

МОТИВАЦІЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Павлось О. О.

*кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-0679-7909
olha_slisenko@ukr.net*

Єрнік Б. О.

*магістрант кафедри легкої атлетики
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0003-4254-8966
yernik.borya@gmail.com*

Ключові слова: *легка атлетика, спортивна орієнтація, підлітки, тренування, опитування.*

У роботі обґрунтовано методику підвищення мотивації підлітків до занять легкою атлетикою. Мета – визначити особливості мотивації підлітків до занять легкою атлетикою. До дослідження було залучено 20 спортсменів віком 14–15 років, які займаються різними видами легкої атлетики. У структуру підготовки легкоатлетів експериментальної групи (n=10) впроваджено розроблену методику, яка спрямована на підвищення мотивації до занять вибраним видом спорту. Легкоатлети контрольної групи (n=10) тренувалися за програмою ДЮСШ без додаткових втручань. За результатами впровадження розробленої методики виявлено достовірне ($p < 0,05$) покращення рівня сформованості мотивації до занять легкою атлетикою у спортсменів експериментальної групи від початку до кінця дослідження. У спортсменів контрольної групи не виявлено достовірних змін мотивації до занять легкою атлетикою протягом дослідження. Розроблена методика дала змогу виявити особливості сформованості мотивації підлітків до занять легкою атлетикою. З огляду на вихідний рівень у рамках цієї методики є змога оперативно добирати засоби корекції, з метою посилення прагнення юних спортсменів до занять легкою атлетикою. Вибрані засоби мають використовуватися в контексті дотримання принципів спортивного тренування, а також особливостей розвитку спортсменів-підлітків. На тлі актуальності вирішення питання формування мотивації в юнаків до довготривалих занять спортом існує необхідність впровадження в навчально-тренувальний процес легкоатлетів специфічних впливів. Вони мають застосовуватися систематично і передбачають формування мотивації в кілька стадій. Дієвими та простими засобами, що становлять основу такої методики, є індивідуальні бесіди зі спортсменами, привертання уваги до особливості техніки виконання вправ, ведення щоденника самоконтролю, спонукання юних спортсменів до творчої ініціативи. Перспектива подальших досліджень – вдосконалення розробленої методики з урахуванням специфіки груп видів легкої атлетики.

MOTIVATION OF YOUNG ATHLETES

Pavlos O. O.

*Ph.D. of Sciences in Physical Education and Sports
Associate Professor at the Department of Athletics
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4254-8966
olha_slisenko@ukr.net*

Yernik B. O.

*Master`s Student at the Department of Athletics
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4254-8966
yernik.borya@gmail.com*

Key words: *athletics, sports orientation, teenagers, training, questionnaire.*

The method of increasing the motivation of adolescents to athletics is substantiated in the work. The purpose is to determine the features of adolescents' motivation to engage in athletics. The study involved 20 athletes aged 14–15 years, who are engaged in various types of athletics. In the structure of training of athletes of the experimental group (n=10) the developed technique is introduced, which is aimed at increasing the motivation to engage in the chosen sport. Athletes of the control group (n=10) trained according to the sport school program without additional interventions. Results. According to the results of the implementation of the developed method, a significant ($p < 0.05$) improvement of the level of motivation for athletics in athletes of the experimental group from the beginning to the end of the study was revealed. Athletes in the control group did not show significant changes in motivation to participate in athletics during the study. The developed technique allowed to reveal features of formation of motivation of teenagers to classes in athletics. Given the initial level, within the framework of this technique, it is possible to quickly select the means of correction, in order to strengthen the desire of young athletes to do athletics. The selected tools should be used in the context of adherence to the principles of sports training, as well as the peculiarities of the development of adolescent athletes. Conclusions. Against the background of the urgency of solving the issue of forming motivation in young people for long-term sports, there is a need to introduce specific influences into the training process of athletes. They should be applied systematically and involve the formation of motivation in several stages.

Постановка проблеми. Не знаючи особливостей мотиваційної сфери особистості спортсмена, важко готувати його до змагань, формувати в нього стійку, сильну мотивацію, тому можна говорити, що рішення проблеми спортивної мотивації є тим резервом, за рахунок якого спортсмен може вийти на вищий рівень майстерності.

