

8. Психология преодоления в спорте / В. В. Андреев, В. В. Андреев, Г. В. Сытник, С. М. Ашкинази; Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Межрегиональная общественная организация «Петровская академия наук и искусств». – Москва: ООО «Сам Полиграфист», 2022. – 304 с.
9. **Сартр Ж.-П.** Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – Москва: Политиздат, 1989. – С. 319–344.
10. **Сытник Г. В.** Структурно-функциональный анализ преодоления кризисов в спорте / Г. В. Сытник // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 24–25 марта 2015 года. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 77.
11. **Фихте И. Г.** Сочинения в двух томах. Т.1 Основа общего наукоучения / И. Г. Фихте. – СПб: МИФРИЛ, 1993. – 687 с.
12. **Kozielecki J.** Koncepcja transgresyjna czlowieka / J. Kozielecki. – PWN, Warszawa 1987. – 411 p.

* * *

УДК 796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-215

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Бабушкин Геннадий Дмитриевич

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. В статье представлено значение формирования спортивной мотивации при подготовке спортивного резерва. В краткой форме описаны основные направления формирования спортивной мотивации у юных спортсменов: выбор своего вида спорта; удовлетворение актуальных потребностей; формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах; мотивационные тренинги; актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха.

Ключевые слова: мотивация, спортивный резерв, формирование, способности, потребности, межличностные отношения, тренинги.

FORMATION OF SPORTS MOTIVATION IN THE PREPARATION OF A SPORTS RESERVE

Babushkin Gennady Dmitrievich

Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk, Russia

Abstract. The article presents the importance of the formation of sports motivation in the preparation of a sports reserve. The main directions of the formation of sports motivation among young athletes are briefly described as the choice of their sport; satisfaction of current needs; formation of favorable interpersonal relationships in training groups; motivational training; actualization of competitive motivation and motivation for success.

Keywords: motivation, sports reserve, formation, abilities, needs, interpersonal relationships, training.

Введение

Подготовка спортивного резерва сегодня является одним из важных направлений в теории и методике спорта, так как от подготовленности спортсменов в системе СДЮСШОР зависит будущее совершенствование спортсмена. В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей спортивного резерва, должно быть положено воспитание у спортсменов устойчивой мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие. Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности юного спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, действующую мотивацию [3].

Уровень мотивации к занятиям спортом имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива достижения цели), с другой – ситуативный. Отставленность конечных целей спортивной тренировки (Олимпийские игры, чемпионаты мира и т. п.) на значительный срок приводит зачастую

к потере перспективы и снижению интереса к тренировке, без которой (спортсмен это хорошо понимает) достижение поставленных целей невозможно. Нечто подобное сегодня характерно для Российских спортсменов, лишенных участия в международных соревнованиях. Такое снижение мотивационного состояния (или рабочей мотивации), происходящее в короткие промежутки времени, выступает началом как внутренних конфликтов (не нравится план работы, место тренировки, сроки соревнования, вызывает сомнения методика тренировки), так и межличностных (тренер слишком придиричив, соперники бесцеремонны и т.п.), которые являются отражением изменившихся отношений спортсмена к основным факторам спортивной деятельности. Это выражается в изменении, в первую очередь, таких составляющих мотивации, как удовлетворенность деятельностью, уверенность в правильности методики тренировки, активность в деятельности, надежда на успех. Суммарное изменение названных составляющих, представляя собой изменение отношений спортсмена (имеющих ту или иную эмоциональную окраску),

есть изменение уровня мотивации, побуждения к деятельности (мотивационного состояния). Таким образом, управление формированием и сохранением спортивной мотивации при подготовке спортивного резерва является актуальной проблемой для спортивной психологии и теории и методики спорта.

Результаты исследования

Проведенные под нашим руководством исследования мотивации, позволили обосновать основные направления в формировании спортивной мотивации при подготовке спортивного резерва.

Первое направление – выбор «своего» вида спортивной деятельности. Так, легкоатлет-спринтер, показывает стабильно 11 секунд на стометровке. Прогнозирования нет уже длительное время. В чем дело? Тестирование, проведенное нами, показало, что его психоконфликт (по Е. П. Ильину) не соответствует выбранному им виду спортивной деятельности – спринту. Его психоконфликт соответствует легкоатлету средневику – бегуну на средние дистанции. Вполне естественно, что его спортивная мотивация ослаблена в виду отсутствия перспектив в спринте.

Второе направление – удовлетворение актуальных для спортсмена потребностей. Проведенные исследования в нашем вузе свидетельствуют о значительном (до 70%) сокращении числа занимающихся единоборствами на первом и втором году занятий в ДЮСШОР. Основной причиной такого отсева считается неудовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов (безопасности, одобрения, уважения, самоактуализации и др.). Изучение актуальных потребностей юных единоборцев, разработка на этой основе методики их удовлетворения и внедрение в тренировочный процесс юных спортсменов позволило автором существенно снизить отсев занимающихся боксом и дзюдо [1; 5].

Третье направление – формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах – создание здоровой среды [6]. Так, проведенное нами с А.В. Канатовым [4] исследование взаимоотношений в группах юных баскетболистов, занимающихся на тренировочном этапе подготовки, выявило неблагоприятный психологический климат, недостаточно сформированную спортивную мотивацию. Разработка методики формирования межличностных отношений и ее внедрение в работу с группой, позволило существенно повысить уровень сформированности психологического климата в группе и спортивной мотивации [4].

