

Воронина Жасмина Расимовна, студент
ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»
Voronina Zhasmina Rasimovna
Moscow State University of Sport and Tourism

Плотникова Наталья Сергеевна
ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»
Plotnikova Natalia Sergeevna
Moscow State University of Sport and Tourism

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА THE INFLUENCE OF THE TRAINING PROCESS ON THE PERSONAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Аннотация. В статье анализируется, как тренировочный процесс влияет на личностное развитие детей 6–10 лет. Материалом послужили интервью с тренером и наблюдение в спортивной школе по плаванию. Выявлены риски: игровых методов мало, преобладает внешняя мотивация, встречаются элементы авторитарного общения, на детей давят родительские ожидания. Предложены меры по созданию развивающей среды, не требующие больших затрат.

Abstract. The article examines the influence of the training process on the personal development of children aged 6–10. Based on a coach interview and observation in a swimming school, the study identifies risks: insufficient use of play, dominance of extrinsic motivation, elements of authoritarian communication and pressure of parental expectations. Low-cost measures to build a developmental environment are proposed.

Ключевые слова: Личностное развитие, дошкольный возраст, младший школьный возраст, тренировочный процесс, мотивация, спортивная школа.

Keywords: Personal development, preschool age, primary school age, training process, motivation, sports school.

Спортивная школа сегодня – один из самых массовых институтов дополнительного образования детей. Ребёнок нередко приходит в секцию в 6–7 лет и потом годами проводит на тренировках по несколько часов в неделю. Для дошкольника и младшего школьника тренировка – это не только освоение двигательных навыков. Здесь складываются отношение к себе и своим возможностям, мотивы деятельности, умение подчинять поведение правилу, опыт переживания успеха и неудачи. Однако спортивная подготовка нацелена прежде всего на результат, а нормативная база регламентирует в основном физическую и техническую стороны занятий [11]. Психолого-педагогическая сторона тренировки ложится на тренера, у которого далеко не всегда есть для этого нужная подготовка. Поэтому вопрос о том, как тренировочный процесс влияет на личностное развитие детей и при каких условиях становится ресурсом этого развития, не теряет актуальности.

Цель статьи – проанализировать, как организация тренировочного процесса в спортивной школе влияет на личностное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста, и обосновать психолого-педагогические условия, при которых это влияние будет развивающим.

Теоретическая основа исследования – культурно-историческая и деятельностная традиция отечественной психологии. В ней личность понимается как социальное качество человека: оно формируется в системе общественных отношений и проявляется в деятельности. В структуру личности входят мотивы, ценностные ориентации, самосознание и способность произвольно регулировать поведение [1; 2]. Развитие личности ребёнка определяется социальной ситуацией развития, то есть системой его отношений со взрослыми и сверстниками на данном возрастном этапе [3]. Главные личностные новообразования



возникают внутри ведущей деятельности – той, развитие которой обуславливает важнейшие изменения психики ребёнка на данной стадии [8; 13]. Для спортивной педагогики отсюда следует принципиальный вывод. Тренировка влияет на личность ребёнка не сама по себе, а в той мере, в какой её содержание и формы соответствуют ведущей деятельности и социальной ситуации развития его возраста.

В дошкольном возрасте ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра. Именно в игре ребёнок учится подчинять действия правилу и роли, здесь складываются соподчинение мотивов и основы произвольного поведения [2; 13]. Дошкольник очень чувствителен к оценке взрослого. Его самооценка ещё нерасчленённая и в целом положительная, дифференцированной она становится лишь к концу периода [9; 12]. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ставит на первое место инициативу, самостоятельность и эмоциональное благополучие ребёнка и не допускает переноса на дошкольников школьной модели обучения [10]. Для спортивной школы вывод отсюда простой: в группах 6–7 лет игра должна быть не разрядкой в конце занятия, а основной формой организации тренировки.

В младшем школьном возрасте ведущей становится учебная деятельность. Формируется внутренняя позиция школьника, растут произвольность и ответственность [2; 4; 13]. Самооценка дифференцируется и во многом зависит от оценки значимого взрослого – для ребёнка она служит своего рода зеркалом его возможностей [6; 7]. Э. Эриксон связывал этот период с противоречием между трудолюбием и чувством неполноценности. Систематический опыт успеха даёт ощущение компетентности, систематический опыт неудачи – чувство собственной несостоятельности [14]. По структуре тренировка младших школьников близка к учебной деятельности: ребёнок получает задачу, выполняет её по образцу и получает оценку. Поэтому характер оценки – сравнивает ли она ребёнка с другими или отмечает его индивидуальный прогресс – напрямую сказывается на самооценке и мотивации юного спортсмена [5].

