Повышение мотивации к занятиям спортом у младших школьников (на примере плавания)

Петрухин Евгений Александрович – аспирант Московского государственного университета спорта и туризма (Россия, Москва); jpetruhin@gmail.com

Каткова Анастасия Михайловна – канд. пед. наук, доцент, проректор Московского государственного университета спорта и туризма (Россия, Москва); am.katkova@yandex.ru

Аннотация. *В связи с ухудшением физического здоровья младших школьников рассматривается необходимость повышения у них мотивации к занятиям спортом (на примере плавания) с целью приобщения к здоровому образу жизни. Отмечается нехватка пособий по плаванию, ориентированных на детей этого возраста. Представлена авторская разработка «Дневника пловца» и результаты его апробации с помощью опросника оценки уровня спортивной мотивации школьников Н.Г.Лускановой.*

Ключевые слова. *Физическое здоровье, мотивация, занятия спортом, здоровый образ жизни (ЗОЖ), младшие школьники, плавание, учебное пособие по плаванию, дневник пловца, спорт, педагогика, индивидуализация, оценка уровня спортивной мотивации.*

В современном обществе отчетливо прослеживается тенденция ухудшения физического здоровья детей. Ученые отмечают, что в последние десятилетия в России общая заболеваемость школьников в возрасте до 14 лет значительно увеличилась; усиливается распространенность хронических заболеваний, растет наполняемость III группы здоровья (больные дети с хроническими заболеваниями, в состоянии компенсации) и IV (больные с хроническими заболеваниями, в состоянии субкомпенсации); уменьшается количество детей, отнесенных к I группе (здоровые, нормально развивающиеся) и ко II (здоровые, с функциональными или небольшими морфологическими отклонениями). Неблагоприятные тенденции больше выражены у мальчиков, чем у девочек, и обусловлены такими факторами, как экологическая обстановка, снижение уровня двигательной активности, увеличение продолжительности контакта с компьютером и различными гаджетами, большие учебные нагрузки, нарушение питания, уровень санитарно-эпидемиологического благополучия образовательной организации, курение [1; 2, с. 52; 3, с. 20]. В связи с этим возросла необходимость в приобщении детей и подростков к здоровому образу жизни (ЗОЖ), который укрепляет и совершенствует резервные возможности организма, тем самым обеспечивая человеку «успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций» [4, с. 15].

Отметим, что одной из неотъемлемых составляющих ЗОЖ являются занятия спортом, особое место среди которых занимает плавание. Издревле плавание считалось важным и необходимым умением и в жизни человека. Еще в Древнем Риме оно стало элементом подготовки атлетов, в том числе принимающих участие в Олимпийских играх. Это один из оптимальных видов спорта, т.к. плавательные движения руками и ногами способствуют активному действию мышц, что приводит к гармоничному развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата и мускулатуры, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Самым предпочтительным периодом для начала занятий плаванием является возраст 7–8 лет, когда у ребенка проявляется «высокая возбудимость нервных процессов и слабость внутреннего торможения, что приводит к неустойчивости внимания и быстрой утомляемости» [5, с. 219], поэтому актуальным становится поиск видов занятий физической культурой, в которых сменяются ситуационные условия выполнения и которые обладают высокой степенью эмоциональности. Кроме того, у дошкольников и младших школьников возникает и развивается *мотивация достижения* (т.е. побуждение «себя и других людей к деятельности для достижения личных целей», «совокупность стойких мотивов, определяемых характером личности, ее ценностной ориентацией деятельности») [6], позже превращающаяся в устойчивую потребность.

Общеобразовательные организации, имеющие в своей инфраструктуре плавательные бассейны, становятся наиболее предпочтительными и для родителей, и для детей: плавание включено в учебный предмет «Физическая культура», также ребята занимаются им во внеурочное время, посещая кружок. Такая организации учебной и физкультурно-спортивной деятельности помогает сэкономить время (не надо ездить далеко на занятия плаванием), позволяет находиться во время занятий в комфортной атмосфере, со своими педагогом и друзьями.

В младшем школьном возрасте дети отличаются устойчивым желанием к движению, постоянной активности и игре, однако в этот период у них трудно сформировать мотивацию преодоления физических нагрузок и монотонности упражнений при длительных занятиях спортом. Поэтому мотивировать учеников к занятиям плаванием сложнее, чем, например, футболу, волейболу и другим спортивным играм.

