

5. Брук, Т. М. Влияние низкоэнергетического лазерного излучения на систему микроциркуляции у футболистов в зависимости от типа вегетативной регуляции сердечного ритма / Т. М. Брук, Ф. Б. Литвин, О. В. Молотков // Лазерная медицина. – 2018. – Т. 22. – № 3. – С. 9–14.

6. Кочетков, А. В. Лазерофорез в реабилитационной и спортивной медицине: учеб.-метод. пособие / А. В. Кочетков, С. В. Москвин. – Тверь: Изд-во «Триада», 2013. – 24 с.

7. Хадарцев, А. А. Медико-биологические технологии в спорте / А. А. Хадарцев, Н. А. Фудин, А. И. Романов. – Москва-Тула, 2010. – 460 с.

8. Кручинский, Н. Г. Сочетанное влияние вибрационных нагрузок и цеолитсодержащей диетической добавки на специальную работоспособность и параметры гомеостаза квалифицированных гребцов / Н. Г. Кручинский, Л. М. Гунина, И. В. Чикина // Украинський журнал медицини, біології та спорту: наук.-практ. журнал. – 2015. – № 1. – С. 246–251.

9. Арансон, М. В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М. В. Арансон, С. Н. Португалов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 33–38.

10. Коррекция обменных процессов в системе микроциркуляции у лыжников-гонщиков при включении в питание биопродукта природного происхождения / Ф. Б. Литвин [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1. – Вып. 19. – С. 115–123.

УДК 316.628:796.015.862:796.07:7.071.2

Иванов Д.Л.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Республика Беларусь, Гомель

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ

Ivanov D.L.

F. Skaryna Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel

MOTIVATION DEVELOPMENT PROGRAM OF SUCCESS ACHIEVEMENT IN SPORTSMEN-DANCERS

ABSTRACT. The article presents a theoretical and practical justification of the motivation development to success achievement in athletes-dancers. The need for a program aimed at motivation development in athletes-dancers to success achievement has been identified and justified. Based on the empirical research, the author proposes to identify the motivation forming factors of success achievement in athletes, and also provides qualitative changes in a group of athletes who participated in the program motivation development to success achievement.

KEYWORDS: motivation development program; motivation; motivation of success achievement; sportsmen-dancers.

АННОТАЦИЯ. В статье представлено теоретико-практическое обоснование развития мотивации достижения успеха у спортсменов-танцоров. Выявлена и обоснована необходимость проведения программы развития мотивации достижения успеха

спортсменов-танцоров. На основе эмпирического исследования, автором предлагается выделить факторы формирования мотивации достижения успеха у спортсменов, а также приводятся качественные изменения в группе спортсменов, участвовавших в программе развития мотивации достижения успеха.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: программа развития мотивации; мотивация; мотивация достижения успеха; спортсмены-танцоры.

В спортивной деятельности для достижения целей проявляется, как правило, система мотивов, имеющая определенную иерархию, опирающуюся на ценностные представления конкретного спортсмена [1]. При этом мотивы, определяющие удовлетворенность и результативность спортивной деятельности, для каждого спортсмена индивидуальны [2]. Следовательно, возникает противоречие между острой необходимостью внедрения в подготовку спортсменов новых научных данных по формированию и развитию мотивации достижения успеха и фактическим уровнем исследования данной тематики в психологической науке.

Для реализации эмпирического исследования применялся комплекс диагностических методик: опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» (А.А. Реан), опросник «Диагностика мотивации достижения» (А. Мехрабиан в модификации М.Ш. Магомед-Эминова), методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина). В исследовании приняло участие 60 человек в возрасте от 18 до 24 лет ($X_{ср.} = 21$), из них – 21 лицо мужского пола и 39 женского. Испытуемые являются участниками танцевально-спортивных клубов.

В результате проведения констатирующего этапа эксперимента были выявлены следующие группы людей, которые на формирующем этапе эксперимента составили контрольную и экспериментальную группы: 17 респондентов, которым, по результатам опросника А.А. Реан, свойственна мотивация на неудачу и тенденция мотивации на неудачу; 18 респондентов, которым по результатам опросника А. Мехрабиан, свойственна мотивация стремления к избеганию неудач; 18 респондентов по методике О.Ф. Потемкиной, которым свойственны ориентация на эгоизм, на власть, на деньги.

На формирующем этапе эксперимента респонденты с мотивацией к избеганию неудач были поделены на две группы: контрольная группа ($n=9$), экспериментальная группа ($n=9$). Следовательно, программа развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров была проведена в экспериментальной группе.

Цель программы: оптимизация мотивации достижения успеха у спортсменов-танцоров.

Задачи программы:

- выработка оптимальной тактики целеобразования в конкретных видах поведения и в жизни в целом;
- формирование синдрома достижения, т. е. преобладания у человека стремления к успеху над стремлением избегать неудачи;
- обучение способам поведения, типичным для человека с высокоразвитой мотивацией достижения (предпочтение средних целей и избегание легких и очень сложных целей; предпочтение ситуаций с личной ответственностью за успех дела; избегание ситуаций, где цель задают другие люди; предпочтение ситуаций с обратной связью и т. д.).

Критерии эффективности программы: развитие решительности в принятии решений; установление благоприятного психологического климата в общении между спортсменами и тренером; развитие умения ставить перед собой цели и актуальные задачи.

Программа была проведена в количестве 12 занятий, один раз в неделю по 60 мин. При этом были использованы следующие методы: приемы арт-терапии (музыкотерапия, танцевальная терапия, рисование), дискуссия.