На обоих возрастных этапах многое решает семья. Она задаёт эмоциональную и ценностную рамку, через которую ребёнок воспринимает требования тренера. И от того, согласованы ли позиции семьи и тренера, во многом зависит, как ребёнок переживает соревновательные неудачи [2; 7].

Эмпирической базой исследования стало ГБУ ДО «Московская академия плавания» – одна из крупнейших спортивных организаций Москвы. В неё входят более десяти спортивных школ, в которых занимаются 2589 спортсменов. Важная особенность: в штате Академии нет должности психолога, и психолого-педагогическое сопровождение фактически легло на тренеров. Исследование проводилось в апреле–мае 2026 года в одном из отделений Академии, в группах начальной подготовки (дети 6–10 лет). Мы провели углублённое полуструктурированное интервью с тренером-преподавателем первой категории (стаж работы 8 лет), наблюдали за тренировочным процессом и проанализировали программную документацию, построенную по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание» [11]. Анализ шёл по четырём параметрам: организация тренировочного процесса, система мотивации и оценки, стиль педагогического общения, взаимодействие с семьёй.

Организация тренировочного процесса. В группах 6–7 лет тренеры используют игровые методы: эстафеты, игры на воде и на суше. Но, по данным интервью и наблюдения, на них уходит лишь около 15–20 % времени занятия, остальное занимает многократное повторение технических упражнений. Тренер и сам считает, что игры мало: «Малышам скучно делать одни и те же гребки 20 раз. Когда мы добавляем игровой момент, они сразу включаются». С точки зрения возрастной психологии это значит, что ведущая деятельность дошкольника задействована в тренировке лишь частично. А вместе с ней недоиспользуется и главный механизм становления произвольности. В группах 8–10 лет преобладает учебно-тренировочная деятельность, нацеленная на спортивные показатели, и это в целом отвечает возрастным задачам развития произвольности и ответственности.



Система мотивации и оценки. В отделении преобладает внешняя мотивация: секунды, места, грамоты, юношеские разряды, похвала за результат. Ребёнку с высоким спортивным потенциалом такая система подходит. Но для того, кто прогрессирует медленно, она превращается в постоянный сигнал: ты недостаточно хорош. Тренер это замечает: «Ребёнок, который медленно прогрессирует физически, теряет интерес». Наблюдение подтвердило, что содержательной обратной связи не хватает, особенно в группах с разным уровнем подготовки. Ошибку фиксируют, но как её исправить, ребёнку объясняют не всегда. Самооценка младшего школьника во многом строится на оценке взрослого, поэтому такая ситуация грозит сформировать у него чувство неполноценности и выученную беспомощность [14].

Стиль педагогического общения. Тренер общается по-разному: в зависимости от ситуации его стиль меняется от демократического до авторитарного. Ошибки в технике он объясняет спокойно и терпеливо. Но когда дети нарушают дисциплину или план занятия срывается, тренер повышает голос и переходит к приказам. Реакция детей зависит от возраста. Дошкольники пугаются и замирают, а младшие школьники нередко демонстративно нарушают правила, стоит тренеру отвернуться. Проблему тренер осознаёт: «Я понимаю, что кричать – не метод. Но когда в группе 15 детей, сложно сохранять спокойствие». Климат в группах можно назвать в целом благоприятным, но нестабильным.

Взаимодействие с семьёй. Родительские собрания проходят дважды в год, и обсуждают на них в основном организационные и финансовые вопросы. Для оперативной связи есть чат в мессенджере. Систематической психолого-педагогической работы с родителями нет. По словам тренера, родители нередко транслируют завышенные ожидания и сравнивают ребёнка с более успешными сверстниками. Показателен случай, который описал тренер. Восемилетний мальчик занимался старательно, но физически был слабее товарищей по группе. Мать постоянно сравнивала его с другими, и в итоге у ребёнка появился страх перед соревнованиями, пропал интерес, а потом он ушёл из спорта.

