

Литература

1. Солодков, А.С. Адаптация в споте: теоретические и прикладные аспекты / А.С. Солодков // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 6. – С. 87-93.
2. Павлов, С.Е. Современная теория адаптации и опыт использования ее основных положений в подготовке пловцов / С.Е. Павлов, Т. Н. Кузнецова, И.В. Афонякин// Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 2. – С. 32-37.
3. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 15-18.

The article presents the results of the study of the socio-psychological adaptation of pupils of sports schools and determines the ways of its correction.

Keywords: *Social and psychological adaptation, disadaptation, correction-development program, efficiency.*

Е.В. Приходько, О.С. Даниленко, Е.С. Лукьянцев

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: Ekaterina0308@mail.ru

E-mail: danilenkoos@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ЧЕРЛИДЕРОВ

В статье рассмотрены понятия мотивов и мотивационной сферы спортсмены. Изложены результаты исследования мотивов занятий спортом черлидеров.

Ключевые слова: *мотив, черлидинг, мотивация спорта, спортивная психология.*

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием (обоснованием для себя самого) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учёт обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность [1, с.33].

А.Н.Леонтьев, Б.Ф.Ломов отмечали, что проблема мотивов является самой труднодоступной и мало изученной проблемой психологической теории. Высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной

сферой человека. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом. Более того, неуспех в спорте, неудовлетворенность спортивными достижениями подчас становятся непреодолимой помехой в реализации личностного потенциала и социализации человека в других сферах жизнедеятельности после активных занятий спортом. На передний план выходят проблемы изучения мотивов на разных этапах онтогенетического развития [2, с.14].

Мотивация является основой любой деятельности, т.к. именно в ней заключён механизм личной активности, заинтересованности человека в деятельности. Мотивацию обычно определяют как процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения поставленной цели. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на удовлетворение своих потребностей, запросов, на формирование активности в деятельности, на определение своей жизненной ориентации. Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В.Н. Мясищев говорил, что результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% – от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести [1, с.271].

Мотивация представляет собой одну из наиболее сложных и, вместе с тем, заслуживающих особого внимания проблем, поскольку ее изучение непосредственно связано с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека.

В большой мере специфику механизмов спортивной мотивации определяет принадлежность спортсмена к тому или иному виду спорта. Иными словами, различие в спортивных специализациях оказывает серьезное влияние на формирование особенностей мотивации.

Спортивные психологи выделяют конкретные варианты мотивации, связанной с занятием различными видами спорта: обеспечение цикличности, управление движением, ситуативное противоборство.

Результаты психологических исследований, проведенных спортивными психологами, показывают, что контакт с противником или партнёром так же является важной мотивационной особенностью избранного вида спорта. Различают 3 основные разновидности контактов: непосредственные (в борьбе, боксе и т.д.), опосредованные (волейбол, футбол, шахматы, теннис, черлидинг и т.д.) и условные (плавание, спортивная гимнастика и т.д.). [3, с.56].

Проведя анализ литературы по данной проблематике, мы предположили, что у девушек, выбирающих занятия черлидингом, преобладают эстетические мотивы.

В нашей стране черлидинг начал распространяться совсем недавно. Черлидинг – это вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и

зрелищных видов спорта. Сейчас это официально признанный вид спорта, по которому во всем мире проводятся соревнования различных масштабов и присуждаются спортивные разряды.

Мы провели исследование в группе черлидеров (23 девушки) с помощью методики «Мотивы занятий спортом» (Шаболтас А.В.). Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям и суждениям, приведенным в опроснике.

Результаты исследования:

Мотив эмоционального удовольствия – стремление, отражающие радость движения и физических усилий. Данный мотив преобладает у 59% выборки, что обусловлено эстетичностью данного вида спорта.

Мотив социального самоутверждения – стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями, преобладает у 6% испытуемых, это можно объяснить тем, что успехи и достижения в спорте повышает их авторитет в обществе.