Основой мотивации к занятиям плаванием для младших школьников являются приятные ощущения от нахождения в воде, коммуникативно-игровая атмосфера [7], но она слабая и неустойчивая, т.к., получив эти ощущения, ученик теряет интерес к учебно-тренировочным занятиям. Вместе с тем, интерес к занятиям тем или иным видом спорта зависит и от других факторов: от физической предрасположенности, тренера, достижения успехов, поощрения и признания окружения, инфраструктуры, методологии обучения и прочего.

К занятиям плаванием также мотивируют и наглядные пособия, включающие в себя формы отслеживания динамики прогресса ученика.

В настоящее время имеется большое количество различных учебных пособий по разным видам спорта. При занятиях физкультурой педагогам и тренерам рекомендуется вести «дневник самоконтроля», «дневник спортсмена» [8; 9], однако в основном это сводится к стандартизированной форме записи целей и задач занятия, его плана, короткого подведения итогов в виде отслеживания нескольких показателей физической подготовленности. Имеющиеся учебно-методические руководства по плаванию ориентированы в основном на подготовку и обучение инструкторов, студентов педагогических факультетов; в них изложены теория и методика обучения двигательным действиям, плаванию в естественных условиях [10; 11].

С целью дополнительной мотивации младших школьников к занятиям плаванием мы разработали «Дневник пловца», в содержании и структуре которого отражен собственный опыт авторов статьи, а также тренеров по плаванию и учителей физической культуры. Дневник содержит элементы ученической тетради и учебного пособия, он предназначен для пользования, прежде всего, обучающимися,

но также инструкторами и школьными учителем физической культуры. Его задача – оказание практической помощи не только ученикам, но и тренерам в планировании и проведения учебно-тренировочного процесса увлекательно, структурированно и последовательно.

В «Дневник пловца» вписываются учебно-тренировочные планы, здесь фиксируется их выполнение, а также рекорды в разных стилях плавания, достижения на соревнованиях и многое другое. Систематизации учебно-тренировочного процесса, созданию возможностей для рефлексии по проделанной работе, развитию мотивации занимающихся способствуют его разделы.

1. Карточка ученика. Самостоятельно заполняется учащимся информацией о целях и увлечениях начинающего пловца, пожеланиях родителей.

2. Таблица со сроками действия справки по плаванию.

3. Физиологические данные пловца.

4. «Мои цели». Таблица, где ученик должен описать свои цели и способы их достижения.

5. Количество проведенных тренировок.

6. «Мои участия в соревнованиях». Сведения о результатах на соревнованиях, в которых участвовал ученик.

7. «Мои рекорды». Записи о рекордах занимающегося в разных стилях плавания.

8. Информация об особенностях техники плавания разными стилями.

9. Краткая информация о спортивном пути одного из основателей Школы плавания № 1 А.М.Чупкова.

10. Информация о тренировках ученика (тема занятия, план тренировки, ощущения, возникшие во время занятия и после).

11. «Мои достижения». Представлены разные уровни: по количеству занятий и участий в соревнованиях, владению разными стилями плавания, выполнению разрядов. После перехода на новые «уровни» предлагаются разные подарки и скидки на занятия для учеников.

12. Информация о нормативах по плаванию для мальчиков и девочек на разных дистанциях различными стилями плавания.

13. Нормы комплекса ГТО по плаванию.

14. Личные заметки учеников.

«Дневник пловца» позволяет педагогам разнообразить учебно-тренировочный процесс, проследить достижения обучающегося в разных стилях плавания, понять цели ученика и пожелания родителей, составить план их достижения, рефлексировать о степени их достижения и корректировки последующих планов; детям – повысить мотивацию к занятиям плаванием, провести самоанализ результатов участия в соревнованиях, фиксировать свои рекорды на различных дистанциях.

Интерактивная форма различных разделов дневника (например, «Мои участия в соревнованиях» и «Мои рекорды», когда ученик взаимодействует с пособием, т.е. вписывает свои достижения, сравнивает их с собственными прошлыми достижениями, достижениями своих одногруппников в разных стилях плавания) служит одним из способов повышения мотивации к продолжению занятиями плаванием. Отслеживание своего прогресса и успехов мотивирует пловца на постановку новых целей и поиска путей их достижения.

Также учащиеся условно состязаются в выявлении сильнейшего на дистанции, где многообразие дистанций позволяет каждому ощутить успех. Геймификация занятий позволяет получать новые наклейки животных из мира плавания, где цель – собрать целый водный мир и перейти на новый уровень. Данный процесс схож по своей механике с программами лояльности, где после выполнения определенных условий ученику предоставляются скидки на участия в мероприятиях школы плавания и фирменные подарки.

