

находится на уровне 90 и более уд/мин, т. е. на уровне должного развития 10–11-летних, что позволяет говорить о недоразвитии сердечно-сосудистой системы у этой части студентов.

Напомним, что по показателю ЧСС в покое можно охарактеризовать состояние экономичности работы сердца, по пятибалльной системе, предложенной Н.М. Амосовым, И.В. Муравовым (1985). Если у мужчин показатель 50 уд/мин – отлично, реже – 60 уд/мин – хорошо, 65–70 уд/мин – посредственно, выше 75 – плохо, более 85 уд/мин – очень плохо. У женщин и юношей (17–19 лет) количество ударов в минуту примерно на 5 больше.

Достичь необходимого эффекта формирования здоровья при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии системы двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: адекватности, систематичности, постепенности, академичности.

Качественной нагрузкой для студентов считается такая, которая позволяет потратить за одно занятие (70–80 мин) 600–700 ккал. Этот минимум можно выполнить при выполнении объема средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при ЧСС 100–120 уд/мин или 112–115 ккал, 50 % при 130–160 уд./мин или 325–335 ккал, 20 % при 160–180 уд./мин или 150–160 ккал. Энергозатраты за занятия в пределах 250–300 ккал являются не эффективными или малоэффективными (полезными) для улучшения психофизического состояния занимающихся студентов.

Основной целью занятий со студентами, имеющими отклонения в органах и системах организма от нормы, независимо от их тяжести, а также имеющими неудовлетворительный уровень психофизического состояния, является, в первую очередь, направленность средств на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата – скелетной мускулатуры (называемой периферическими «сердцами» человека), как базы для использования индивидуально регламентируемых двигательных нагрузок для профилактики и восстановления систем и органов, имеющих отклонение от нормы. Во-вторых, обучение использованию индивидуального двигательного потенциала в разнообразных движениях, проявляемых во времени, пространстве и силе мышечных усилий.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Левкович Р.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами. Существует насущная необходимость выявления факторов предрасположенности к занятиям тем или иным спортом в области мотивации у детей и подростков. Современные методики отбора основное внимание уделяют физическим качествам, соматометрическим характеристикам, в то время как не пользуется достаточным вниманием внутренняя мотивация.

Высокомотивированный спортсмен более эффективно реализует свой потенциал, а главное, он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели. Спортивная деятельность, характеризующаяся высокой экстремальностью, предъявляет повышенные требования к личности спортсмена, особенно к сфере самосознания и воли. Настрой на победу, общеличностная и волевая готовность в значительной степени определяют эффективность предстоящей деятельности.

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой мотивации спортсменов, о чем можно судить по результатам спортивной деятельности наших команд в некоторых видах

спорта, таких как: футбол, баскетбол, бокс и другие. Из-за низкой мотивации спортсменов, падает спортивный результат вследствие неудовлетворенности внутренних потребностей.

Методы. В ходе исследования нами были опрошены учащиеся детской юношеской спортивной школы подросткового возраста от 12 до 13 лет, занимающиеся командным и индивидуальным видом спорта. В качестве наиболее ярких представителей таких видов спорта, нами были выбраны хоккей и биатлон. Данный выбор обусловлен желанием исключить влияние внешних факторов – экономический и социальный статус. Оба этих вида спорта пользуются повышенной популярностью в нашей стране, относятся к зимним видам, в которых наши спортсмены добиваются определенных успехов. В качестве базы исследования нами была выбрана Минская ДЮСШ БФСО «Динамо». В исследовании принимали участие подростки мужского пола, занимающиеся хоккеем и биатлоном, в возрасте 12–13 лет. Исследование носило сплошной характер. Общее количество исследуемых составило 50 человек – 25 хоккеистов и 25 биатлонистов.

Для проведения социологического опроса нами была разработана анкета. Вопросы анкеты являются типичными и часто используемыми, для выявления той или иной потребности личности. При формировании анкеты мы придерживались определенных правил.

Обсуждение и результаты. В работе необходимо уделить большое внимание внутренней мотивации подростков, занимающихся спортом, так как это залог правильной спортивной подготовки детей в будущем. Выбор того или иного вида спорта во многом играет большую роль в развитии ребенка. Опираясь на потребности подростка, необходимо правильно подмечать направленность его предпочтений.

Мотивация – это совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности. Она играет большую роль в деятельности человека, особенно в спортивной. Ее отличительной чертой является специфика протекания спортивной деятельности в командном или индивидуальном виде спорта.

Причины, по которым подросток занимается определенным видом спорта, могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен подросткового возраста становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании [1].

Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени [2].

Для описания мотивов спортивной деятельности Дж. Кретти предлагает три параметра классификации.

- 1) Мотивы осознаваемые и неосознаваемые.
- 2) Мотивы, источником которых являются физиологические, психологические, социальные потребности.
- 3) Группа мотивов, формирующаяся под воздействием прошлого опыта, недавнего прошлого опыта, непосредственным опытом деятельности и общения с другими людьми [3].

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Как показывают исследования ученых, любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем – целого комплекса потребностей [4].