Обобщённые результаты анализа и связанные с ними риски для личностного развития детей сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Проблемы тренировочного процесса и риски для личностного развития детей

Сфера	Выявленная проблема	Риск для развития личности
Мотивация	Преобладание внешней мотивации (нормативы, места, грамоты) над внутренней	Зависимость от внешней оценки, снижение инициативы и интереса к занятиям
Самооценка	Дефицит содержательной обратной связи; ошибка фиксируется без указания способа исправления	Заниженная самооценка, тревожность, избегание трудностей
Эмоциональная сфера	Выраженная тревожность перед соревнованиями и контрольными заплывами	Закрепление тревожности как личностной черты, психосоматические реакции
Общение	Элементы авторитарного стиля (окрики, приказы) при нарушении дисциплины	Снижение доверия к взрослому, пассивность или протестное поведение
Учёт возраста	Доля игровых методов у дошкольников менее 20 % времени тренировки	Недоиспользование ведущей деятельности, замедление развития произвольности
Семья	Завышенные ожидания родителей, сравнение с другими детьми	Страх ошибки, сокрытие неудач, отказ от занятий спортом



Сопоставив полученные данные с теорией, можно заключить: тренировочный процесс влияет на личностное развитие детей через те же механизмы, что и образовательная среда в целом. Это соответствие содержания занятий ведущей деятельности возраста, характер оценки и стиль общения значимого взрослого. Выявленные проблемы носят системный характер. Их причины – ориентация спортивной подготовки на результат и отсутствие в организации специалиста, отвечающего за психологическое сопровождение. В таких условиях тренировка развивает личность ребёнка стихийно. Ребёнку с высокими спортивными данными она даёт опыт успеха и уверенность в себе, а тому, кто прогрессирует медленно, – опыт неуспеха, который закрепляется в самооценке.

По итогам анализа мы разработали предложения по улучшению условий личностного развития детей в спортивной школе. Они приведены в таблице 2.

Таблица 2

Предложения по совершенствованию условий личностного развития юных спортсменов

Предложение	Содержание	Ожидаемый эффект
Похвала за усилие	Содержательная похвала за прогресс, а не только за результат; дневник достижений, в котором фиксируются маленькие успехи ребёнка	Рост уверенности, сохранение интереса при отсутствии побед
Расширение игровых методов для детей 6–7 лет	Доведение доли игровых форм до 30–40 % времени тренировки; банк игровых упражнений на воде	Развитие произвольности и воображения, снижение утомления
Правило «сначала позитив»	Отметить, что получилось, затем – что и как улучшить; вопросы вместо оценочных суждений	Снижение страха ошибки, развитие рефлексии и самостоятельности
Повышение компетентности тренеров	Семинары по возрастной психологии; памятки по обратной связи и управлению группой без крика	Сокращение авторитарных реакций, психологическая безопасность
Работа с родителями	Психологическая тематика на собраниях; рекомендации о поддержке юного спортсмена	Согласованность требований семьи и тренера, снижение стресса
Штатный психолог	Введение ставки психолога для диагностики, работы с тревожными детьми, обучения тренеров	Системное сопровождение, профилактика тревожности

Первые пять предложений не требуют серьёзных финансовых затрат. Их может внедрить действующий тренерский состав, и займёт это от одного дня до двух месяцев. Ставка психолога – мера долгосрочная, для неё нужно решение учредителя. Однако для организации, где занимаются более 2500 спортсменов, она выглядит обоснованной, а удачный опыт первых пяти мер может стать аргументом в её пользу.

Тренировочный процесс существенно влияет на личность ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста. Направленность этого влияния определяет не столько объём нагрузки, сколько психолого-педагогические условия занятий. Развивающим оно становится, когда тренировка дошкольников строится на игре, оценка младших школьников ориентирована на индивидуальный прогресс и усилие, тренер показывает пример доброжелательного и вместе с тем требовательного общения, а позиции тренера и семьи согласованы. У исследования есть ограничения: оно выполнено на материале одного отделения спортивной школы и опирается на качественные методы. В дальнейшем предстоит эмпирически проверить, насколько эффективны предложенные меры, – с помощью психодиагностики тревожности и самооценки юных спортсменов до и после их внедрения.



Список литературы:

1. Асмолов А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл, 2007. – 528 с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2004. – 512 с.
4. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
5. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
6. Карабанова О. А. Возрастная психология: учебник. – М.: Юрайт, 2023. – 321 с.
7. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2022. – 471 с.
8. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. – 4-е изд. – М.: Изд-во Московского университета, 1981. – 584 с.
9. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник. – 15-е изд. – М.: Академия, 2014. – 656 с.
10. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019).
11. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»: приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 984.
12. Смирнова Е. О. Детская психология: учебник для вузов. – М.: КНОРУС, 2021. – 280 с.
13. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах / под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 416 с.
14. Эриксон Э. Детство и общество. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2021. – 448 с.