Это в свою очередь стимулирует на регулярное посещение занятий.

Апробация «Дневника» происходила в московской «Школе плавания № 1» на занятиях по оздоровлению и обучению плаванию в секции для детей. Занятия проводились два раза в неделю, каждое по 45 минут. В составе групп – ученики младшего школьного возраста (7–9 лет) этапа начальной подготовки (первый год обучения). Основные цели первого года обучения – побороть у детей страх нахождения в воде (если он присутствует); научить их держаться на воде и основам плавания (кролем на груди, кролем на спине, брассом); подготовить к выступлению на первых открытых соревнованиях по плаванию в форме водно-спортивного праздника «НА СТАРТ» (к участию в них допускаются новички, праздник позволяет в психологически благоприятной атмосфере познакомиться с соревновательным процессом).

В ходе педагогического эксперимента, который проводился с сентября 2023 г. по февраль 2024 г., выявлялось влияние заполнения «Дневника пловца» на мотивацию младших школьников к занятиям плаванием. Экспериментальная группа, в которой на занятиях использовался «Дневник», состояла из 90 детей в возрасте 7–9 лет (53 мальчика и 37 девочек); контрольная группа, которая занималась без дневника, также включала 90 детей в возрасте 7–9 лет (51 мальчик и 39 девочек).

С целью диагностики (по О.В.Чакалеву [12]) применялся адаптированный опросник Н.Г.Лускановой «Оценка уровня спортивной мотивации школьников», позволяющий определить уровень спортивной мотивации школьников [13]. Анкета для диагностики состояла из 10 вопросов, которые были адаптированы для вида спорта плавание (Таблица 1).

Таблица 1 / Table 1

Анкета «Оценка уровня спортивной мотивации школьников» (Н.Г.Лусканова) / Questionnaire "Assessment of the level of sports motivation of schoolchildren" (N.G.Luskanova)

№	Вопросы	Ответы
1	Тебе нравится в нашей секции по плаванию или нет?	Да / Не знаю / Нет
2	Ты всегда с радостью идешь заниматься к нам на тренировки?	Да / Не знаю / Нет
3	Если бы тренер сказал, что завтра необязательно приходить на тренировки всем занимающимся, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы на тренировку?	Да / Не знаю / Нет
4	Тебе нравится, когда отменяют тренировки?	Да / Не знаю / Нет
5	Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?	Да / Не знаю / Нет
6	Ты хотел бы, чтобы на занятиях остались одни игры?	Да / Не знаю / Нет
7	Ты часто рассказываешь о занятиях родителям?	Да / Не знаю / Нет
8	Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий тренер?	Да / Не знаю / Нет
9	У тебя в группе много друзей?	Да / Не знаю / Нет
10	Тебе нравятся одногруппники?	Да / Не знаю / Нет

На каждый вопрос респондент должен был дать один из трех ответов: ответ, отражающий положительное отношение к секции и предпочтение учебной ситуации, т.е. тренировки вместо пропуска занятий и т.д. (3 балла); нейтральное отношение (1 балл); отрицательное отношение к учебной ситуации (0 баллов).

В конце анкетирования подсчитывалась сумма баллов, которая проверялась по шкале мотивации Н.Г.Лускановой: 24–30 баллов – высокий уровень мотивации; 20–23 – хорошая мотивация; 15–19 – положительное отношение к занятиям; 10–14 – низкая мотивация. После этого определялся уровень мотивации.

Результаты диагностики уровня мотивации к занятиям спортом у младших школьников в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах представлены в таблице 2.

Таблица 2 / Table 2

Результаты диагностики уровня мотивации к занятиям спортом у младших школьников в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах / The results of diagnostics of the level of motivation to play sports in younger schoolchildren in the control (KG) and experimental (EG) groups

Уровень мотивации	КГ до эксперимента (сентябрь 2023)	ЭГ до эксперимента (сентябрь 2023)	КГ после эксперимента (февраль 2024)	ЭГ после эксперимента (февраль 2024)
Высокий уровень мотивации	12	15	12	23
Хорошая мотивация	24	21	23	30
Положительное отношение к занятиям	27	30	30	20
Низкая мотивация	27	24	25	17

Диагностика показала, что в экспериментальной группе произошло значительное увеличение числа младших школьников с высоким уровнем мотивации (24–30 баллов): с 15 до 23 человек (на 53%). Повысилось количество учеников с хорошим уровнем мотивации (20–23 балла): с 21 до 30 человек (на 43%). Высокий и хороший уровень мотивации можно интерпретировать как стремление младших школьников к повышению спортивного мастерства и к более интенсивным занятиям.