Четвертое направление – внедрение мотивационных тренингов в содержание психологической подготовки спортсменов к соревнованиям [2].

Тренинг причинных схем. Суть данного тренинга объяснение причин неуспешного выступления спортсмена на соревновании недостатками собственных усилий и недостаточной подготовленностью. При таком объяснении причин неуспеха внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности)

«заменяются» на внутренний фактор – «недостаточность усилий», «недостаточная подготовленность». Причинные схемы «неуспех – недостаточность усилий и подготовленности» являются наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха. Тренинг проводится после соревнования.

Тренинг личностной причинности. Идея этого тренинга заключается в отношении тренера к спортсмену как к «источнику». В этом случае спортсмен начинает смотреть на себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до этого. Поведение спортсмена становится конструктивным, компетентным, стабильным – спортсмен становится субъектом своей деятельности. Тренер должен стремиться изменить свое отношение к занимающимся: он должен относиться к ним как к «источникам». Тренинг проводится постоянно в различных условиях.

Тренинг мотивации достижения. В формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействия между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований и умело оказывают им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту в общении с ними. Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляли слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними, либо были безразличны к их достижениям и к ним. Это положение характерно и для отношений тренера с юными спортсменами.

Тренинг внутренней мотивации. Внутреннюю мотивацию спортсмена составляют: сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом; ощущение полной включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий; ощущение знания последовательности своей деятельности; осознание правильности выполнения запланированного; отсутствие тревоги.

Данное состояние называется «ощущением потока». Подобное ощущение потока возникает в тех случаях, когда у спортсмена сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано и то, что спортсмен может сделать. При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации. Данный путь формирования и сохранения мотивации заключается в оптимизации требований спортивной деятельности.

Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха. На предсоревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи считается необходимым в процессе подготовки к соревнованию

формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной мотивацией.

При формировании соревновательной мотивации у спортсменов решаются следующие задачи: актуализация мотивов участия в соревнованиях; информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны; моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников; планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена; обеспечение психической и технической подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Заключение

Спортивная мотивация является важнейшим компонентом психологической подготовленности спортсмена. При подготовке спортивного резерва необходимо уделять особое внимание формированию устойчивой спортивной мотивации. В статье представлены основные направления формирования и сохранения мотивации занятий спортом при подготовке спортивного резерва, прошедшие экспериментальную

проверку при работе с юными спортсменами в различных видах спорта.

Литература

1. Антипин В. Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей: дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Антипин. — Омск, 2007. — 157 с.
2. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации: монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск: СибГАФК, 2001. — 132 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2000. — 512 с.
4. Канатов А. В. Формирование спортивной мотивации у баскетболистов на этапе спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Канатов. — Красноярск, 2005. — 157 с.
5. Шумилин А. П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А. П. Шумилин. — Красноярск: СФУ, 2010. — 320 с.
6. Хвацкая Е. Е. Основы концепции психологического сопровождения спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР / Е.Е. Хвацкая // Научные труды «Научно-педагогические школы университета»: Ежегодник НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб. — 2015. — С. 83–88.

* * *

УДК 159.9.07

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-216

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ—СТУДЕНТОВ

Воробьев Сергей Алексеевич¹, Набойченко Евгения Сергеевна², Носкова Марина Владимировна²

¹ – Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

² – Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния психических состояний на стрессоустойчивость спортсменов-студентов. В исследовании приняли участие 65 действующих спортсменов-студентов, имеющие квалификацию мастер спорта, кандидат в мастера спорта. Полученные в ходе исследования результаты указывают на то, что уровень стресса оказывает обратное влияние на самочувствие в экстремальных условиях, т.е. большие затраты энергетических ресурсов, появляющиеся вследствие повышения трудностей, оказывающие влияние на стрессоустойчивость спортсменов.

Ключевые слова: спортсмен, стрессоустойчивость, утомление, монотония, пресыщение.

INFLUENCE OF MENTAL STATES ON STRESS RESISTANCE OF STUDENT ATHLETES

Vorobyov Sergey Alexeevich¹, Naboychenko Evgenia Sergeevna², Noskova Maria Vladimirovna²

¹ – Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, Saint Petersburg, Russia

² – Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the influence of mental states on the stress resistance of student athletes. The study involved 65 student athletes with the qualification of Master of Sports, candidate for Master of Sports. The results obtained in the course of the study indicate that the stress level has the opposite effect on well-being in extreme conditions, i.e. large expenditures of energy resources resulting from increased difficulties that affect the stress resistance of athletes.

Keywords: athlete, stress resistance, fatigue, monotony, satiety.

Актуальность исследования обусловлена тем, что значимость спорта высших достижений усиливается на фоне современных реалий, происходящие в мировом обществе. В современном спорте одной из актуальных является проблема влияния психофизиологических показателей на стрессоустойчивость

спортсменов. Помимо повышенных физических нагрузок, спортсмены испытывают психическое напряжение, что может отражаться на их продуктивности в спортивной деятельности. Спортсменам необходима высокая скорость психической деятельности для быстроты выбора оптимального решения. Здесь