу виконання фізичних вправ. Характеризуючи стан зацікавленості слід відмітити, що це вже більш тривале, стійке, емоційно забарвлене бажання відчувати щось нове, не вдаючись до загальної сутності. Тому, використовуючи цікавість, яка стає початковим моментом для виникнення глибокого інтересу, батьки (сім'я), школа(в першу чергу вчитель фізичного виховання) і тренер з виду спорту спонукають учнів до систематичних занять видом спорту та розуміння основних принципів досягнення успіху.

Виховання інтересу та розвиток зацікавленості до виду спорту починається з ознайомлення з даним видом спорту. Першочерговим завданням як на стадії вибору спортивної діяльності, так і початковому етапі підготовки є донесення до дітей значення, особливості і переваги легкої атлетики серед інших різноманітних видів спорту.

Легка атлетика – один з найдавніших і найбільш масових видів спорту, з кожним роком набуває все більшої популярності. Це пов'язано з тим, що люди, особливо в розвинених країнах, почали приділяти належну увагу до стану свого здоров'я. Згідно зі статистичними даними, легка атлетика також є найпопулярнішим і масовим видом спорту, випереджаючи навіть футбол. Восени 2016-го року Асоціацією сприяння міжнародному руху «Спорт для всіх» (TAFISA), що представляє постійну робочу групу комісії Міжнародного олімпійського комітету (МОК), був оприлюднений список 20-и найбільш популярних і масових видів спорту в світі. За даними дослідження, основними видами легкої атлетики (ходьбою і бігом) займаються 9,6 відсотка людей, а футболом захоплюються 8,4 відсотка. На третьому місці виявилось плавання (8,1 відсотка), причому в цей пункт увійшли і його неолімпійські різновиди – дайвінг і плавання в ластах. Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що легка атлетика воістину є «королевою спорту».

Зараз «королева спорту» є найбільш медалемістким серед усіх олімпійських видів спорту. На XXXI Олімпійських іграх, що пройшли в Ріо-де-Жанейро в 2016 році, легкоатлети розіграли 47 комплектів олімпійських нагород: 24 комплекти медалей – у чоловічої частини і 23 – в жіночій. Єдиною чоловічій дисципліною, яка відсутня в жіночій частині турніру, є ходьба на 50 кілометрів.

Легка атлетика, заснована на природних рухах людини (біг, стрибки, метання) і відноситься до загальної фізичної підготовки. Багато спортсменів

осягають ази саме в легкій атлетиці, а потім йдуть в інші види. Що стосується фізичних даних, то цей спорт доступний кожному. Щоб їм займатися, потрібно лише бажання і працьовитість, а навантаження можна варіювати за потребою, завдяки різноманітності легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика безперечно корисна для фізичного здоров'я дітей. Завдяки цьому виду спорту у дітей: розвивається швидкість; зміцнюється м'язова і кісткова системи; розвивається сила, спритність; підвищується загальна витривалість до спортивних навантажень; поліпшується імунітет. Крім користі для здоров'я, легка атлетика хороша і в психологічному відношенні: дитина вчиться ставити цілі і досягати їх, а також зберігати позитивний погляд в разі невдач.

У дітей молодшого шкільного віку (6–9 років), як правило, основними джерелами інформації є школа, батьки, сім'я, родичі. Саме вони мають можливість найбільше впливати на на інтерес і зацікавленість дітей, а значить і на формування мотивації до вибору спортивної діяльності.

Школа як заклад освіти за рахунок системної направленості і керованості навчально-виховного процесу серед інших завдань повинна забезпечити фізичне виховання дітей як в урочний так і позаурочний час на основі навчальної програми для загальноосвітніх шкіл. Це дає можливість включити в освітній процес програми розвитку і популяризації легкої атлетики серед дітей шкільного віку. Так вчитель фізичного виховання проводить уроки з ознайомлення з «королевою спорту», змістом, значенням і особливостями даного виду спорту. Спеціальні легкоатлетичні вправи дозволяють дітям випробувати свої фізичні якості і відчутти емоційне задоволення від рухової активності. Проведення в школі спортивних свят, вечорів, тематичних конкурсів з використанням легкоатлетичних вправ направлене на вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань фізичного виховання.

З нагоди Дня фізичної культури та спорту, з метою популяризації спорту й утвердження здорового способу життя в закладах загальної середньої освіти проводяться Всеукраїнський олімпійський урок та Олімпійський тиждень. Основна мета олімпійського уроку – виховання учнів на гуманістичних цінностях олімпійського руху, формування в них навичок та культури здорового способу життя, залучення їх до активних занять фізичною культурою і спортом. Разом з тим як правило заходи проводяться серед дітей середніх і старших класів, що є несправедливо по відношенню до молодших колег. Адже часто з вогника надій, запаленого в юних серцях, виростають майбутні Олімпійські Чемпіони.

Важливого значенням мають уроки з фізичного виховання з запрошенням тренера з легкої атлетики і видатних легкоатлетів рідного краю для презентації свого виду спорту, які на власному досвіді вчать дітей цілеспрямованості і наполегливості на шляху до досягнення успіху. Спільний перегляд найбільших легкоатлетичних змагань (Олімпійських Ігор, Чемпіонатів світу і Європи з легкої атлетики) необхідний для демонстрації

дітям неповторного спортивного свята і безмежної радості перемоги учасників змагань.