Также произошло снижение количества учеников с положительным отношением к занятиям на 33% (с 30 до 20 человек) и снижение количества занимающихся с низкой мотивацией на 29% (с 24 до 17 человек), что может свидетельствовать об уменьшении числа учащихся, которые не демонстрируют особого стремления к овладению видом спорта, занимаются неохотно, могут мешать организации тренировочного процесса. Таким образом, в ходе апробации «Дневника пловца» в экспериментальной группе был выявлен более высокий уровень мотивации к занятиям младших школьников плаванием.

Применение «Дневника пловца» помогает тренеру-преподавателю по плаванию, учителю физической культуры, инструктору по спорту не только повысить мотивацию учеников к занятиям, но и разно-

образить их с помощью разделов «Мои цели» или «Мои тренировки», в которых учащиеся вместе с тренером могут сформулировать задачи определенных занятий, а также зафиксировать ощущения после занятий. Или, например, с помощью раздела «Мои рекорды», который позволяет отслеживать личные рекорды в разных стилях плавания, тем самым мотивируя улучшать свой результат.

Практика свидетельствует о том, что при преобладании в спортивной секции школьников с высоким и хорошим уровнем мотивации (более 70%) группа в целом дисциплинированна и способна к интенсивным тренировкам, что позволяет организовать учебно-тренировочный процесс качественно и впоследствии продемонстрировать более высокие результаты.

У обучающихся появляется возможность рефлексировать и оставлять заметки, возвращаться к ним, проводить самоанализ тренировочного процесса с учетом поставленных целей, достижений, результатов участия в соревнованиях, а также фиксировать свои рекорды, что повышает у младших школьников удовлетворенность от тренировок. Самостоятельная оценка личного прогресса, самоконтроль и возможность персонализировать траекторию обучения позволяет подходить к учебно-тренировочному процессу более осознанно, что в свою очередь также влияет на увеличение мотивации учеников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gks.ru.

2. *Милушкина О.Ю., Пивоваров Ю.П., Скоблина Н.А., Бокарева Н.А.* Ведущие факторы риска нарушения морфофункционального состояния организма детей и подростков // Профилактическая и клиническая медицина. 2014. № 2. С. 26–31.

3. *Сухарева Л.М., Намазова-Баранова Л.С., Рапопорт И.К.* Заболеваемость московских школьников в динамике обучения с первого по девятый класс // Российский педиатрический журнал. 2013. №. 4. С. 48–53.

4. *Чумаков Б.Н.* Валеология: Учебное пособие. М., 2000, 407 с.

5. *Понимасов О.Е., Сабурова Е.В., Мальцев Д.В.* Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2021. №. 9. С. 218–221.

6. *Аверин В.А., Безруких М.М. и др.* Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати. Екатеринбург, 2006. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://nmspataru.com/assets/ files/razvitie-lichnosti-ot-semi-do-odinnadcati(1).pdf.

7. *Лепилина Т.В.* Повышение интереса, мотивации к занятиям плаванием младших школьников // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева. 2012. №. 4. С. 136–140.

8. *Клюкина В.В.* Дневник спортсмена как средство анализа тренировочного процесса // Научный поиск. 2015. №. 2.4. С. 96–97.

9. *Чайкин В.В., Попова Н.Ю.* Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой и спортом // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2019. №. 3. С. 73–76.

10. *Зеленин В.С.* Организация работы по плаванию в оздоровительном лагере: учеб.-метод. пособие. М., 2009.

11. *Викулов А.Д.* Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2004. 367 с.

12. *Чакалев О.В.* Методы диагностики спортивной мотивации: Методическая разработка. Новосибирск, 2019. [Электронный ресурс]. URL https://infourok.ru/metodi-diagnostiki-sportivnoy-motivacii-3527794.html.

13. *Лусканова Н.Г.* Методы исследования детей с трудностями в обучении: Учебно-методическое пособие. М., 1999. 30 с.