Застосування на тренуваннях підходів щодо формування в юних атлетів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дає змогу визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційно-потребову сферу спортсменів із метою активного впро-

вадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності [6]. Орієнтація на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою і спортом формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці. Можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості підлітків, конкуренція і змагання на заняттях можуть бути тими чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а також сприяють формуванню цілеспрямованості до занять фізичною культурою і спортом [2]. Отже, дослідження цих чинників в окремих видах спорту має науково-практичне значення.

Мотиви, які активізують прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою, спортом та легкою атлетикою, зокрема, є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні та спорті, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці і стимуляції активної діяльності [1]. Так, нині ведеться активний пошук формування мотиваційних установок у дітей на заняття як окремими видами спорту [4], так і фізичною культурою загалом [5; 7]. Звичайно, особливості конкретного виду спорту вимагають від спортсменів прояву особистісних здібностей, які є результуючими саме в цій діяльності. Відповідно, мотиваційний компонент до формування і прояву певної конфігурації психологічних і фізичних здібностей відбивається і на особливостях зацікавленості юнаками та дівчатами до занять певним видом спорту [3].

Легка атлетика являє собою розгалужену систему різнобічної спортивної діяльності, яка водночас дає змогу говорити про різні аспекти вмотивованості до занять певним видом. Проте нині мало інформації щодо процесу формування та особливостей мотивації до регулярних занять легкою атлетикою. Ці питання потребують вивчення, що й зумовило актуальність вибраної теми та дозволило визначити мету та завдання дослідження.

Мета роботи – визначити особливості мотивації підлітків до занять легкою атлетикою.

Завдання роботи:

1) проаналізувати рівні сформованості мотивації юних спортсменів до занять легкою атлетикою.

2) обґрунтувати та експериментально перевірити методіку підвищення мотивації юних спортсменів до занять легкою атлетикою.

Методи та організація дослідження. Проведений аналіз даних наукової та методичної літератури з проблематики мотивації у спорті та легкій атлетіці зокрема. У роботі були використані соціолого-психологічні методи дослідження: методика «Мотиви занять спортом» (А. Шаболтас), методика «Вивчення мотивів занять спортом» (В. Тропніков), діагностика мотивації відвідування спортивних занять Л. Орлової, математико-статистична обробка результатів даних.

У дослідженні брали участь 20 спортсменів 14–15 років, які регулярно займалися легкою атлетикою три та більше разів на тиждень. Спортсменів було поділено на 2 групи по 10 осіб: контрольну та експериментальну. В експериментальній групі (ЕГ) спортсмени відвідували тренування з легкої атлетіки за розкладом ДЮСШ та використовували розроблену методіку мотивації юних спортсменів до занять легкою атлетикою. У контрольній групі (КГ) спортсмени відвідували тренування з легкої атлетіки згідно з розкладом

ДЮСШ, проте не займалися за розробленою методикою. Дослідження проводилось на базі ДЮСШ м. Кременчук впродовж 6 місяців із березня по вересень 2020 року.

Розроблена методика підвищення мотивації до занять легкою атлетикою юних спортсменів передбачала формування мотивації у 4 стадії: генералізація – результативність діяльності низька (початкова); диференціація – результативність вище за середній рівень, бажання займатися спортом перебуває в прямій залежності від спортивних результатів; стабілізація – максимальна результативність спортивної діяльності; інволюція – результативність висока, але вона поступово знижується, на перший план виходять мотиви занять спортом заради самої діяльності. Тренер проводив індивідуальні бесіди, консультації з питань, що виникають у процесі тренувальних занять. Під час практичних занять велика увага приділялася техніці виконання вправ. Впродовж усього періоду тренувань спортсменам пропонується вести щоденник самоспостереження, в якому заповнюються результати самоконтролю. У практичних заняттях використовували значною мірою ігровий і змагальний методи та активні методи навчання (тренінг із використанням командного навчання шляхом передачі учасниками дослідження власного досвіду під час виконання розминки), пропонували використовувати творчість в організації тренувальних занять шляхом чергування вправ підготовчої та основної частини зі збереженням логіки побудови навчально-тренувального заняття.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження було проаналізовано рівні сформованості мотивації юних спортсменів до занять легкою атлетикою (рис. 1).

