

ВЫВОДЫ

При внедрении в образовательный процесс занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного комплекса отмечается прирост на 33% мотивации к занятиям физическими упражнениями как среди детей дошкольного возраста с функциональными расстройствами иммунитета, так и среди их родителей. Таким образом, эффективность дополнительных организованных физкультурно-оздоровительных занятий подтвердилась на аксиологическом уровне – возросшей степенью принятия детьми и их родителями здоровья как абсолютной ценности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская, В.Г. Оценка эффективности системы физического воспитания в дошкольном учреждении / В.Г. Алямовская // Педагогическое обозрение. – 1998. – № 3. – С. 120-123.
2. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.
3. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 235 с.

REFERENCES

1. Alyamovskaya, V.G. (1998), "The evaluation of the effectiveness of physical education in pre-school establishment", *Pedagogical Education*, No. 3, pp. 120-123.
2. Velitchenko, V.K. (1989), *Physical Culture for weakling children*, Physical Culture and Sports, Moscow, Russian Federation.
3. Masloy, A.G. (2003), *Motivation and personality*, Peter, St.-Petersburg, Russian Federation.

Контактная информация: smolakademsport@mail.ru

УДК 159.9:796.01

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный горный университет (СПГГУ)*

Аннотация

В статье рассмотрены результаты сравнительного анализа мотивации к соревновательной деятельности у спортсменов различных специализаций.

Мотивация занимает особое место в структуре личностных факторов психической адаптации. Задача работы определение специфики мотивации для дифференцированного подхода формирования мотивации и ускорения адаптации спортсменов к спортивной деятельности. Участниками исследования стали 563 спортсмена, представители различных видов спорта: циклические, игровые, единоборства, художественные. В результате исследования определены особенности мотивации спортивной деятельности, зависящие от вида спорта. В циклических видах спорта наиболее сформирована мотивация на результат, мотивация долженствования и осознанность цели занятий спортом. В игровых видах более выражена мотивация на общение в спорте. Единоборцев отличает высокая осознанность цели и стремление к самосовершенствованию. Для художественных видов спорта более свойственна выраженная потребность в занятиях спортом, мотивация на процесс и результат деятельности, на самосовершенствование.

Ключевые слова: мотивация, адаптация, соревновательная деятельность, циклические виды спорта, игровые виды спорта, единоборства, художественные виды спорта.

MOTIVATION TO SPORTS ACTIVITY IN VARIOUS SPORTS

*Maksim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
The St-Petersburg State Mining University*

Annotation

The results of the comparative analysis of motivation to competitive activity among the sportsmen with various specializations have been considered in the article.

Motivation takes a special place in the structure of personal factors of mental adaptation. A task of work is a definition of specificity of motivation for the differentiated approach of formation of motivation and acceleration of adaptation of sportsmen to sports activity. 563 sportsmen become participants of the research being representatives of various sports: cyclic, game, single combats, art. Motivation features to sports activity depending on the sport have been defined as a result of the research. Motivation on the result, obligation and sensibleness of the purpose of sports practicing is more expressed in cyclic sports. Motivation on communication in sports is more expressed in game sports. Single combat sportsmen are distinguished with high sensibleness of the purpose and aspiration to self-improvement. The expressed requirement for sports practice, motivation on process and result of activity, on self-improvement is more peculiar for art sports.

Keywords: motivation, adaptation, competitive activity, cyclic sports, game sports, single combats, art sports.

Мотивация относится к числу центральных понятий в психологических науках. Понятию мотивации отводят особое место в структуре личностных факторов психической адаптации [2,8]. В работе осуществлен сравнительный анализ мотивации соревновательной деятельности у спортсменов различных специализаций для определения специфики и дифференцированного подхода формирования мотивации и ускорения адаптации спортсменов к спортивной деятельности [4].

Особое место в структуре личностных факторов психической адаптации исследователи отводят мотивации [8]. При этом следует различать мотивацию как характеристику личности и деятельности. Преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи способствует эффективной психической адаптации [1]. Наряду с интенсивностью мотивации существенное влияние на процесс адаптации оказывает структура мотивации [8]. Различные исследователи неоднократно показывали сильное влияние на эмоциональное состояние значимости деятельности, которая сильнее всего проявляется в ее мотивации. Чем значимее для субъекта деятельность, тем сильнее проявляется предшествующие ей состояния, которые напрямую влияют на ее результативность [5,6]. Авторы полагают, что отношение субъекта (в том числе и спортсмена) к деятельности определяется связью мотивации (величины потребности в достижении цели) и возможностей (субъективной оценки вероятности достижения цели) [2, 6].

