

Похвала как инструмент повышения мотивации юных спортсменов (на примере тхэквондо)

Научный руководитель – Кученкова Анна Владимировна

Бутыкина Арина Евгеньевна

Студент (бакалавр)

Российский государственный гуманитарный университет, Социологический факультет,
Москва, Россия

E-mail: ubwbe10@mail.ru

Уровень спортивной подготовки во многом зависит от самой системы спортивной подготовки, в которой для детей важна мотивация, которая имеет свою структуру в зависимости от этапа спортивных занятий, возраста спортсмена и иных факторов, элементы которой закрывают те или иные потребности спортсмена [2]. Рассогласованность между мотивацией и организацией тренировки способна понизить желание спортсмена к занятиям, что впоследствии может не только отразиться на его низкой результативности, но и вообще стать причиной утраты заинтересованности в выбранном виде спорта или физической активности в целом. Спортсмен может достичь высоких результатов только благодаря тяжелым и систематическим тренировкам, «преодолевая себя», поэтому требуется как физическая, так и психологическая подготовленность, что тесно связано с системой мотивации спортсмена, которая может формироваться как самим спортсменом, что чаще всего выражается у взрослых, так и с помощью тренера, который играет важную роль в формировании таковой мотивации для ребенка, еще не осознающего потребность в спортивной активности и достижениях.

Автором было проведено не включенное наблюдение за тренировочным процессом спортивного занятия по тхэквондо МФТ в разных возрастных группах у одного и того же тренера. Всего наблюдалось 6 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое. Даты проведения: 30 апреля, 7, 8, 22 мая 2024 года. Место проведения: г. Краснознаменск, Московская область. В результате выявлены виды похвалы и предложена схема их взаимосвязи с повышением мотивации спортсменов.

Похвала является мощным инструментом в развитии мотивации человека, особенно ребенка, который вдохновляет последнего на укрепление уже имеющихся позиций и подталкивает на новые свершения. Она может стимулировать положительные изменения и способствовать развитию уверенности и самооценки юного спортсмена и ребенка в целом, поэтому похвала и одобрение выступают сильным инструментом педагогического воздействия, так как воспитанники ввиду своего юного возраста в основном ориентируются на реакцию наставников [1].

Согласно проведенному исследованию, похвала может быть:

- 1. По этапу оглашения:** в процессе, по конечным результатам.
- 2. По величине достижения:** за крупные достижения, мелкие достижения.
- 3. По степени публичности:** публичная, частная.

Данные виды похвалы могут представлять собой комбинации, каждая из которых будет иметь эффект определенной силы для усиления мотивации спортсмена. Например, вариация **«по результатам – за крупные достижения – публичная»** имеет высокую силу мотивации, что, главным образом, зависит от «степени публичности», ведь не секрет, что публичное одобрение деятельности человека и признание его заслуг, повышают продуктивность его работы. Наблюдение проводилось на следующий день после соревнований, поэтому удалось зафиксировать похвалу за «крупное достижение» - победу

в чемпионате, которая смотивировала юного спортсмена к улучшению своих навыков. В то время как **«по результатам – за мелкие достижения – частная»** похвала предполагает минимум огласки, адресуясь конкретному лицу «без посторонних ушей». Мелкость достижения состоит в том, что результат был получен в менее важных, более обыденных обстоятельствах, например, похвала в конце тренировки за старания в её процессе. Наконец, комбинация **«в процессе – за мелкие достижения – публичная»**. Считается, что для повышения мотивации человека похвалу и одобрение следует озвучивать также и в процессе деятельности, которые тем самым подкрепляют его уверенность в корректности выполнения задания, поддерживая продуктивность на необходимом уровне в течение всей работы. К такому виду похвалы тренер также прибегает в ходе тренировки, которая обычно выражается в элементарных восклицаниях по типу «Молодец, *[имя ребенка]*!» или «хорошо получается, *[имя ребенка]*». Стоит отметить важность обращения к человеку по имени, которое представляет собой не только адресность, но и уважение к адресату, ведь самое «сладкое» слово для слуха человека – это их собственное имя. Более того, во время тренировки конкретизация по имени обращает внимание других спортсменов к тому, кого похвалили, что не только подкрепляет уверенность воспитанника в правильности его действий и утверждает его перед сверстниками, но и побуждает последних также стараться, чтобы тоже получить похвалу.

В ходе наблюдения был также замечен факт инициации похвалы самим учеником, который, выполняя упражнение, пока мимо него проходил тренер, задал тому вопрос: «А у меня нормально?» - спросил спортсмен, «нормально», - ответил тренер, оценив то, как воспитанник выполняет упражнение. Данная реакция побудила другого рядом находящегося ученика, задать аналогичный вопрос: «А у меня нормально?» - спросил он, на что тренер ответил отрицательно, упрекнув его в том, что, если бы тот все это время занимался (*а не баловался*), то было бы лучше.

Опираясь на два критерия дифференциации похвалы (по величине достижения и степени публичности) можно выделить четыре типа похвалы, каждый из которых может быть связан с определённым уровнем повышения мотивации как самого ученика, так и окружающих людей (см. табл.). Что касается третьего признака для классификации похвалы, рассмотренного выше – по этапу оглашения – данный фактор, по нашему мнению, может совсем незначительно влиять на уровень мотивации спортсмена, если рассматривать с точки зрения цели на дальнейшие спортивные перспективы, однако имеет свою функциональность: похвала «в процессе» помогает спортсмену быть в тонусе и замотивированным в течение всего занятия; похвала «по результатам» может мотивировать спортсмена к работе на следующей тренировке, однако в течение данного занятия, наоборот, не принесет никаких плодов, так как спортсмен мог думать, что на него не обращали внимание, что может сказаться на качестве выполнения упражнений в ходе данной тренировки.

Можно подытожить, что признание достижений помогает сохранять мотивацию и продолжать двигаться к поставленным целям. В любом случае, когда человек достигает какого-то важного для себя результата, например, устанавливает новый рекорд в тренировках, улучшает то, что до этого не получалось, тренеру важно отметить это достижение и похвалить его. При этом похвала представляет собой оценку качеств и действий адресата с акцентом на том, что они зависят от его сознания, воли, желаний и результата работы, а не являются врожденными. В свою очередь похвала может быть дифференцирована по разным основаниям, наиболее значимые с точки зрения повышения мотивации спортсмена является степень публичности и величина достижения.

Источники и литература

- 1) Баулина М. Волшебная сила похвалы / М. Баулина // Здоровье школьника. 2007.

№7. С. 22–24. URL: <https://www.za-partoi.ru/article.150.html>

- 2) Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2013. №1. С. 75–83

Иллюстрации

	По величине достижения	
По степени публичности	За крупные достижения	За мелкие достижения
Публичная	высокий	средний
Частная	средний	низкий

Рис. : Уровень мотивации спортсменов в зависимости от вида похвалы