

7. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

8. Томилин, К. Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: научно-методическое пособие / К. Г. Томилин. – Ч. 1. – Сочи : СГУТиКД, 2008. – 250 с.

Данилова В.А.

студентка 246 гр., СПФ МФС

Мельник Е.В.

канд. психол. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Научный руководитель: Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент

Введение. Мотивационная сфера личности представляет собой всю имеющуюся у человека совокупность мотивационных образований (мотивация, потребности и цели, интересы) [6]. Мотивация – это процесс психической регуляции деятельности под воздействием конкретного мотива, совокупная система процессов, которые отвечают за побуждение и деятельность человека [1, 4]. В структуре личности мотивация понимается как движущая сила в поведении и деятельности человека [4]. С точки зрения Х. Хекхаузена [8], различия между мотивом и мотивацией состоят в следующем: мотив обозначает потребность, побуждение. Мотивы формируются в процессе индивидуального развития в виде относительно устойчивого оценочного отношения человека к окружающему миру.

У каждого человека мотивы имеют свою силу и проявления. Поведение в конкретной ситуации мотивируется не всяким возможным мотивом, а тем, который в данном случае наиболее связан с достижением цели. Когда цель достигнута, мотив уступает место другому.

Мотивация – побудитель к деятельности, ее двигатель, «пружина», регулятор. От человека, слабо мотивированного, нельзя ожидать большой отдачи в любом деле, а немотивированный человек вообще не будет участвовать в нем. Особенно ярко это проявляется в спорте. Мотивация не только является стержневой характеристикой личности, спортсмена, она не только ведет его к поставленной цели, но и неукоснительно влияет на процессы, протекающие в его организме в ходе спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановления, усвоение нового, волю и многое другое). Важной особенностью мотивации является ее прямое влияние на спортивный результат [2–5, 7, 9]. Мотивы могут формиро-

ваться под влиянием относительно недавнего опыта, под влиянием событий, которые произошли несколько месяцев и даже много лет назад.

Актуальность исследования обусловлена тем, что для достижения высоких результатов и победы, очень важно во время тренировочного процесса формировать мотивацию достижения успеха. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы являются доминирующими для спортсменов, и какие факторы способствуют формированию мотивации достижения успеха.

Цель исследования – выявить особенности формирования мотивации спортивной деятельности в подростковом возрасте.

Методы и организация исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Методики психодиагностики: «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН, А.А. Реан), «Мотивации соревновательной деятельности» (Г.Д. Бабушкин).
3. Методы математической статистики.

Объектом исследования была группа спортсменов подросткового возраста (15–16 лет) в количестве 10 человек, среди них 6 девушек и 4 юноши, 7 спортсменов имеют 1 взрослый разряд, 3 – второй. Стаж занятий спортом составил 3–4 года.

Анализ и обсуждение результатов исследования. По результатам проведения методики мотивация успеха и боязнь неудачи (А.А. Реан), были получены следующие результаты, представленные на рисунке.

90 % испытуемых набрали количество баллов от 14 до 19, что говорит о высокой мотивации на успех (надежда на успех). И только 10 % имеют результат в 13 баллов (мотивация избегание неудач). Результат приближен к высокому уровню мотивации в спортивной деятельности.

Стремление к достижению успеха или «мотив достижения» – это устойчиво проявляемая потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Эта потребность проявляется в любой ситуации, независимо от конкретного ее содержания.

Разные авторы по-разному смотрят на соотношение между стремлением к успеху и избеганием неудачи:



Рисунок – Особенности проявления мотивации достижения успеха и избегания неудачи у спортсменов подросткового возраста

– одни считают, что это взаимоисключающие полюса на шкале «мотива достижения» и если человек ориентирован на успех, то не испытывает страха перед неудачей (и наоборот, если он ориентирован на избегание неудачи, то у него слабо выражено стремление к успеху);

– другие доказывают, что отчетливо выраженное стремление к успеху вполне может сочетаться с

не менее сильным страхом неудачи, особенно если она связана для субъекта с какими-либо тяжелыми последствиями.

Результаты по изучению мотивации соревновательной деятельности (Г.Д. Бабушкин и др.), спортсменов подросткового возраста показали схожие результаты с предыдущей методикой.

Так как нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации «на достижение успеха», а четные – «на избегание неудачи», то по полученным данным 90 % имеет преобладание в структуре спортивной мотивации у спортсмена «мотивации на достижение успеха» над «мотивацией на избежание неудачи», а 10 % находится в равном соотношении мотивации на достижении успеха и мотивации на избежание неудачи. В случае наличия у спортсмена высокого уровня регуляции деятельности обязательным условием его результативности будет преобладание мотивации на достижение успеха.

В таблице представлены основные статистические характеристики по результатам двух проведенных методик.

Таблица 1 – Результаты диагностики мотивационного состояния у спортсменов (n=10)

Методики диагностики	Показатели	\bar{x}	σ	$S_{\bar{x}}$
Мотивация успеха и боязнь неудачи (МУН, А.А. Реан)	Мотивация успеха и избегания неудачи	15,9	1,11	0,42
Мотивации соревновательной деятельности (Г.Д. Бабушкин)	Направленность спортивной мотивации «на избегание неудачи»	5,4	1,26	0,47
	Направленность спортивной мотивации «на достижение успеха»	6,6	0,99	0,38

Среднее значение уровня мотивации на успех спортсменов 15–16 лет $15,9 \pm 0,42$ балла, что соответствует достаточно высокому уровню мотивации на успех. Это свидетельствует о том, что спортсмены настроены в большом процентном соотношении на успех в соревновательной деятельности, позитивно настроены на предстоящие соревнования.