Виявлено, що серед провідних мотивів занять спортом на перших місцях у підлітків 14–15 років переважають мотив соціального самоствердження, мотив емоційного задоволення, мотив фізичного самоствердження. Юні легкоатлети демонструють прагнення особистого престижу під час занять спортом, прагнуть досягти успіху, отримують емоційне задоволення під час занять спортом та прагнуть бути фізично розвиненими і здоровими. За ступенем виразності в юних спортсменів мотивів до занять спортом естетичне задоволення та потреба в гострих відчуттях знаходяться в підлітків на 1 місці, на другому місці – потреба спілкування, на 3 місці – підвищення престижу та бажання слави. Крім того, спілкування із друзями є провідним мотивом для занять легкою атлетикою, наступним мотивом є престиж та бажання проявити себе у спорті.

Після шести місяців роботи за методикою підвищення мотивації юних спортсменів до занять

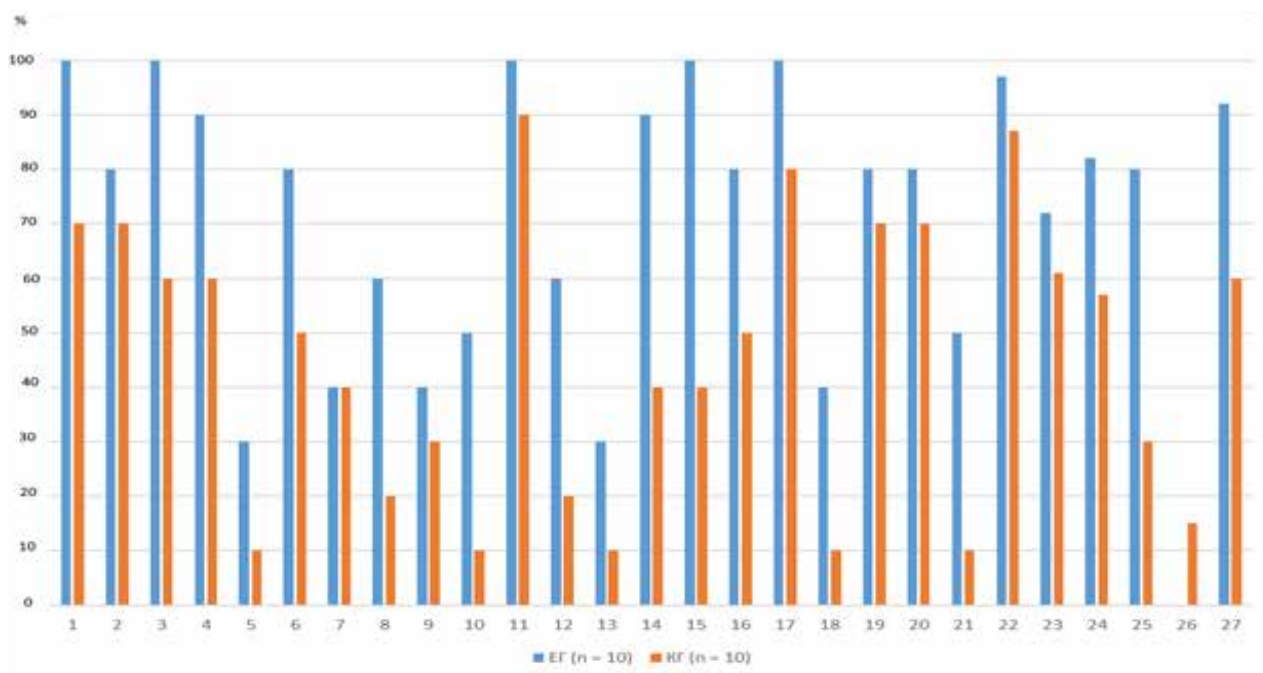


Рис. 1. Мотивації легкоатлетів на початку дослідження

Примітка: 1 – мотив емоційного задоволення, 2 – мотив соціального самоствердження, 3 – мотив фізичного самоствердження, 4 – соціально-емоційний мотив, 5 – соціально-моральний мотив, 6 – мотив досягнення успіху в спорті, 7 – спортивно-пізнавальний мотив, 8 – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив, 9 – мотив підготовки до професійної діяльності, 10 – цивільно-патріотичний мотив, 11 – мотив спілкування, 12 – мотив пізнання, 13 – матеріальні блага, 14 – розвиток характеру та психічних якостей, 15 – розвиток фізичної досконалості, 16 – мотив поліпшення самопочуття і здоров'я, 17 – естетичне задоволення та прагнення гострих відчуттів, 18 – мотив придбання корисних для життя вмінь і знань, 19 – потреба у схваленні, 20 – мотив підвищення престижу та бажання слави, 21 – колективістська спрямованість, 22 – спілкування із друзями, 23 – престиж, 24 – бажання проявити себе у спорті, 25 – гарне ставлення тренера, 26 – вимога батьків, 27 – бажання розвинути свої фізичні якості.

