

МОТИВАЦИЯ К СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Мартынова В.А.¹, Корнев О.А.², Корнева А.В.³

¹ФГАОУВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, e-mail: viktoria2580@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет», Казань;

³МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «ТАСМА»», Казань

В работе проводится анализ мотивации к спортивно-тренировочной деятельности легкоатлетов различной квалификации. Для выявления мотивации к спортивно-тренировочной деятельности нами проведен анализ научно-методической литературы по данной проблеме. Данный анализ показал, что мотивация спортсменов изменяется на протяжении спортивной деятельности. Целью работы является рассмотрение мотивации к спортивно-тренировочной деятельности легкоатлетов различной квалификации. Исследования проводились на платформе Google Forms, что позволило охватить большое количество респондентов различной квалификации. При проведении исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос студентов; математическая статистика. В процессе опроса нами было выявлено, что большинство легкоатлетов в основном пришли в спорт, чтобы, в первую очередь, улучшить свои физические показатели, основную роль в мотивации играют тренер и родители. Однако мотивы меняются с изменением квалификации спортсменов. Спортсмены высокой квалификации выбирают как стимул к достижению высоких результатов финансовое вознаграждение. Спортсмены спортивных разрядов указывают как мотивирующие факторы поддержку команды, конкуренцию, соперничество, тренера. Спортсмены третьего спортивного разряда выбрали в большей степени поддержку в лице команды, тренера, родителей, друзей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, легкая атлетика, мотивация, интересы студента.

MOTIVATION FOR SPORTS AND TRAINING ACTIVITIES OF ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Martynova V.A.¹, Kornev O.A.², Korneva A.V.³

¹Kuban State University of physical culture, sport and tourism, Krasnodar, e-mail: viktoria2580@mail.ru;

²Kazan State Medical University, Kazan;

³Sports school of Olympic reserve "TASMA", Kazan

The work considers the analysis of motivation for sports and training activities of athletes of various qualifications. To identify motivation for sports and training activities and identify the problem, we conducted an analysis of scientific and methodological literature on this problem. An analysis of scientific and methodological literature showed that the motivation of athletes changes over the course of sports activities. The purpose of the work is to consider motivation for sports and training activities of athletes of various qualifications. Research was carried out on the Google Forms platform, which allowed to grasp a large number of respondents of various qualifications. During the study, the following methods were used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; a questionnaire survey of students; mathematical statistics. During the survey, we revealed that most athletes mainly came to sports in order to first of all improve their physical performance, the main role in motivation is played by the coach and parents. However, motives change with a change in the qualifications of athletes, athletes of high qualification choose financial remuneration as an incentive to high results. Athletes of sports categories prefer as a motivating factor «Team support», «Competition, rivalry», «Coach». Athletes of the third sports category chose to a greater extent support in the person of the team, coach, parents, friends.

Keywords: physical culture, sports, athletics, motivation, interests of athletes.

В современном спорте проблема мотивации к спортивной деятельности стоит очень остро на всех этапах тренировочной деятельности.

Мотивация является важной составляющей успеха в любой деятельности, а в основе любой деятельности находится потребность. Это может быть потребность в активности, в

физическом совершенствовании или потребность в сохранении и улучшении здоровья – все это составляет психологические основы занятий физической культурой и спортом.

Значимость мотивации и результативности спортивной деятельности рассматривается в трудах Н.Б. Стамбуловой (1998), Е.Н. Гогунова (2005), А.Г. Барабанова (2006), Н.Л. Ильиной (2019) и многих других.

А.Г. Барабанов (2006), В.А. Баркалов (2019) определяют мотив как совокупность разнообразных мотивов, заставляющих человека поступать определенным образом. Следует отметить, что авторы выделяют ряд факторов в мотивации физкультурно-спортивной деятельности, которые изменяются в своем содержании в течение всей спортивной карьеры [1, 2].

Е.Е. Хвацкая, (1997), Н.Л. Ильина, (1998), Е.Н. Гогунов (2005), Е.А. Адильбекова, М.Е. Кусмиденов (2019) полагают, что на начальном этапе спортивной деятельности мотивация определяется разнообразием интересов к различным дисциплинам. Часто выбор новой спортивной секции объясняется случайными факторами: желанием начать заниматься за компанию с другом, оптимальностью местонахождения спортивной базы, подражанием популярному спортсмену и т.п. [3-6].

