



**«Академия
спортивных
исследований»**

Центр знаний в области
социального спорта

Практические инструменты вовлечения и удержания интереса к спорту

*(Приложение к «Технологии вовлечения и поддержания
интереса к спорту»; по материалам круглого стола)*



**VK.COM/SPORTISS_SPB
INFO@SPORTISS.RU
SPORTISS.RU**

Практические инструменты вовлечения и удержания интереса к спорту

(Приложение к «Технологии вовлечения и поддержания интереса к спорту»;
по материалам круглого стола)

1. Введение

В рамках круглого стола участники – тренеры, наставники, представители некоммерческих организаций и спортивных сообществ – поделились практическими инструментами, которые они используют для вовлечения детей, подростков и взрослых в спортивную деятельность, а также для поддержания устойчивого интереса к занятиям.

Представленные идеи объединяет общий подход: вовлечение через **сообщество, позитивное подкрепление, игровую динамику и осознанную мотивацию**. Далее идеи систематизированы и описаны в виде методических инструментов с пояснением, как и зачем их применять.

2. Инструменты и методы

2.1. Создание мессенджер-сообществ и групповых чатов

(Инициатива: Эльвира Стародубова, г. Нефтекамск, Республика Башкортостан)

Описание:

Создание групп в мессенджерах (например, Telegram) для участников секции и их родителей.

В чатах размещаются короткие задания, видео, челленджи, напоминания и мотивирующие сообщения.

Родителям также можно направлять полезные советы, как поддерживать ребёнка в спортивной активности.

Зачем это нужно:

- Формируется ощущение принадлежности к команде даже вне тренировок.
- Регулярные короткие задания поддерживают привычку к физической активности.
- Родители становятся союзниками тренера, а не внешними наблюдателями.

Психологическая основа:

Работает механизм **социального подкрепления** – человек активнее участвует в том, что происходит на глазах у других. Кроме того, короткие регулярные стимулы поддерживают **мотивацию привычки** (по принципу «малых шагов»).

Как внедрить:

1. Создать общий чат (участники + родители) и отдельный – для самих спортсменов.
2. Определить режим активности: например, 2-3 мини-задания в неделю.
3. Использовать формат «челленджа»: участник присылает фото или видео, тренер отмечает активность.
4. Раз в неделю – небольшой пост с похвалой самых активных участников.
5. Для родителей – еженедельный короткий совет или мини-напоминание о роли семьи в поддержании спортивного интереса.

Пример:

Задание недели: придумай и покажи 3 упражнения с мячом, которые можно сделать дома. Сними короткое видео и отправь в чат до пятницы! Самые активные участники получают виртуальные «значки»

Почему это работает:

Создаёт живую среду общения и конкуренции, которая заменяет «внутреннюю лень» на игровое участие. Дети чувствуют внимание, а родители – причастность.

2.2. Система рейтинга активности и внутренняя «валюта»

(Инициатива: Наталья Шальнева, г. Жуковский, Московская область, федерация Го Московской области)

Описание:

На сайте спортивной организации создана платформа, где участники получают баллы за активность: посещение, участие в мероприятиях, выполнение заданий. Лучшие участники месяца занимают места в рейтинге и получают призы. Также используется внутренняя «валюта», которую можно потратить на ярмарках и аукционах.

Зачем это нужно:

- Дает новичкам ощущение прогресса и признания.
- Поддерживает вовлеченность через «игровую экономику» – можно зарабатывать и тратить «спортивные монеты».
- Повышает прозрачность системы поощрений.

Психологическая основа:

Это форма **внешней мотивации**, которая при регулярном применении трансформируется во внутреннюю (через удовольствие от процесса и результата). Работает принцип **положительного подкрепления** (Б. Ф. Скиннер).

Как внедрить при ограниченных ресурсах:

1. Вести рейтинг в Google-таблице или даже на бумажном стенде в зале.
2. Придумать символическую валюту (например, «спорткоины», «энергии», «жетоны»).
3. Определить понятные критерии:
 - за посещение – 5 баллов;
 - за участие в соревновании – 10;
 - за помощь другим – 8.
4. Раз в месяц проводить «аукцион» – обмен баллов на символические призы (браслеты, сертификаты, сувениры).
5. Раз в сезон – церемония награждения ТОП-3.



Эффект:

Участники становятся активнее, повышается посещаемость, появляется игровое соперничество, но без давления.

2.3. Рейтинги по категориям, фестивали и игровые формы соревнований

(Инициатива: Святослав Самсонов, г. Псков, Псковская область, АНО по развитию и поддержке любительского спорта «АНЛИМ»)

Описание:

В спортивных шахматных клубах используются разноуровневые рейтинги: отдельно учитывается техника, участие, командная работа, честная игра. Также организуются фестивали и турниры с необычными форматами – например, нестандартные виды шахмат, тематические викторины, командные игры и розыгрыши призов.

Зачем это нужно:

- Дает возможность каждому проявить себя в сильной стороне.
- Разнообразие форматов снижает скуку и сохраняет интерес.
- Викторины и призы мотивируют оставаться до конца мероприятия.

Психологическая основа:

- Развитие **внутренней мотивации через автономию и компетентность** (сам человек выбирает, где проявиться).
- Снижается тревога у участников, не ориентированных на «чистое соревнование».

Как внедрить:

1. Определить 4-6 категорий (например, техника, усердие, командность, поддержка).
2. Вести учёт по каждой категории и подводить итоги раз в месяц.
3. Проводить раз в полгода «фестиваль активности» с квизами и розыгрышами призов.
4. Поощрять не только победителей, но и всех участников – через случайный розыгрыш.