легкою атлетикою ми змогли констатувати, що динаміка прояву мотивів занять спортом в юних легкоатлетів впродовж експерименту в учасників ЕГ мали статистично достовірну відмінність між проявами мотивів занять спортом від початку до кінця дослідження за мотивом емоційного задоволення від 70% до 100% опитаних (при $p=0,005$) (рис. 2).

Збільшилася кількість опитаних, які вибирають мотив фізичного самоствердження (від 60% до 100%, при $p=0,040$), соціально-емоційний мотив (від 60% до 90%, при $p=0,023$), мотив досягнення успіху в спорті (від 50% до 80%, при $p=0,001$), цивільно-патріотичний мотив (від 10% до 50%, при $p=0,029$), раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (від 20% до 60%, при $p=0,033$). Дещо збільшилася кількість осіб із мотивом соціального самоствердження (від 70% до 80%), соціально-моральним мотивом (від 10% до 30%), мотивом підготовки до професійної діяльності (від 30% до 40%), але різниця не є статистично достовірною (при $p>0,05$).

У спортсменів КГ статистично достовірних змін за мотивами занять спортом упродовж дослідження не було встановлено.

Відсотковий розподіл юних легкоатлетів за мотивами занять спортом впродовж експерименту також змінився. Відповідно до отриманих даних легкоатлети ЕГ мали статистично достовірну відмінність між проявами мотивів занять спортом від початку до кінця дослідження до контрольного за мотивом пізнання від 20% до 60% опитаних (при $p=0,004$). Збільшилася кількість опитаних, які вибирають мотив розвитку характеру та психічних якостей (від 40% до 90%, при $p=0,017$), розвиток фізичної досконалості (від 50% до 100%, при $p=0,002$), поліпшення самопочуття і здоров'я (від 50% до 80%, при $p=0,022$), із колективістською спрямованістю (від 0% до 50%, при $p=0,002$). Дещо збільшилася кількість осіб із мотивом спілкування (від 90% до 100% опитаних), мотивом матеріальні блага (від 10% до 30% опитаних), мотивом естетичне задоволення та гострих відчуттів (від 90% до 100% опитаних), мотивом придбання корисних для життя вмінь і знань (від 10% до 40% опитаних), потребою у схваленні (від 70% до 80% опитаних), але різниця не є статистично значущою (при $p>0,05$).

У спортсмени КГ статистично достовірних змін за мотивами занять спортом за цією методикою під час дослідження не було встановлено.