Как отмечает А.А. Крылов [3], одной из важнейших характеристик спортивной деятельности следует считать то, что она требует чрезвычайной заинтересованности для ее успешного осуществления. Отношение к данному виду деятельности непосредственно влияет на ее результат. Существует много работ, посвященных изучению роли мотивации в спортивной деятельности. Однако мотивация в различных видах спорта и ее влияние на адаптацию к соревнованиям практически не изучено. Единичные работы имеют, в основном, методический, а не экспериментальный характер [9,10]. Следует отметить, что необходимо различать мотивационные характеристики личности (например, мотивация успеха, направленность, ценностные ориентации) от мотивации деятельности – совокупности сознательных влечений к ней. А.Н. Николаев [7] выделил шесть групп мотивов, характерных для любой деятельности, в том числе и спортивной. Это мотивация на процесс, результат деятельности, самосовершенствование посредством нее, общение, материальное вознаграждение и исполнение своего долга (мотивация долженствования).

Мотивы спортивной деятельности спортсменов изучались с помощью методики А.Н. Николаева «Мотивы спортивной деятельности» [7]. Методика представляет собой опросник, который включает в себя 20 положений, которые отражают основные шесть групп мотивов занятий спортом. Использовалась 9-ти балльная оценка испытуемыми каждого из положений.

Участниками исследования стали 563 спортсмена, представители различных видов спорта (циклические n=138, игровые n=142, единоборства n=139, художественные n=144) в возрасте от 15 до 21 года.

С целью подробного рассмотрения различных аспектов мотивации деятельности спортсменов были проанализированы показатели мотивации к занятиям спортом в различных видах спорта. Обратимся к результатам сравнительного анализа показателей мотивации спортивной деятельности. В группах спортсменов, занимающихся циклическими и игровыми видами спорта, выявлены значимые различия по трем показателям мотивации спортивной деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Достоверные различия в средних значениях показателей мотивации спортивной деятельности в циклических и игровых видах спорта (n₁=138, n₂=142)

	Циклические			Игровые			t	p
	X	σ	v	X	σ	v		
Мотивация на спортивный результат	7,47	1,63	21,8	6,78	1,89	27,9	3,27	0,01
Цель спортивной деятельности	7,18	2,14	29,8	6,44	2,1	32,6	2,92	0,01
Мотивация общения	6,19	1,98	32,0	6,85	1,95	28,5	2,81	0,01

Стремление к достижению высоких спортивных результатов и осознанность цели занятий спортом более выражено, у тех, кто занимается циклическими видами. Мотивация общения в спортивной деятельности более высока у тех, кто занимается игровыми командными видами спорта. Сравнение исследуемых показателей в группе циклических видов спорта с единоборствами выявило различия по четырем показателям (табл. 2). У единоборцев прослеживается более высокая мотивация на процесс занятий спортом, стремление к самосовершенствованию в данном виде деятельности, большее понимание цели занятий спортом.

Таблица 2

Достоверные различия в средних значениях показателей мотивации спортивной деятельности в циклических видах спорта и единоборствах (n₁=138, n₂=139)

	Циклические			Единоборства			t	p
	X	σ	v	X	σ	v		
Мотивация на процесс занятий спортом	6,19	1,94	31,3	6,89	1,95	28,3	3,01	0,01
Мотивация самосовершенствования	5,28	1,95	36,9	6,11	2,16	35,4	3,38	0,001
Мотивация долженствования	7,61	1,98	26,0	6,47	2,29	35,4	4,46	0,001
Цель спортивной деятельности	6,23	1,96	31,5	7,15	2,23	31,2	3,67	0,001

В циклических видах спорта оказывается более выраженной внешняя положительная мотивация долженствования.

Мотивация представителей циклических видов спорта имеет свои отличия и по сравнению со спортсменами, занимающимися художественными видами (табл. 3).