Во втором показателе у спортсменов 15–16 лет отмечено преобладание мотивации достижения успеха ($6,6 \pm 0,38$ балла) над мотивацией избегания неудач ($5,4 \pm 0,47$ балла).

Скорее всего речь идет о преобладании у того или иного субъекта стремления к успеху или избеганию неудачи при наличии того или другого. Причем это преобладание может быть как на высоком, так и на низком уровне выраженности обоих стремлений.

Спортсмены, мотивированные на успех, предпочитают задачи средней или чуть выше средней трудности, уверены в успешном исходе задуманного. Им свойственны:

- решительность в неопределенных ситуациях;
- склонность к разумному риску;
- готовность взять на себя ответственность;

- большая настойчивость при стремлении к цели;
- адекватный средний уровень притязаний, который повышают после успеха и снижают после неудачи.

Очень легкие задачи не приносят им чувства удовлетворения и настоящего успеха, а при выборе слишком трудных велика вероятность неуспеха, поэтому они не выбирают ни те, ни другие. При выборе же задач средней трудности успех и неудача становятся равновероятными и исход становится максимально зависимым от собственных усилий человека. В ситуации соревнования и проверки способностей они не теряются.

Субъекты со склонностью к избеганию неудачи ищут информацию о возможности неудачи при достижении результата. Они берутся за решение как очень легких задач (где им гарантирован 100 % успех), так и очень трудных (где неудача не воспринимается как личный неуспех). Спортсмены, ориентированные на неудачи, нередко игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистический уровень притязаний. Для людей, ориентированных на неудачу, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении падает. Спортсмены, ориентированные на неудачу, стремятся избегать заданий, которые они не могут выполнить с первого раза.

Выводы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при целенаправленном формировании мотивации. Практика показывает, что мотивация избегания неудачи приводит к негативным результатам.

Результаты диагностики позволили установить, что обследованная группа спортсменов подросткового возраста характеризуется высокими показателями мотивации спортивной деятельности, что может быть обусловлено хорошей психологической подготовкой спортсменов на протяжении всей спортивной деятельности.

1. Асеев, В. Г. Мотивационная регуляция поведения личности / В. Г. Асеев. – М. : Рос. академия наук, 2012. – 159 с.
2. Герон, Е. Мотивация при физической деятельности спорта / Е. Герон, Ю. Мутафова-Заберска. – София : Авангард Прима, 2007. – 406 с.
3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
5. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М. : Спорт, 2015. – 176 с.
6. Мельник, Е. В. Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортсменов: практические рекомендации / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Е. В. Воскресенская. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
7. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006. – 380 с.

8. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность : в 2 т. / Х. Хекхаузен. – М. : Педагогика, 1986. – Т. 2. – 392 с.
9. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

Дорохович О.А.

студентка 244 гр., СПФ МВС

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ДИСКА У ЕВГЕНИЯ БОГУЦКОГО И ДАНИЭЛЯ СТОЛЯ

Научный руководитель: Позюбанов Э.П., канд. пед. наук, доцент

Введение. Метания – ациклические одноактные физические упражнения, выполняемые с целью перемещения снаряда в пространстве на возможно большее расстояние или для попадания в цель. Кратковременные, но максимальные нервно-мышечные усилия вовлекают в работу этими упражнениями не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и шеи и ног, развивая при этом силу, быстроту, ловкость, глазомер и умение распределять усилия.

На современном этапе в метании диска как у мужчин, так и у женщин наблюдается резкое снижение и застой результатов. Последний мировой рекорд был установлен у мужчин в 1986 г. немецким спортсменом Юргеном Шульдтом и составил 74,08 м. У женщин мировой рекорд в 1988 г. установила Габриэла Райнш, ее результат – 76,80 м. В Республике Беларусь лучший результат у мужчин – на отметке 69,44 м, который был зафиксирован в 1982 г. Г. Колноотченко. У женщин в 1988 г. рекорд установила Эллина Зверева с результатом 71,85 м.

Для решения этой задачи в современном мире техника метания диска с поворота не раз оказывалась в фокусе научных исследований. Результаты подобных работ дали возможность определить оптимальные величины основных показателей техники в метании диска, позволили сделать обоснованные рекомендации по обучению технике метания диска и ее совершенствованию. Между тем особенности техники данного вида легкой атлетики остаются слабо изученными.

Основная часть. В данной работе описывается структура техники метания диска у двух высококвалифицированных спортсменов, а именно:

Евгений Богуцкий – первый метатель диска в Республике Беларусь, сумевший выполнить олимпийский норматив в таком раннем возрасте, многократный победитель Кубков Европы, чемпионата Европы, мировых первенств;

Даниэль Столь – шведский метатель диска, действующий олимпийский чемпион (2020), чемпион мира 2019 г., серебряный призер чемпионата мира 2017 г. и чемпионата Европы 2018 г.