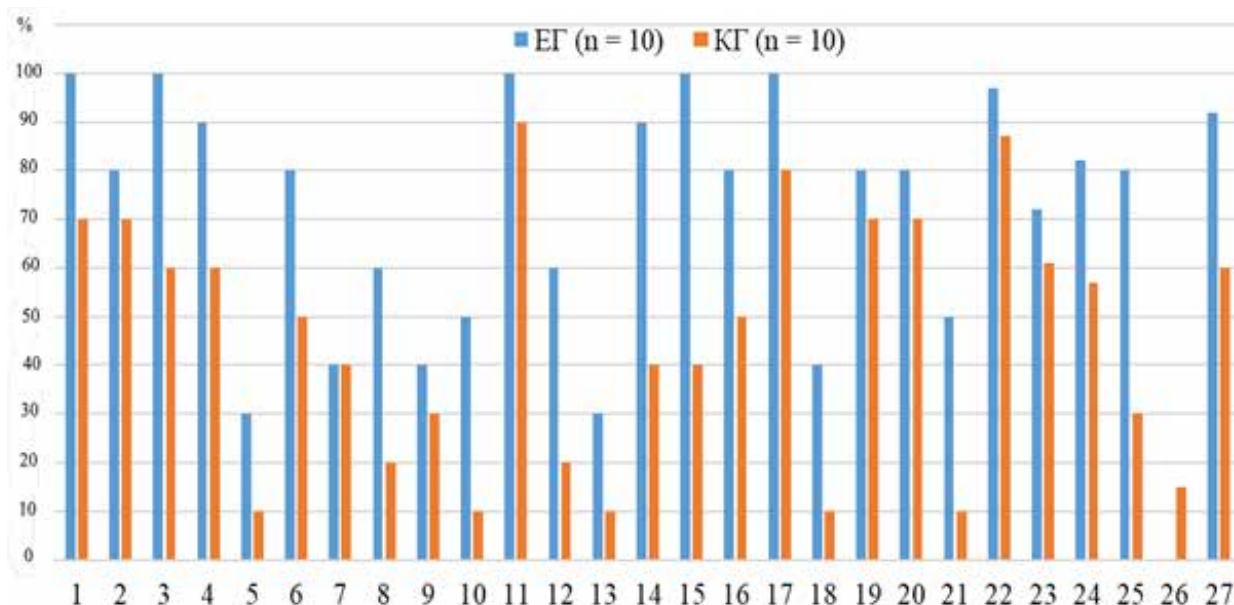


Рис. 2. Мотивації легкоатлетів наприкінці дослідження

Примітка: 1 – мотив емоційного задоволення, 2 – мотив соціального самоствердження, 3 – мотив фізичного самоствердження, 4 – соціально-емоційний мотив, 5 – соціально-моральний мотив, 6 – мотив досягнення успіху в спорті, 7 – спортивно-пізнавальний мотив, 8 – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив, 9 – мотив підготовки до професійної діяльності, 10 – цивільно-патріотичний мотив, 11 – мотив спілкування, 12 – мотив пізнання, 13 – матеріальні блага, 14 – розвиток характеру та психічних якостей, 15 – розвиток фізичної досконалості, 16 – мотив поліпшення самопочуття і здоров'я, 17 – естетичне задоволення та гострих відчуттів, 18 – мотив придбання корисних для життя вмінь і знань, 19 – потреба у схваленні, 20 – мотив підвищення престижу та бажання слави, 21 – колективістська спрямованість, 22 – спілкування із друзями, 23 – престиж, 24 – бажання проявити себе у спорті, 25 – гарне ставлення тренера, 26 – вимога батьків, 27 – бажання розвинути свої фізичні якості.

Динаміка результатів опитування стосовно мотивів відвідування юними спортсменами тренувальних занять у ДЮСШ впродовж дослідження була наступною. Згідно з отриманими даними спортсмени ЕГ мали статистично достовірну відмінність між проявами мотивів відвідування спортивних занять від початку до кінця дослідження за такими мотивами: спілкування з друзями (від 8,3 балів до 9,7 балів, при $p=0,012$), престиж (від 6,0 до 7,2 балів, $p=0,034$), бажання проявити себе у спорті (від 5,2 до 8,2 балів, $p=0,050$), крім того, юні атлети відвідують спортивні заняття з метою розвивати свої фізичні якості (від 5,6 до 9,2 балів, $p=0,004$), також отримано відповіді щодо гарного ставлення тренера (від 3,2 до 8,0 балів, $p=0,16$). Наприкінці дослідження не виявлено спортсменів, які відвідували б заняття легкою атлетикою за вимогою батьків (від 1,0 балів до 0, при $p=0,004$).

У спортсменів КГ статистично достовірних змін за мотивами відвідування спортивних занять легкою атлетикою під час дослідження не було встановлено.