Ініціатива батьків та родичів є домінуючим фактором впливу на вибір дітьми виду спорту. Адже саме батьки найкраще розуміють потреби своїх дітей, виходячи з їх характеру, настрою, вподобань, здібностей і відношення до спорту, не забуваючи при цьому про батьківський обов'язок, формувати в дітях навички та культуру здорового способу життя. Батьки надають моральну підтримку і забезпечують матеріально заняття дітей спортом, першими щиро розділяють і переживають всі успіхи і поразки, є найбільшими вболівальниками протягом всієї спортивної кар'єри своїх дітей. Тому найчастіше формування мотивації до занять легкою атлетикою у дітей молодшого шкільного віку починається з прояву зацікавленості їх батьків.

Вправи легкої атлетики як один з основних засобів зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та розвитку рухових навичок входять в обов'язкову програму з фізичного виховання в школах, ПТУ, технікумах і вузах

Крім того, легка атлетика це доступний і економічний вид спорту. Заняття можуть проходити як в спеціально обладнаному залі, так і на свіжому повітрі: наприклад, на спортивному майданчику шкільного двору. Складне спортивне обладнання не потрібно. Що, до речі, є додатковим плюсом – заняття на свіжому повітрі подвійно корисні. Заняття в школі або в локальному дитячому спортивному клубі не будуть коштувати дорого, на відміну від інших спортивних секцій. На спеціальну екіпіровку теж багато витратитися не доведеться. Зручні кросівки і спортивний костюм – все що вам потрібно.

Право вибору. Мабуть, це єдиний спорт, який може похвалитися розмаїттям. Дитина може вибрати будь-який вподобаний йому вид легкої атлетики: біг, стрибки в висоту або в довжину, метання, багатоборство, спортивна ходьба і багато іншого.

Зараз, коли серйозне заняття спортом може стати для людини основною професією, багато батьків прагнуть віддати дітей в такий вид спорту, який зможе забезпечувати їх в подальшому. Не секрет, що найбільш «прибутковими» видами спорту на сьогоднішній день є теніс, футбол, хокей, фігурне катання. Однак, легка атлетика також може приносити досить непогані гроші. Призові змагання приносять спортсменам гонорари досить значних розмірів, а ще є безліч комерційних турнірів, де іменитим спортсменам можуть платити тільки за участь. Це досить непогані перспективи, особливо якщо врахувати, що матеріальні вкладення в тренування дітей, як на наш час, мінімальні. Але, звичайно, не варто заглядати так далеко і задалегідь прогнозувати професійну кар'єру майбутнього легкоатлета. Найкраще ставити на чільне місце користь заняття легкою атлетикою для здоров'я і розвитку дитини.

Як не тільки зацікавити батьків і дітей регулярними заняттями легкою атлетикою, але і разом взяти участь у легкоатлетичних змаганнях слід використовувати досвід Польщі. В цій країні за останні 15 років відбувся справжній легкоатлетичний бум. Кількість заходів, а це в переважній більшості

пробіги, де головною дистанцією є 5 км, 10 км, напів марафон (21.097 км) та марафон (42.195 км), у річному вимірі сягає більше однієї тисячі по всій країні. А кількість учасників, які хоча б один раз взяли участь протягом року в легкоатлетичному пробігу – більше 1 млн. (не рахуючи дітей). Разом з тим поряд з основною дистанцією проводяться дитячі забіги від 100 м до 2 км, а вік дітей коливається від 5 років (і менше) до 16 років. Програма змагань складена таким чином, що участь можуть взяти і батьки, і діти, і по вболівати один за одного. Відповідно на такі заходи люди приїжджають цілими родинами, а загальна кількість учасників і вболівальників сягає тисячі людей, що звичайно не може не привернути увагу спонсорів до таких заходів. Такі заходи іноді тривають навіть більше 5 год. і проходять в змагальній, дружній, радісній і позитивній атмосфері. Справжнє спортивне свято.

Значення і вплив таких про заходів на формування мотивації у дітей до занять легкою атлетикою важко переоцінити. Адже батьки і діти можуть не тільки змагатися і оздоровитися, але і разом провести своє дозвілля, що є надзвичайно важливим виховним компонентом. Діти з раннього віку мають можливість випробувати свої фізичні якості і отримати емоційне задоволення. Більшість польських легкоатлетів, які досягли значних успіхів в спорті, свою кар'єру починали саме з таких змагань.

Таким чином, формування мотивації до занять легкою атлетикою у дітей потрібно починати з молодшого шкільного віку. Легка атлетика, заснована на природних рухах людини (біг, стрибки, метання), здатна в повній мірі забезпечити дітям емоційне задоволення, що є основним мотивом дітей до занять спортом на початковому етапі підготовки. Використання широкого спектру засобів на рівні держави, сім'ї, школи і тренера з виду спорту дозволяють впливати на мотивацію дітей до занять спортом. Популяризація легкої атлетики серед дітей молодшого шкільного віку з використанням закордонного досвіду (на прикладі Польщі) дозволяє вирішити поставлене завдання.

1. Гоулд Д., Вейнберг Р. Психологія спорту. Київ: Вид-во «Олімпійська література», 2001. С.43–64.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер, 2006. С. 352.
3. Ильин Е. П. Сущность и структура мотива. *Психологический журнал*. 1995. № 2. С. 27–41.
4. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки. *Молодіжний науковий вісник*: зб. наук. праць. Луцьк, 2013. Вип.11. С. 67–71.
5. Штефурак В. С. Мотивация спортивной деятельности: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. С. 67.
6. Олімпійський урок. URL:<http://noc-ukr.org/about/projects/-the-olympic-lesson/> (дата звернення 25. 10. 2020).
7. Легка атлетика. Навчальна програма. URL: http://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf (дата звернення 25.10.2020).