Горбунов Г.Д. включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др. [4].

На подростков при выборе командного игрового или индивидуального вида спорта влияют внешние и внутренние факторы мотивации. К внешним относятся такие факторы, как: экономические, социальные, вид спорта и т. д., однако они не могут служить индикатором для выбора того или иного вида спорта. К внутренним факторам относятся: ценности, убеждения, способности, интересы, потребности и т. д. Основным внутренним фактором выбора командного игрового или индивидуального вида спорта являлись потребности подростков.

Мы выделили ряд потребностей как базовый компонент внутренних факторов мотивации. Необходимо выявить взаимосвязь указанных потребностей того или иного вида спорта, что позволит подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что именно потребности являются значимой причиной при выборе того или иного вида спорта:

- потребность в моторной активности;
- потребность в общении;
- потребность в самосовершенствовании;
- потребность в достижении успеха.

Потребность в моторной активности – частой предпосылкой к занятиям спортом является ранняя потребность в движении. Человек в период взросления все больше нуждается в моторной активности. В данном случае занятия спортивной деятельностью являются основным источником удовлетворения потребности.

Потребность в общении – на этапах взросления и развития ребенка основным средством передачи и получения информации является общение с внешней средой. Общаясь, человек получает всю необходимую информацию, без которой ему сложно было бы адаптироваться в обществе и найти общий язык с окружающими. Отсюда и возникает потребность в общении, вследствие которой ребенок приходит в спорт.

Потребность в самосовершенствовании – с каждым новым годом жизни организм ребенка претерпевает физические и функциональные изменения. Это наблюдается в повышении массы тела, роста конечностей, развитии таких физических качеств, как сила, скорость, гибкость и др. Наблюдая за этими изменениями, ребенок начинает осознавать, что укрепляя свое тело и развивая эти качества, можно значительно увеличить свои физические возможности, и благодаря занятиям спортом этого результата можно достичь.

Потребность в достижении успеха – с возрастом, увлекаясь различной активной деятельностью, ребенок начинает понимать ценность и удовлетворение от успешного окончания этой деятельностью. Решая различные поставленные задачи, справляясь с трудностями и, возможно, достигая успеха. Это влияет на психологический фактор человека, давая ему понять, что благодаря этому развиваются его эмоционально-волевые качества, закаляется характер. Поэтому, рассмотрев альтернативу спортивных побед, ребенок начинает заниматься спортом, чтобы удовлетворить свою возрастающую потребность.

Вопросы в анкете были разбиты на четыре блока, каждый блок исследовал отдельную потребность в соответствии с нашей моделью исследования, а также вопрос на предпочтения к другому виду спорта. Проведенная статистическая обработка результатов позволила выявить и оценить различия в мотивации у подростков, занимающихся биатлоном и хоккеем (командный и индивидуальный вид спорта). В первом блоке вопросы были направлены на выявление предрасположенности к такому внутреннему фактору мотивации, как потребность в моторной активности.

В этом возрасте дети чрезмерно активны и стремятся выплеснуть всю энергию с помощью физических нагрузок (рисунки 1).

Данные показывают, что наибольшее количество хоккеистов (23) выбрали третий вариант ответа, а именно: «максимально выложиться, активно выполняя все упражнения». Оставшиеся опрошиваемые (2 хоккеиста) отдали предпочтение второму варианту ответа – «Медленно и постепенно изучать/совершенствовать какое-либо двигательное упражнение». Первый вариант не выбрал никто – «Провести время, без особой траты сил и энергии». Похожая ситуация была у

биатлонистов: на первый вариант дали ответ 19 биатлонистов, второй вариант отметили 6 человек, третий вариант также не выбрал никто.

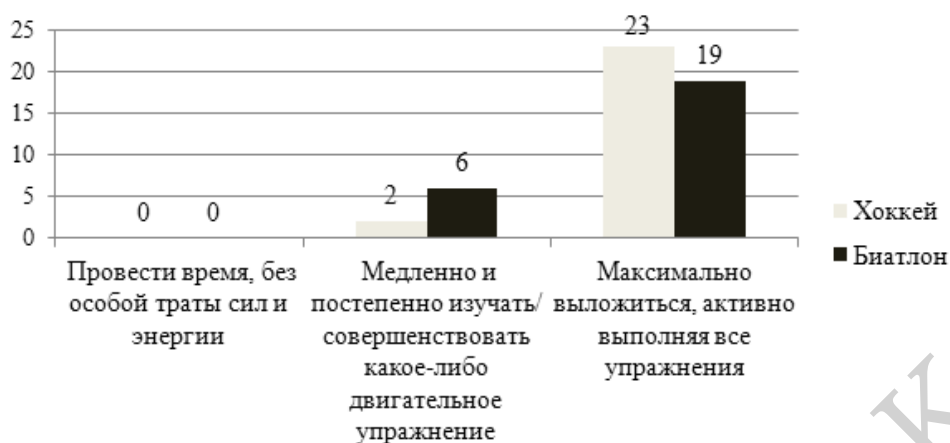


Рисунок 1 – Заинтересованность детей на тренировке (чел.)

