



Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2020

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ У ФУТБОЛІСТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Остапенко Ю. О., к.н.фіз.вих., ст. викл.; Абрамцов В., магістрант  
*Сумський державний університет*  
*ostapenko1963@ukr.net*

**Вступ.** Однією з задач сучасної концепції фізичного виховання є досягнення більш вагомих результатів фізичної підготовленості молодого покоління на основі впровадження принципово новітніх методів, засобів, де головним є не спосіб отримання швидкого результату, а складний процес з формування мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом сучасної молоді. Завдання полягає в тому, щоб активна рухова діяльність молоді юнацького віку була більш свідомою, цілеспрямованою, в найбільшій мірі враховувала індивідуальні особливості тих, хто займається улюбленим видом спорту.

Відомо, що діяльність людини визначається метою, завданнями, які вона перед собою ставить, і пов'язана з певними мотивами, які спонукають людину до цієї діяльності. Будь-яка мета постає і досягається завдяки мотивам, які відображають прагнення людини до виконання тієї чи іншої діяльності, форми активності. Саме мотиви являють собою спонукання до діяльності, а тому часто є визначальними.

Виховання у юнаків мотиваційного інтересу до занять є предметом особливої уваги з теорії і методики фізичного виховання і спорту. Тому у практичній. спортивній діяльності необхідно опиратися на мотиваційні інтереси юнаків, які займаються футболом, а саме зацікавленість до занять є тією рушійною силою, яка значно може підсилити мотиви для досягнення високих спортивних результатів.

Отже пошук мотивів до систематичних занять футболом є одним із складових тренувального процесу молоді, юнацького віку [1; 2].

Перевагою футбольної гри є те, що у молоді формується інтерес до занять футболом, оволодінням основними технічними прийомами, виховуються основи поведінки, дисципліни, тренування сприяють зміцненню здоров'я і гармонійному фізичному розвитку.

Ми припускаємо, що мотиваційна сфера спортсменів-футболістів безпосередньо впливає на успішність їх спортивної діяльності; існує зв'язок мотивації досягнення і результатами спортивної діяльності спортсменів.

Ми вважаємо, що одним із шляхів збільшення ефективності системи спортивної підготовки молоді юнацького віку є формування повноцінної мотивації до занять улюбленим видом спорту (зокрема футболом).

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації учнів юнацького віку до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які стосуються формування мотивів до занять улюбленим видом спорту. Формування мотивів, що спонукають до занять спортивними іграми – одна з головних задач процесу підготовки спортивної молоді.

Необхідно зазначити, що в умовах сьогодення не є винятком проблема якісної психологічної підготовки футболістів.

**Мета дослідження:** розробити методiku формування мотиваційних інтересів до занять футболістів юнацького віку.

**Виклад матеріалу дослідження.** Отже, мотивація – це складова великої кількості чинників (як особистісних, так і ситуативних), які впливають на активну ігрову діяльність спортсменів юнацького віку [1].

Спортивна діяльність людини полягає не тільки в тому, щоб досягти особистого результату, але й у самій діяльності тренувальному процесі, у тому, щоб мати можливість проявляти свою фізичну й технічну активність і досконалість [2].

Успіх спортивної діяльності залежить не тільки від здібностей і знань спортсмена, а й від його мотивації. Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів)

спонукають людину рухатися вперед, тим більше перешкод вона налаштована подолати [1].

Високо мотивовані індивіди наполегливіше працюють та як правило, досягають кращих результатів у спортивній і життєвій діяльності. Іноді трапляється так, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен досягає вищих успіхів у діяльності, ніж його обдарований партнер по команді. Це й не дивно, оскільки людина з високим рівнем мотивації більш працездатна й досягає кращої спортивної результативності.

Досвідчені фахівці вважають, що необхідною умовою для формування стійкого інтересу до практичних занять із футболу необхідно дотримуватися виконання наступних завдань:

- формуванням позитивних емоцій при проведенні практичних занять;
- свідоме осмислення значення впливу практичних занять на організм спортсмена;
- постановка реальних цілей;
- створення атмосфери колективізму;
- запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану;
- спортсмен повинен прагнути до покращення особистих результатів.

Так при розробці тренувального плану, для формування позитивної атмосфери під час проведення практичних занять до змісту робочої програми підготовки спортсмена необхідно вирішити наступні завдання: створити належні умови для тренувань, придбати необхідний спортивний інвентар і належну спортивну форму, поетапно планувати тренувальні заняття, враховуючи індивідуальні психологічні особливості кожного гравця, вимагати позитивного відношення до старших колег, застосовувати різні форми проведення занять, проводити дружні зустрічі.

Для свідомого ставлення учнями до практичних занять, необхідно своєчасно надавати теоретичні знання з теорії і методики спортивного тренування, з діяльності функціональних систем організму, про засоби оптимізації

фізичного стану спортсмена. Наступною умовою вирішення тренувальних завдань є постановка досягнення реальних цілей. Для цього тренеру потрібно враховувати індивідуальний рівень фізичної, техніко-тактичної підготовленості, ставити такі проміжні завдання, які можна швидко досягти.

Для створення атмосфери колективізму при проведенні практичних занять необхідно надавати перевагу груповому методу, включати до змісту робочої програми рухливі і спортивні ігри, естафети, приймати участь у спортивних святах та ін. Для уникнення у спортсменів незадовільного психологічного стану до робочого плану тренувань необхідно урізноманітнити фізичні вправи аеробного характеру, релаксаційної, дихальної гімнастики, використовувати методику аутогенного тренування. Для досягнення максимально високих спортивних результатів юнакам потрібно систематично відвідувати заняття, дотримуватися розпорядку дня, самостійно володіти методами самоконтролю, приймати активну участь у змаганнях, досягати запланованих цілей.

**Висновки.** 1. Для формування мотивації до занять футболом у спортсменів юнацького віку необхідно підбирати засоби і методи спортивного тренування, які ефективно впливають на формування інтересу до виконання фізичних вправ і передбачають створення умов для появи пізнавального інтересу, формуванню позитивного, свідомого ставлення до занять, організації діяльності в умовах якої формується пізнавальний інтерес.

### **Література**

1. Дмитренко С. М., Дяченко А. А. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукр. електор. конф., 30 січня 2019 р. Вінниця: ВДПУ, 2019. С. 245.
2. Присяжнюк С. І., Краснов В. П. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 3К (110). С. 475–480.