Н.Б. Стамбулова (1988), А.С. Гранько (2015) отмечают, что на этапе специализации у занимающегося появляется познавательный мотив к своему виду спорта, к его техническим и тактическим основам. Следовательно, он по-настоящему заинтересован процессом деятельности, а не просто мотивирован внешней симпатией к виду спорта, также особую роль могут играть взаимоотношения с педагогом, тренером [7, 8].

Однако, как отмечают С.Н. Кривсун, А.А. Тациян (2018), А.М. Хаметова (2018), М.В. Чередниченко, В.А. Мартынова (2021), «на этапе спортивного мастерства ключевыми мотивационными обстоятельствами являются желание поддерживать и развивать возможности своего организма, приумножить достижения и рекорды в своей спортивной карьере, помочь популяризации своего избранного вида спорта, а также обеспечить себя финансовыми благами» [9-11].

Л.А. Чумаченко (2019), В.В. Костина (2021) утверждают в своих работах, что становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности. Важными составляющими спортивного успеха в становлении спортсмена как личности являются такие особенности, как: характерные особенности личности, психические реакции, эмоции в спортивной деятельности [12, 13].

Цель исследования – рассмотреть мотивацию к спортивно-тренировочной деятельности легкоатлетов различной квалификации.

Материал и методы исследования

При проведении эксперимента применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос; математическая статистика.

Исследования проводились на платформе Google Forms, что позволило охватить большое количество респондентов различной квалификации (100 спортсменов различной квалификации).

Результаты исследования и их обсуждение

Нами проанализированы анкеты респондентов различных субъектов Российской Федерации, опрошенные были разделены на группы с учетом уровня квалификации легкоатлетов. Данные представлены в таблице 1. Следует отметить, что уровень квалификации зависит от возраста спортсмена и продолжительности спортивной карьеры.

Таблица 1

Характеристика легкоатлетов, принимавших участие в анкетирование ($M \pm m$)

| Показатели | Мастер спорта (n=6) | Кандидат в мастера спорта (n=22) | I спортивный разряд (n=17) | II спортивный разряд (n=8) | III спортивный разряд (n=9) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Возраст | 25,16±0,74 | 20,50±0,65 | 19,81±1,03 | 19,87±1,07 | 18,44±1,48 |
| Начало спортивной карьеры | 10,50±0,71 | 11,27±0,75 | 12,70±0,69 | 10,50±1,38 | 13,33±1,13 |
| Продолжительность спортивной карьеры | 14,16±0,98 | 8,95±0,95 | 6,35±0,60 | 7,00±1,65 | 5,77±1,38 |

При изучении мотивации к учебно-тренировочной деятельности первый вопрос, который был поставлен легкоатлетам различной квалификации: «Кто вас мотивировал начать заниматься спортом?» Данные опроса представлены на рисунке 1.

Более подробно хотелось бы остановиться на ответах спортсменов, имеющих звания Мастер спорта России. Примерно 85% будущих Мастеров спорта России привели заниматься в секцию родители. Во многих статьях о спортивной мотивации утверждается, что родители – бывшие спортсмены, приводя своих детей в спортивные секции, отдают предпочтение тому виду, которым занимались сами. Зная все трудности и специфические моменты «своего» вида спорта, они лучше понимают и поддерживают юных спортсменов. Остальные 15% познакомились с легкой атлетикой благодаря первому детскому тренеру, который мотивировал их заняться легкой атлетикой.