Эффект:

Участие становится доступным и интересным всем – не только лидерам. Поддерживается культура признания, радость от участия.

2.4. Комьюнити подростков и родителей

(Инициатива: Ирина Холодова, г. Кострома, Костромская область, Фонд помощи «География Добра»; Татьяна Шорохова, г. Москва, клуб фехтования "iFencer"; Ольга Краснова, г. Буй, Костромская область, АНО ГПО «Эволюция провинции»)

Описание:

Создание безопасного пространства для неформального общения подростков, где они могут встречаться, обсуждать общие интересы, совместно проводить время. В таких сообществах присутствуют взрослые (тренеры, наставники) в роли фасилитаторов, но подростки ощущают автономию и свободу.

Зачем это нужно:

- Подростки часто теряют интерес к спорту из-за отсутствия среды общения.
- Сообщество даёт ощущение принадлежности, а значит, удерживает в спорте
- Родители включаются как союзники, создаётся позитивный климат поддержки.

Как внедрить:

1. Организовать регулярные встречи сообщества (раз в 2-3 недели) в спортивном зале, коворкинге, парке.
2. Проводить мини-дискуссии, творческие вечера, настольные игры, совместные походы.
3. Пригласить родителей участвовать – например, в семейных турнирах.
4. Создать доску идей: подростки сами предлагают, что провести дальше.



Психологическая основа:

Работает принцип **социальной идентичности (важнейшая потребность, присущая подростковому возрасту)** – человек сохраняет привязанность к тому сообществу, где он принят и услышан.

Эффект:

- Формируется чувство «это моё место, мои люди».
- Уходит формализм занятий, появляется эмоциональная связь со спортом.

2.5. Поддерживающие стикеры и позитивные послания

(Инициатива: Татьяна Шорохова, г. Москва, клуб фехтования "iFencer")

Описание:

Использование мотивационных стикеров, открыток или наклеек с позитивными сообщениями, которые можно передавать между участниками, тренерами и родителями.

Примеры:

- от тренера ребёнку: «Горжусь твоим прогрессом!»
- от ребёнка тренеру: «Спасибо, что верите в меня!»
- от родителя ребёнку: «Ты молодец, я вижу, как ты стараешься!»

Психологическая основа:

– Механизм **эмоционального подкрепления**: даже короткое сообщение внимания усиливает чувство уверенности и связи.

– Работает на уровне **эмпатии и признания** – базовые потребности подростка.

Как внедрить:

- Распечатать наборы стикеров и выдавать участникам на старте сезона.
- Раз в неделю вводить «день поддержки»: каждый дарит стикер тому, кого хочет поддержать.
- Можно использовать и в цифровом формате – электронные открытки, эмодзи, сообщения в чате.

Эффект:

Повышается эмоциональная сплочённость, доверие, позитивная атмосфера в команде.

2.6. Электронные приложения и онлайн-платформы

(Инициатива: Ирина Шулунова, г. Улан-Удэ, Республика Бурятия)

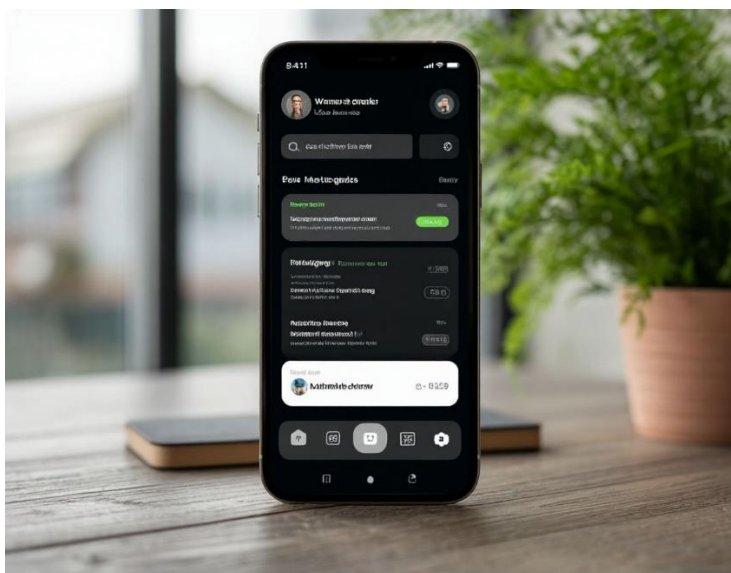
Описание:

Разработка электронных приложений для учёта достижений, рейтингов, напоминаний, ведения профиля спортсмена. Эта технология может использоваться в университетах или крупных центрах, где есть IT-ресурсы.

Зачем это нужно:

- Автоматизация рейтингов и отслеживания активности
- Упрощение коммуникации с родителями

– Визуализация прогресса спортсмена.



При этом важно:

Не все организации имеют технические ресурсы. Поэтому малым НКО рекомендуется использовать упрощённые аналоги – электронные таблицы, Google-формы, Telegram-боты.

3. Заключение

Предложенные участниками механизмы демонстрируют широкий спектр работающих инструментов – от цифровых решений до эмоционально-социальных форм поддержки.

Все они направлены на то, чтобы **сделать спорт не только местом физического развития, но и пространством общения, признания, личностного роста и радости участия.**

Автор-составитель — **Екатерина Смирнова**, специалист Центра знаний, клинический психолог, психолог-консультант в психологическом центре «Школа Эмоций Оксаны Палеховой».