Примечание – собственная разработка

Расчет достоверности различий между выборками по критерию Манна – Уитни $U_{эмп}=262,5$, превысило $U_{крит}=192$, что при $p=0,01$ приводит к нулевой гипотезе, следовательно, выборки достоверно не различаются. Это значит оба вида спорта требуют высокой двигательной активности и данная потребность не может служить основанием при выборе того или иного выбора спорта.

Второй блок вопросов отражает такой внутренний фактор мотивации, как потребность в общении. В подростковом возрасте дети очень коммуникабельны, склонны к завязыванию отношений и редко избегают коммуникаций с людьми.

Следующий вопрос показывает, насколько дети чувствуют себя одинокими. В командном и индивидуальном виде спорта сильно отличаются условия, при которых дети могут общаться между собой. Хоккеистам прививают мысль, что необходимо работать только в команде, сообща, взаимодействуя со всеми ее членами. Биатлонистам же напротив, часто ставят задачу абстрагироваться от постороннего воздействия внешней среды, лишнего общения, и сосредоточиться на своих внутренних силах (рисунок 2).



Рисунок 2 – Чувство одиночества во время тренировки (чел.)

Примечание – собственная разработка

Третий блок вопросов отражает такой внутренний фактор мотивации, как потребность в самосовершенствовании.

Вначале мы выясняли, что наиболее значимо как фактор самосовершенствования для спортсменов – стабильная результативность или повышение уровня своих физических качеств, в процессе тренировочных занятий. Можно предположить, что биатлонисты уделяют больше всего внимания четкому выполнению движений. Это объясняется тем, что в данном спорте преобладают циклические движения, которые требуют их четкого выполнения. Что касается хоккеистов, у них должны быть развиты все физические качества для успешного достижения максимального результата и полноценного самосовершенствования (рисунок 3).

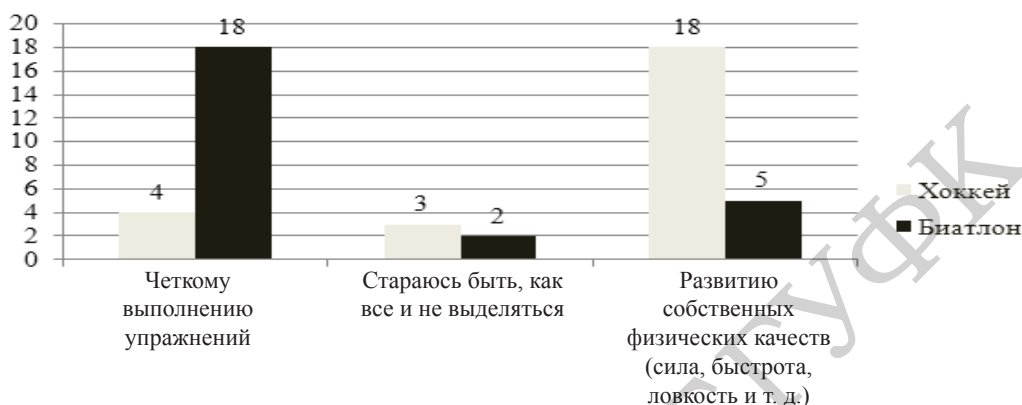


Рисунок 3 – Направленность деятельности на тренировке (чел.)

Примечание – собственная разработка

Вывод. Результаты исследования показали, что в большинстве случаев, потребности подростков, занимающихся командным и индивидуальным спортом, совпадают, однако, статистический анализ позволил выделить следующие различия среди этих двух категорий исследуемых.

1. Как в командных, так и индивидуальных видах спорта, подростки удовлетворяют свою потребность в общении, но сама эта потребность ярко выражена только у представителей игровых видов, что может являться основанием для отбора в игровые и схожие с ними виды спорта.

2. Найденные достоверные различия в одном из компонентов потребности самосовершенствования – стабильная результативность и повышение уровня собственных физических качеств, могут служить основанием для рекомендации занятия тем или иным видом спорта. В остальных случаях различий выявлено не было, а значит, полноценно брать в расчет эту потребность мы не можем.

3. Высокое ожидание успеха, свойственное представителям игровых командных видов спорта и не наблюдаемое у подростков, занимающихся индивидуальными видами спорта, требует отдельного изучения. Одним из возможных объяснений данного явления могут служить более высокие материальные выгоды получаемые спортсменами ведущих игровых команд. В любом случае, данный критерий может служить основанием для рекомендаций занятия командным игровым или индивидуальным видом спорта.

Все указанные различия могут служить основанием для рекомендаций занятия тем или иным видом спорта.

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – С. 415–476.
2. Бороздина, Л. В. Диагностика мотивации достижения успеха и избегания неудачи: учеб. пособие для спецпрактикума / Л. В. Бороздина. – М.: Акрополь, 2012. – 81 с.
3. Волков, И. П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И. П. Волков, Н. С. Цикунова. – М.: Совет. спорт, 2005. – 286 с.
4. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 417 с.