Висновки. У результаті дослідження встановлено статистично достовірні зміни за сформованістю мотивації юних спортсменів до занять легкою атлетикою за запропонованою методикою підвищення мотивації до занять спортом. З'ясовано, що серед провідних мотивів занять легкою атлетикою в підлітків 14–15 років після впровадженої розробленої методики відбулися зміни (в бік підвищення ролі) у проявах мотивів емоційного задоволення, фізичного самоствердження, соціально-емоційного мотиву, досягнення успіху в спорті, цивільно-патріотичному та раціонально-вольовому (рекреаційному) мотивах. Також зміни відбулися за мотивом пізнання, розвитку характеру та психічних якостей, фізичної досконалості, поліпшення самопочуття і здоров'я та колективістською спрямованістю.

Результати дослідження вказують на ефективність запропонованої методики та можливості її застосування у практиці роботи тренерів із легкої атлетики з підлітками 14–15 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81–86.

2. Крайнюков О.Г. Мотивація школярів до фізкультурної діяльності. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2013. № 2. С. 288–293.
3. Кречетов О.С., Колісник О.А. Формування позитивної мотивації до занять плаванням у дітей та підлітків. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23–24 квітня 2020 р.* 2020. С. 132–134.
4. Пруднікова М.С., Мулик К.В. Мотивація до спортивної діяльності підлітків 14-15 років, які займаються тхеквондо та велотуризмом. *Єдиноборства*. 2020. № 2(12). С. 46–55.
5. Угринюк А. Мотивація до занять фізичною культурою як фактор, який впливає на рівень знань з фізичної культури. *Магістерський науковий вісник*. 2017. № 25. С. 124.
6. Чепіль М.В. Мотивація молодших школярів до занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи : збірник наукових праць учасників міжнародної науково-практичної конференції, м. Коломия, 30 листопада 2017 р.* 2017. С. 150–155.
7. Юськів С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання. *Філософські обрії сьогодення : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції*. 2018. С. 226–228.

REFERENCES

1. Kalytka, S., Rebryna, V., Bukhval, A., Tarasyuk, V. & Hrabovs'kyu, O. (2016) Motyvatsiya pidlitkiv do zanyat' sportom [Motivation of adolescents to play sports]. *Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. Vol. 1. P. 81–86.
2. Kraynyukov, O.H. (2013) Motyvatsiya shkolyariv do fizkul'turnoyi diyal'nosti [Motivation of schoolchildren to physical culture]. *Psykhologo-pedahohichni osnovy humanizatsiyi navchal'no-vykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ*. Vol. 2. P. 288–293.
3. Kretchetov, O.S. & Kolisnyk, O.A. (2020) Formuvannya pozytyvnoyi motyvatsiyi do zanyat' plavanniam u ditey ta pidlitkiv [Formation of positive motivation for swimming in children and adolescents]. *Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny : materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. (23–24 kvitnya 2020 r.)*. P. 132–134.
4. Prudnikova, M. S. & Mulyk, K. V. (2020) Motyvatsiya do sportyvnoyi diyal'nosti pidlitkiv 14-15 rokiv, yaki zaymayut'sya tkhekvondo ta veloturyzmom [Motivation for sports activities of adolescents 14-15 years old, engaged in taekwondo and cycling]. *Yedynoborstva*. Vol. 2(12). P. 46–55.
5. Uhrynyuk, A. (2017). Motyvatsiya do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu yak faktor, yakyy vplyvaye na riven' znan' z fizychnoyi kul'tury [Motivation to engage in physical culture as a factor influencing the level of knowledge of physical culture]. *Mahisters'kyu naukovyy visnyk*. Vol. 25. P. 124.
6. Chepil', M. V. (2017) Motyvatsiya molodshykh shkolyariv do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu [Motivation of junior schoolchildren to physical education]. *Aktual'ni problemy pedahohiky pochatkovoyi shkoly v konteksti osvitynoi reform : zb. naukovykh prats' uchasnykiv mizhnarodnoyi nauково-praktychnoyi konferentsiyi (Kolomyia, 30 lystopada 2017 r.)*. P. 150–155.
7. Yus'kiv, S. M. (2018) Osoblyvosti formuvannya interesu ta motyvatsiyi do zanyat' z fizychnoho vykhovannya [Features of interest formation and motivation for physical education classes]. *Filosof'ski obriyi s'ohodennya : materialy VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* P. 226–228.