Дата поступления – 6.05.24

Increasing motivation to play sports in younger schoolchildren (using the example of swimming)

Evgeny A. Petrukhin – postgraduate student of the Moscow State University of Sports and Tourism (Moscow, Russia); jpetruhin@gmail.com

Anastasia M. Katkova – Cand. Sci. (Pedagogics), Docent, Vice-Rector of the Moscow State University of Sports and Tourism (Moscow, Russia); am.katkova@yandex.ru

Abstract. *In connection with the deterioration of the physical health of younger schoolchildren, the need to increase their motivation to play sports (for example, swimming) in order to introduce a healthy lifestyle is considered. There is a shortage of teaching aids on swimming aimed at children of primary school age. The author's methodological development "Swimmer's Diary" and the results of its testing using a questionnaire for assessing the level of sports motivation of schoolchildren by N.G.Luskanova are presented.*

Key words. *Physical health, motivation, sports, healthy lifestyle (HLS), primary schoolchildren, swimming, teaching aids on swimming, swimmer's diary, sports, pedagogy, individualization, assessment of the level of sports motivation.*

REFERENCES

1. Sajt Federal'noj sluzhby gosudarstvennoj statistiki [Website of the Federal State Statistics Service] [Electronic resource]. Access mode: http://www.gks.ru.

2. *Milushkina O.Yu., Pivovarov Yu.P., Skoblina N.A., Bokareva N.A.* Vedushchie faktory riska narusheniya morfofunkcional'nogo sostoyaniya organizma detej i podrostkov [Leading risk factors for disturbances in the morphofunctional state of the body of children and adolescents]. *Profilakticheskaya i klinicheskaya medicina* [Preventive and clinical medicine]. 2014. No. 2. P. 26–31.

3. *Sukhareva L.M., Namazova-Baranova L.S., Rapoport I.K.* Zabolevaemost' moskovskih shkol'nikov v dinamike obucheniya s pervogo po devyatyj klass [Morbidity of Moscow schoolchildren in the dynamics of education from first to ninth grade]. *Rossijskij pediatricheskij zhurnal* [Russian Pediatric Journal]. 2013. No. 4. P. 48–53.

4. *Chumakov B.N.* Valeologiya: Ucheb. Posobie. [Valeology: Textbook. tutorial]. 2nd ed. corr. and additional. Moscow, 2000, 407 p.

5. *Ponimasov O.E., Saburova E.V., Maltsev D.V.* Formirovanie nachal'nyh navykov plavaniya s uchetom osobennostej detej mladshego shkol'nogo vozrasta [Formation of initial swimming skills taking into account the characteristics of children of primary school age]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F.Lesgaft* [Scientific notes of the University named after. P.F.Lesgaft]. 2021. No. 9. P. 218–221.

6. *Averin V.A., Bezrukikh M.M. and others.* Razvitie lichnosti rebenka ot semi do odinnadcati [Development of the child's personality from seven to eleven]. Ekaterinburg, 2006. Available at: https://nmspataru.com/assets/ files/razvitie-lichnosti-ot-semi-do-odinnadcati(1).pdf.

7. *Lepilina T.V.* Povyshenie interesa, motivacii k zanyatiyam plavaniem mladshih shkol'nikov [Increasing interest and motivation for swimming among younger schoolchildren]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P.Astaf'eva* [Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after. V.P. Astafieva]. 2012. No. 4. pp. 136–140.

8. *Klyukina V.V.* Dnevnik sportsmena kak sredstvo analiza trenirovochnogo processa [An athlete's diary as a means of analyzing the training process]. *Nauchnyj poisk* [Scientific search]. 2015. No. 2.4. P. 96–97.

9. *Chaikin V.V., Popova N.Yu.* Dnevnik samokontrolya zanimayushchegosya fizicheskoj kul'turoj i sportom [Diary of selfcontrol of those involved in physical culture and sports]. *Vestnik Voronezhs-*

kogo instituta vysokih tekhnologij [Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies]. 2019. No. 3. P. 73–76.

10. *Zelenin V.S.* Organizaciya raboty po plavaniyu v ozdorovitel'nom lagere: ucheb.-metod. posobie [Organization of swimming work in a health camp: educational method. allowance]. Moscow, 2009.

11. *Vikulov A.D.* Plavanie: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij [Swimming: textbook. aid for students higher textbook institutions]. Moscow, 2004. 367 p.

12. *Chakalev O.V.* Metody diagnostiki sportivnoj motivacii: Metodicheskaya razrabotka [Methods for diagnosing sports motivation: Methodological development]. Novosibirsk, 2019. Available at: https://infourok.ru/metodi-diagnostiki-sportivnoy-motivacii-3527794.html.

13. *Luskanova N.G.* Metody issledovaniya detej s trudnostyami v obuchenii: ucheb.-metod. posobie [Methods for studying children with learning difficulties: educational method. tutorial]. Moscow, 1999. 30 p.

Submitted – May 6, 2024