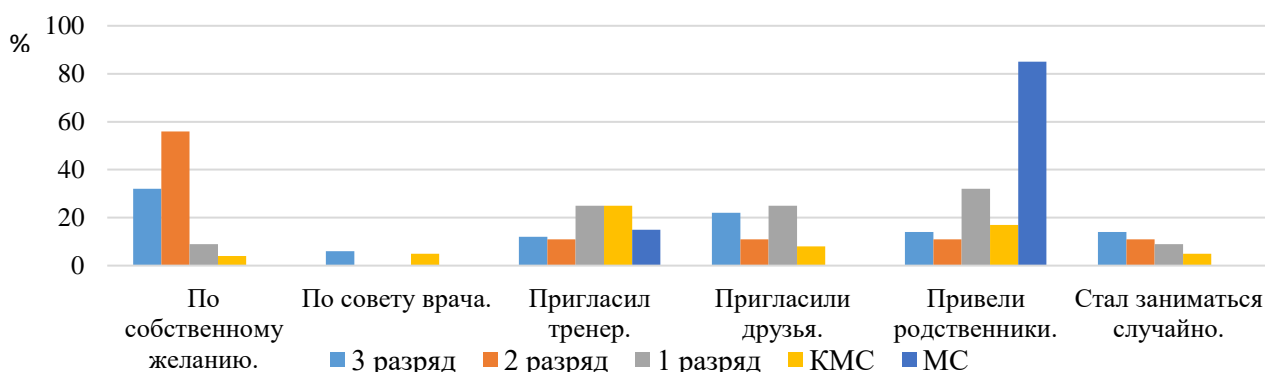


Рис. 1. Результаты ответов респондентов на вопрос: «Кто вас мотивировал начать заниматься спортом?»

У спортсменов со званием КМС мотивы различны, но преобладает ответ: «По собственному желанию» – 40%, также наибольший процент набрали такие ответы, как «Пригласил тренер» – 25 % и «Привели родственники» – 17%.

У занимающихся, имеющих первый спортивный разряд, в тройку наиболее популярных ответов входят: «Привели родственники» – 32%, «Пригласили друзья» и «Пригласил тренер» – 25%.

Более 55% спортсменов, имеющих второй спортивный разряд, пришли в легкую атлетику по собственному желанию в среднем в 11,8 года, как и кандидаты в мастера спорта, средний возраст начала занятий которых равен 11,2 года. Можно предположить, что у занимающихся в возрасте 11–12 лет уже есть некие цели и мотивы, связанные со спортивной деятельностью.

Спортсмены, имеющие третий спортивный разряд, в основном пришли по собственному желанию – 32%. Интересно заметить, что ответ: «По совету врача» выбрали единицы.

На вопрос о мотивах, которые вызвали интерес к занятиям легкой атлетикой, наибольшее количество респондентов выбрали ответ: «Желание стать физически развитым». На рисунке 2 можно увидеть, что 40% обладателей третьего спортивного разряда были озабочены своей физической формой и хотели ее улучшить. Это объясняется тем, что в возрасте 13–14 лет подростки начинают более тесно общаться друг с другом, социализироваться, обращать внимание на внешний вид, способности друг друга, общаются с противоположным полом.

Спортсмены, имеющие второй спортивный разряд, в основном выбрали такие мотивы, как: «Стать физически развитым» – 35%, «Улучшить здоровье» – 30% и «Воспитать силу воли» – 25%.

Спортсмены с первым спортивным разрядом преобладающими мотивами выбрали силу

воли, физическое развитие и совет старших – 25%, наименьший процент проголосовавших, а именно менее 5% респондентов, выбрали улучшение здоровье как мотив к занятиям спортом.

Кандидаты в мастера спорта выбрали те же мотивы, что и спортсмены с первым спортивным разрядом, однако некоторые анкетированные (14%) упомянули ответ «Желание славы» как фактор, который их мотивирует двигаться вперед.

Легкоатлеты со званием МС в 20% ответов выбрали «возможность посмотреть мир», «желание стать физически развитыми» – 25%.

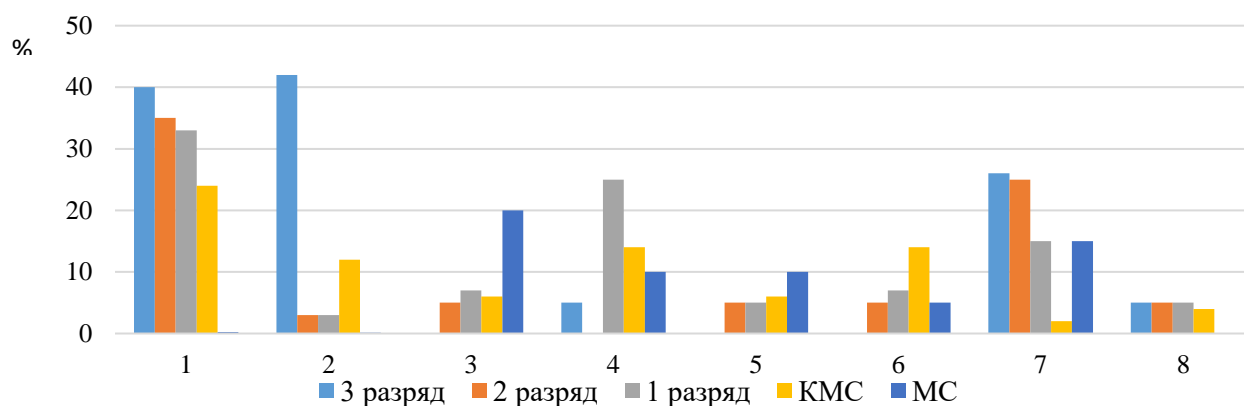


Рис. 2. Результаты ответов респондентов на вопрос: «Выберите основные мотивы, побудившие вас к занятиям спортом»