Ведущей идеей программы является оптимизация мотивации достижения успеха посредством современного танца. Нарушение мотивационной сферы отрицательно влияет на все психическое развитие юношей и девушек, отражается на их спортивной деятельности, повседневном поведении, построении межличностных контактов. Главная задача данной программы заключается в том, чтобы помочь молодым людям преодолеть мотивацию к избеганию неудач, тем самым обеспечить полноценное, всестороннее их развитие, а также повысить результативность в соревновательной деятельности.

В таблице 1 представим результаты по опроснику «Мотивация успеха и боязнь неудач» (А.А. Реан).

Таблица 1 – Результаты диагностики мотивации успеха и боязни неудач в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе диагностики

Показатель	Количество человек	%	Количество человек	%	$\Phi^*_{\text{эмп.}}$	$\Phi^*_{\text{крит.}}$		Зона значимости
						0,05	0,01	
	Констатирующий этап		Контрольный этап					
Мотивация на неудачу	9	100	0	0	6,664	1,64	2,28	Значима
Тенденция мотивации на неудачу	0	0	3	33,4	2,611	1,64	2,28	Значима
Тенденция мотивации на успех	0	0	5	55,5	3,568	1,64	2,28	Значима
Мотивация на успех	0	0	1	11,1	1,441	1,64	2,28	Не значима
Мотивационный полюс ярко не выражен	0	0	0	0	0	1,64	2,28	Не значима

Согласно результатам, приведенным в таблице 1, были выявлены следующие статистически значимые различия между спортсменами-танцорами на констатирующем и контрольном этапе диагностики: экспериментальной группе на контрольном этапе диагностики свойственна тенденция мотивации на неудачу, а также тенденция мотивации на успех. При этом наибольший результат был получен в экспериментальной группе по фактору «Тенденция мотивации на успех» (55,5 %). Мотивация на успех была выявлена лишь у одного респондента. Следовательно, у респондентов экспериментальной группы на контрольном этапе диагностики значимо улучшилась мотивация успеха, что проявляется в настойчивости в достижении своих целей.

Далее в таблице 2 представим результаты по опроснику «Диагностика мотивации достижения» (А. Мехрабиан в модификации М.Ш. Магомед-Эминова).

Таблица 2 – Результаты диагностики мотивации достижения в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе диагностики

Показатель	Количество человек	%	Количество человек	%	$\Phi^*_{\text{эмп.}}$	$\Phi^*_{\text{крит.}}$		Зона значимости
	Констатирующий этап		Контрольный этап			0,05	0,01	
Мотивация стремления к успеху	0	0	3	33,4	2,611	1,64	2,28	Значима
Мотивация стремления к избеганию неудач	9	100	6	66,6	2,611	1,64	2,28	Значима

Согласно результатам таблицы 2, была выявлена следующая динамика: увеличилось количество человек, которым стала свойственна мотивация стремления к успеху, но при этом респондентов, которым свойственна мотивация стремления к избеганию неудач, значительно уменьшилось. Следовательно, по результатам статистического анализа необходимо отметить значимые изменения в экспериментальной группе, которые проявились в ориентации на цель, на определенный конечный результат, а также возвращение к прерванным ранее делам и доведение их до конца.

В таблице 3 приведем результаты диагностики мотивационно-потребностной сферы по методике О.Ф. Потемкина.

Таблица 3 – Различия в социально-психологических установках в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе диагностики

Социально-психологические установки	Средний балл		U-критерий	Асимптотическая значимость
	Констатирующий этап	Контрольный этап		
Установка на «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат»				
Ориентация на процесс	5,8	7,9	10,000	0,006
Ориентации на результат	6,0	8,0	11,000	0,007
Ориентация на альтруизм	5,6	7,3	15,000	0,022
Ориентация на эгоизм	8,0	6,4	8,000	0,002
Установка на «свобода – власть», «труд – деньги»				
Ориентация на труд	5,4	8,2	2,000	0,001
Ориентации на свободу	4,6	7,0	8,000	0,003
Ориентация на власть	9,0	6,7	9,000	0,004
Ориентация на деньги	6,6	6,9	39,000	0,891

Анализируя результаты таблицы 3, отметим, что в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе эксперимента были выявлены значимые различия по следующим социально-психологическим установкам: ориентация на процесс, ориентация на результат, ориентация на альтруизм, ориентация на эгоизм,

ориентация на труд, ориентация на свободу, ориентация на власть. Следовательно, в экспериментальной группе после проведения контрольного этапа диагностики спортсмены-танцоры начали интересоваться происходящим внутри своей группы, ближе общаться со своим партнером по танцам.

Таким образом, после проведения программы развития мотивации достижения успеха спортсменов-танцоров, респонденты экспериментальной группы демонстрировали оптимальную тактику целеобразования в конкретных видах поведения и в жизни в целом; обучились способам поведения, типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения (предпочтение средних целей и избегание легких и очень сложных целей; предпочтение ситуаций с личной ответственностью за успех дела; избегание ситуаций, где цель задают другие люди; предпочтение ситуаций с обратной связью и т. д.).

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунюк. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пособие / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

УДК 796.01:316.6+159.947.5

Ивашко С.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

Якутина М.И.

Оршанский колледж учреждения образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»
Республика Беларусь, Орша

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Ivashko S.G.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

Yakutina M.I.

Orsha College of the Educational Institution P.M. Masherov Vitebsk State University
Republic of Belarus, Orsha

FEATURES OF ACHIEVEMENTS MOTIVATION AND BEHAVIOR SELF-REGULATION IN STRESS SITUATION OF SPORTSMEN

ABSTRACT. A concept of competitive activity of athletes, their coping strategies, style of self-regulation and success are revealed in the article. A study was conducted to identify the relationship of indicators of achievement motivation, style of self-regulation of athletes' behavior with their competitive success.