Мотив физического самоутверждения – стремление к физическому развитию, становлению характера – у 11% испытуемых, что обусловлено тем, что частые, интенсивные тренировки, способствуют их физическому совершенствованию.

Социально-эмоциональный мотив – стремление к социальным событиям, ввиду их высокой эмоциональности, неформальному общению, социальной и эмоциональной раскованности. Данный мотив преобладает у 5% испытуемых.

Социально-моральный мотив – стремление к успеху своей команды, ради которого необходимо тренироваться. Данный мотив не является доминирующим ни у одного испытуемого.

Мотив достижения успеха в спорте – стремление к улучшению личностных спортивных результатов. Данный мотив не является доминирующим ни у одного испытуемого.

Спортивно-познавательный мотив – стремление к улучшению тактической и технической подготовки. Данный мотив не является доминирующим ни у одного испытуемого.

Рационально-волевой мотив – желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Данный мотив преобладает у 19% испытуемых.

Мотив подготовки к профессиональной деятельности – стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Данный мотив не является доминирующим ни у одного испытуемого.

Гражданско-патриотический мотив – стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Данный мотив не является доминирующим ни у одного испытуемого.



Рисунок 1 – Мотивы занятий черлидингом

Согласно результатам проведённого исследования по методике «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас), в выборке преобладают 5 мотивов: мотив эмоционального удовольствия, социально-эмоциональный мотив, рационально-волевой мотив, мотив физического самоутверждения и мотив социального самоутверждения. Мотивы, которые не являются доминирующими для занятия черлидингом: социально-моральный мотив, мотив достижения успеха в спорте, спортивно-познавательный мотив, мотив подготовки к профессиональной деятельности и гражданско-патриотический мотив (рисунок 1).

Таким образом, для спортсменов-черлидеров важны следующие мотивы занятий спортом: стремление, отражающее радость движения и физических усилий; желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности; стремление к спортивным событиям, ввиду их высокой эмоциональности; стремление к физическому развитию, становлению характера; стремление проявить себя.

Данные результаты обусловлены тем, что девушки занимаются спортом, чтобы отдохнуть от учёбы (работы), чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для них – хобби. Спортивные результаты интересуют их в меньшей степени.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что зная доминирующие мотивы занятий черлидингом, мы можем привлекать подрастающее поколение в спортивные секции, стимулировать активность спортсменов, повышать их мотивированность занятий черлидингом.

Литература

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер. – 2008. – 512 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер. – 2009. – 352 с.
3. Ильинский, С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии (Серия «Психология»). – 2013. – №1(13). – С. 75–84.
4. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М.: Советский спорт. – 2006. – 163 с.

The concepts of reasons and motivational sphere of sportsmen are considered in the article. The results of research of reasons of employments are expounded by sport of cherliderov.

Keywords: *reason, cherliding, motivation of sport, sporting psychology.*

О. В. Рыженко, Д. В. Ерлыков

Сибирский государственный аэрокосмический университет
им. Академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Российская Федерация
E-mail: aramil.08@mail.ru

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ: ВИДЫ И МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ

В статье рассмотрены виды подтягиваний на перекладине и эффективные методы тренировки для увеличения их количества.

Ключевые слова: *Общая физическая подготовка, подтягивание на перекладине, виды подтягиваний, методы тренировки, схема тренировки.*

Подтягивание – это одно из упражнений общей физической подготовки, которое направлено на укрепление мышц, расположенных в верхней части тела человека. К мышцам, участвующим в подтягивании на турнике, можно отнести следующие: широчайшие мышцы спины, бицепсы (главные мышцы плеча), грудные мышцы, мышцы пресса, мышцы на предплечий, брахиалис (вспомогательные плечевые мышцы). Подтягивание на перекладине является эффективным упражнением для развития силы и силовой выносливости. Они могут применяться в сочетании с любыми другими физическими нагрузками, как дополнительное или основное упражнение. Данное упражнение имеет тройной эффект в зависимости от используемой техники: возможность увеличить мышечную массу, возможность развить мышечную силу, растяжение