Условные обозначения: 1 – желание стать физически развитым; 2 – улучшение здоровья; 3 – возможность посмотреть мир; 4 – совет старших; 5 – потребность в общении; 6 – желание славы; 7 – воспитать силу воли; 8 – материальное благополучие

На вопрос: «Как занятия спортом влияют на ваш образ жизни?» – спортсмены всех квалификаций отметили рост уверенности в себе, дисциплинированность и увеличение круга общения в результате занятий легкой атлетикой.

На рисунке 2 видно, что 30% Мастеров спорта России выбрали ответ, что увеличили круг общения, 25% респондентов МС стали увереннее и повысили свое положение в обществе.

30% кандидатов в мастера спорта выбрали ответы, касающиеся дисциплины и уверенности в себе, 25% отметили, что увеличили количество своих знакомых в спортивной среде.

Спортсмены первого, второго и третьего спортивных разрядов также отмечают повышение дисциплины, расширение социальных контактов, рост уверенности в себе.

100% спортсменов второго спортивного разряда на вопрос о значении мотивации в спорте ответили, что мотивация занимает важное место в процессе спортивной подготовки. Результаты респондентов остальных квалификаций варьируются от 67% до 83%.

На вопрос о мотивах, которые заставляют спортсменов различных квалификаций каждый день продолжать свою спортивную деятельность («Как вы считаете, является мотивация одним из важнейших процессов в спортивной деятельности?»), были предложены

несколько вариантов ответов. Спортсмены со званием Мастер спорта России отдают предпочтение трем мотивам: общение с друзьями, финансовая поддержка и желание достичь максимального результата – по 18% респондентов. Ни один спортсмен МС не выбрал ответ: «Не хочу бросать и подводить команду, тренера» потому что, имея такую высокую квалификацию, спортсмен понимает: все, чего он уже добился и чего добьется в будущем, – это, в первую очередь, результат его деятельности, и только потом уже тренера и коллектива. Данные представлены на рисунке 3.

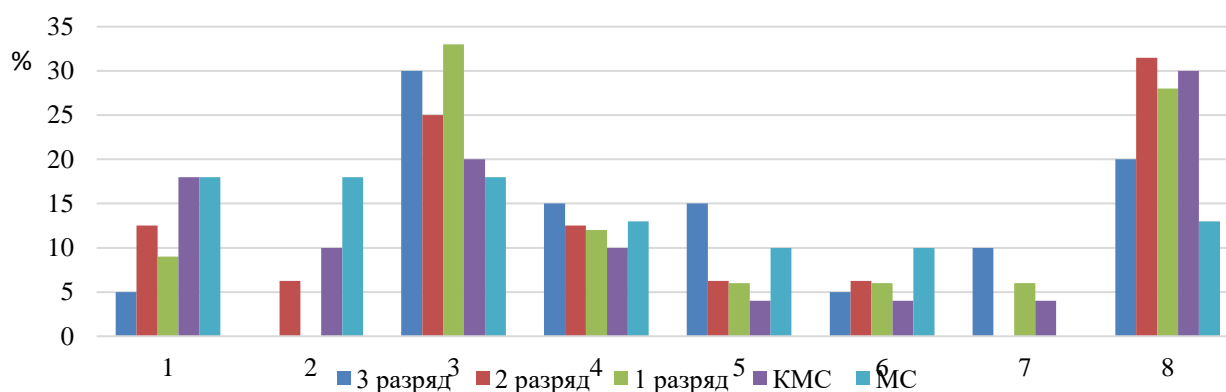


Рис. 3. Результаты ответов респондентов на вопрос: «Что мотивирует вас заниматься спортом в настоящее время?»