Таблица 3

Достоверные различия в средних значениях показателей мотивации спортивной деятельности в циклических и художественных видах спорта (n₁=138, n₂=144)

	Циклические			Художественные			t	p
	X	σ	v	X	σ	v		
Мотивация самосовершенствования	5,28	1,95	36,9	6,13	1,95	31,8	3,65	0,001
Мотивация на процесс занятий спортом	6,19	1,94	31,3	6,79	2,14	31,5	2,46	0,01
Цель спортивной деятельности	6,23	1,96	31,5	6,75	2,15	31,9	2,12	0,05

Они различаются по трем показателям. Так, стремление развивать и совершенствовать себя в спортивной деятельности более присуще представителям художественных видов спорта. Это различие проявляется наиболее ярко. У них больше выражено желание получать удовольствие от самого процесса тренировок и соревнований, цель занятий спортом более осознана.

Сравним показатели мотивации спортивной деятельности у единоборцев и представителей игровых видов спорта (табл. 4).

Таблица 4

Достоверные различия в средних значениях показателей мотивации спортивной деятельности в единоборствах и игровых видах спорта ($n_1=139, n_2=142$)

	Единоборства			Игровые			t	p
	X	σ	v	X	σ	v		
Мотивация общения	5,21	2,23	42,8	6,85	1,95	28,5	6,54	0,001
Мотивация самосовершенствования	6,11	2,16	35,4	5,62	2,29	40,7	1,84	0,05
Цель спортивной деятельности	7,15	2,23	31,2	6,44	2,1	32,6	2,74	0,01

Различия также получены по трем показателям. Наиболее выраженные различия наблюдаются по показателю мотивации общения в спорте. Естественно, данный вид мотива более представлен в игровых командных видах спорта. У единоборцев большее значение имеет мотивация самосовершенствования, более четко сформулирована цель спортивной деятельности. Перейдем к таблице 5, которая содержит статистически достоверные различия в мотивации у спортсменов, занимающихся художественными и игровыми видами спорта.

Различия выявлены по двум показателям. Те спортсмены, которые специализируются в художественных видах спорта, характеризуются большей направленностью на результат спортивной деятельности и на самосовершенствование, чем те, кто занимается игровыми видами спорта.

Таблица 5

Достоверные различия в средних значениях показателей мотивации спортивной деятельности в художественных и игровых видах спорта ($n_1=144, n_2=142$)

	Художественные			Игровые			t	p
	X	σ	v	X	σ	v		
Мотивация на спортивный результат	7,43	1,93	26,0	6,78	1,89	27,9	2,85	0,01
Мотивация самосовершенствования	6,13	1,95	31,8	5,62	2,29	40,7	2,01	0,05

Сопоставим показатели мотивации в группах единоборств и художественных видов спорта (табл. 6).

Таблица 6

Достоверные различия в средних значениях показателей мотивации спортивной деятельности в единоборствах и художественных видах спорта ($n_1=139, n_2=144$)

	Единоборства			Художественные			t	p
	X	σ	v	X	σ	v		
Потребность в занятиях спортом	6,29	2,26	35,9	6,97	2,16	31,0	2,57	0,01
Мотивация долженствования	6,47	2,29	35,4	5,99	2,31	38,6	1,75	0,05

В данных группах также различаются только два показателя мотивации. Потребность в продолжение занятий спортом, желание тренироваться и участвовать в состязаниях больше испытывают представители художественных видов. Единоборцам же более свойственна мотивация долженствования.

В результате анализа полученных данных можно определить особенности мотивации спортивной деятельности, зависящие от вида спорта, которым занимаются участники. В циклических видах спорта наиболее сформирована мотивация на результат, мотивация долженствования и осознанность цели занятий спортом. В игровых видах более

выражена мотивация на общение в спорте. Единоборцев отличает высокая осознанность цели и стремление к самосовершенствованию. Тем, кто занимается художественными видами, более свойственна выраженная потребность в занятиях спортом, мотивация на процесс и результат деятельности, на самосовершенствование. Нужно отметить, что мотивация на материальное вознаграждение одинаково выражена во всех группах и находится в диапазоне средних значений.

Выявленные специфические особенности мотивации в различных группах видов спорта являются основой для разработки дифференцированного подхода к формированию мотивации спортсменов различных специализаций и дальнейшей оптимизации адаптации спортсменов к соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
3. Крылов, А.А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А.А. Крылов // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 14. – СПб., 1998. – С. 46-49.
4. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 107-110.
5. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 320 с.
6. Мясищев, В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека / В.Н. Мясищев // Психологическая наука в СССР. Т. 2. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1960. – С. 38-42.
7. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Вып. 7. – С. 55-58.
8. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Никифорова Г.С. ; С.-Петербург. гос. ун-т. – СПб. : Изд-во СПб ГУ, 1991. – 152 с.
9. Юрьев, И.А. К вопросу о мотивации в лыжном спорте / И.А. Юрьев // Лыжный спорт. Вып. 1. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 28-29.
10. Sapp, M. Motivation in sky-sport / M. Sapp. – Kansas City, 1978. – 36 p.

REFERENCES

1. Berezin, F.B. (1988), *Mental and psychophysiological adaptation of the person*, Nauka, Leningrad, USSR.
2. Gorbunov, G.D. (1986), *Sports psychopedagogics*, Fizkultura i sport, Moscow, Russian Federation.
3. Krylov, A.A. (1998), "Some problems of psychology of sports in the modern world", The bulletin of the Baltic Pedagogical Academy, Vol. 14, pp. 46-49.
4. Kuzmin, M.A. (2011), "Interrelation of objective and subjective criteria of sportsmen's adaptedness to competitive activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 78, No. 8, pp. 107-110.
5. Levitov, N.D. (1964), *About mental conditions of the person*, Prosveschenie, Moscow, Russian Federation.
6. Myasishev, V.N. (1960), "The basic problems and current state of psychology of person's relations", *Psychological science in the USSR*, No. 2, pp. 38-42.

7. Nikolaev, A.N. (2003), "Technique of an estimation of motives of sports activity", *Psychological bases of pedagogical activity: Materials of 30th scientific conference*, Vol. 7, pp. 55-58.

8. Ed. Nikiforov, G.S. (1991), *Psychological maintenance of professional work*, Publishing house SPbGU, St-Petersburg, Russian Federation.

9. Yurev, I.A. (1981), "To a question on motivation in skiing", *Skiing sport*, Vol. 1, pp. 28-29.

10. Sapp, M. (1978), *Motivation in sky-sport*, Kansas City.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

УДК 796.8

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

*Иван Григорьевич Литвинов, соискатель, тренер высшей категории,
Константин Алексеевич Оглоблин, кандидат медицинских наук, доцент,
Школа педагогики Дальневосточного федерального университета (ДВФУ),
Уссурийск*

Аннотация

Объединение средств восстановления и тренировочных воздействий в определенную систему является одним из главных вопросов управления работоспособностью и восстановительными процессами в программах тренировочных занятий и микроциклов. Вместе с тем тренеру, определяющему объем и интенсивность работы своему подопечному на том или ином периоде подготовки, добиваясь адекватности нагрузки целям и задачам, стоящим перед спортсменом, следует учитывать физиологические, биохимические и другие аспекты функционального состояния спортсмена. В статье представлена авторская методика комплексного применения восстановительных средств при подготовке пауэрлифтеров высокого уровня.

В основу методики легли, как стандартные средства восстановления, так и специально подобранные дозировки биологически активных добавок, применение магнитотерапии и гидротермических восстановительных процедур в комплексе с различного вида массажами.

Ключевые слова: восстановительные средства, работоспособность, спортсмен-пауэрлифтер.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p89-93

COMPLEX APPLICATION OF RECOVERY MEANS AT PREPARATION OF HIGH-LEVEL POWER LIFTERS

*Ivan Grigoryevich Litvinov, the competitor, trainer of the highest level,
Konstantin Alekseyevich Ogloblin, the candidate of medical sciences, senior lecturer,
School of Pedagogics, Far Eastern Federal University, Ussuriisk*

Annotation

Combination of means of restoration and training influences within certain system is one of main points of management of working capacity and regenerative processes in programs of training and micro-cycles. At the same time to the trainer, defining the volume and intensity of work to his trainee at one or other period of preparation, achieving adequacy of load to the purposes and tasks, facing the sportsman, it is necessary to consider physiological, biochemical and other aspects of functional condition of the sportsman. The article gives the author's technology of complex application of regenerative means at preparation of power lifters of high level.

To the basis of methodology, the standard means of restoration, and specially picked up dosages of biologically active additives, application of a magnetotherapy and hydrothermal regenerative procedures in complex with various kind of massages have been included.

Keywords: recovering means, working capacity, athlete – power lifter.