Условные обозначения: 1 – общение с друзьями, коллегами; 2 – финансовая поддержка; 3 – желание достичь максимального результата; 4 – возможность побывать в других городах, странах; 5 – желание стать известным; 6 – не вижу себя нигде, кроме спорта; 7 – не хочу бросать и подводить команду, тренера; 8 – желание достичь конкретного результата

Легкоатлеты с квалификацией Кандидат в мастера спорта в основном выбрали следующие ответы: «Желание добиться максимального результата» – 30%, «Желание добиться конкретного результата» – 20%, «Общение с друзьями, коллегами» – 18%. И КМС, и спортсмен, который занял второе место, испытывают одинаковую обиду: «Почему не первое место?» или «Оставалась пара сотых секунды до звания Мастер спорта». Эта обида перерастает в очень большую мотивацию – занять то заветное первое место или пробежать быстрее. Поэтому у респондентов-КМС преобладают мотивы о достижении спортивных результатов, а не, например, финансовая составляющая.

Спортсмены первого, второго, третьего разрядов ответили на данный вопрос примерно одинаково. Большую часть мотивирует достижение результатов – от 20% до 31,5%. Интересно заметить, что обладатели спортивных разрядов выбрали мотивом для продолжения своей спортивной карьеры «Возможность побывать в других городах, странах» – 12–15%. Частые выезды спортсменов высокой квалификации на всероссийские и международные соревнования, тренировочные сборы на горной местности, на побережьях и иные привлекают спортсменов более низкой квалификации.

Следует отметить, что анализ мотивации к спортивно-тренировочной деятельности легкоатлетов различной квалификации имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Выводы

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы: мотивация является важной составляющей успеха в любой деятельности, а в основе любой деятельности стоит потребность. Это может быть потребность в активности, в физическом совершенствовании или потребность в сохранении и улучшении здоровья – все это составляет психологические основы занятий физической культурой и спортом.

Анализ мотивации к спортивно-тренировочной деятельности легкоатлетов различной квалификации показал:

– спортсмены имеют уровень Мастера спорта при условии отбора в секцию с 9–10 лет, наивысший результат достигается в 14–20 лет;

– основную роль в мотивации играют тренер и родители; следует отметить, что, чем выше квалификация, тем более «физическими» становятся мотивы; так, спортсмены со званиями КМС и МС выбирают финансовое вознаграждение как стимул к высоким результатам, спортсмены первого и второго спортивных разрядов предпочитают как мотивирующий фактор поддержку команды, конкуренцию, соперничество, тренера. Спортсмены третьего спортивного разряда выбрали в большей степени поддержку в лице команды, тренера, родителей, друзей.

Список литературы

1. Барабанов А.Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2006. № 5. С. 28-29.
2. Баркалов В.А. Психологическая подготовка высококвалифицированных спортсменов // Человек, экономика, общество: грани взаимодействия: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции / Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. 2019. С. 188-190.
3. Хвацкая Е.Е., Сальников В.А., Бабушкин Г.Д., Андрущишин И.Ф., Психологическое сопровождение как фактор повышения конкурентоспособности спортивного резерва // в книге: Психологические факторы успешности в спортивной деятельности. Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет. Омск, 2020. С. 261-324.
4. Ильина Н.Л. Иррациональные установки спортсменов высокой спортивной квалификации // Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под редакцией

К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. М., 2019. С. 103-109.

5. Гогунев Е.Н. Профессиональная направленность спортивной деятельности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2005. № 4 (42). С. 39-42.
6. Адильбекова Е.А., Кусмиденов М.Е. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции молодых ученых / под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2019. С. 8-11.
7. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Москва, 1998. 263 с.
8. Гранько А.С. Психологическая подготовка спортсменов // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. 2015. № 1 (1). С. 23-25.
9. Кривсун С.Н., Тациян А.А. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 226-230.
10. Хаметова А.М. Психологическая подготовка спортсменов легкоатлетов к соревнованиям // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: материалы VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием / Под ред. И.В. Молдовановой. 2018. С. 141-143.
11. Чередниченко М.В., Мартынова В.А. Факторы реализации тренировочного процесса с учетом индивидуализации специальной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов // Современные достижения молодежной науки: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, 2021. С. 80-88.
12. Чумаченко Л.А., Ибрагимова Е.А. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. 2019. № 1 (18). С. 49-51.
13. Костина В.В. Психологическая подготовка спортсменов и ее значение на этапе завершения спортивной карьеры // Спортивный психолог. 2021. № 1 (58). С. 13-15.