

Аникеевко Л.В.

Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

На основе анализа научно – методической литературы в статье представлено формирование индивидуальной и групповой мотивации в условиях спортивной тренировки.

Ключевые слова: мотивация тренировочный процесс, тактика поведения управленческой задачи, педагогические системы

На основі аналізу науково - методичної літератури в статті представлено формування індивідуальної і групової мотивації в умовах спортивного тренування.

Ключові слова: мотивація тренувальний процес, тактика поведінки управлінського завдання, педагогічні системи

In the conditions of modern sports training, the role and importance of the human factor grows, and therefore it is impossible not to take into account the laws of human behavior and the associated motivation.

One way to stimulate an athlete is through exposure in the form of approval and praise. These include the "reward" method, based on "payment" for achieving specific results. The options for remuneration can be "remuneration with the help of certain actions". It includes moral and material incentives - awards orders, medals, certificates, cash awards for certain achievements, fees, bonuses, but for professional athletes and the ability to conduct commercial activities.

Athletes set themselves certain goals and try to implement them, having the appropriate incentives to achieve them. At the same time, the existence of one goal does not mean that it will be achieved. The athlete will seek to implement it, if it embraces his thoughts, feelings, desires, interests. Each athlete has a certain "stereotype" and such traits of character that impose an imprint on all his behavior, including training. Therefore, some proceed from material motives, as the main stimulus; others - out of a sense of duty, patriotism; the third - how to avoid criticism, condemnation; they are more inherent in the desire for fame, for fame. But in any case, the non-training goal becomes an internal need for the athlete's behavior. Why does an athlete do this and not otherwise - for this, one should consider and analyze his behavior and the orientation of the motives.

Keywords: motivation, training process, tactics of the behavior of the administrative task, pedagogical systems

Актуальность. В условиях современной спортивной тренировки возрастает роль и значение человеческого фактора и поэтому нельзя не учитывать закономерностей человеческого поведения и связанной с этим мотивацией.

Одним из способов стимулирования спортсмена является воздействия в форме одобрения и похвалы. К ним относится и способ «вознаграждения», основанный на «оплате» за достижение конкретных результатов. Вариантами вознаграждения может быть «вознаграждение с помощью определённых действий». К нему относится моральное и материальное стимулирование – награды орденами, медалями, грамотами, денежные вознаграждения за определённые достижения, гонорары, премиальные, а для профессиональных спортсменов и возможность ведения коммерческой деятельности.

Спортсмены ставят перед собой определённые цели и пытаются осуществить их, имея соответствующие побуждения для их достижения. Вместе с тем, наличие одной цели не означает, что она будет достигнута. Спортсмен будет стремиться к её осуществлению, если она будет охватывать его мысли, чувства, желания, интересы. Каждый спортсмен имеет определённый «стереотип» и такие черты характера, которые накладывают отпечаток на всё его поведение, в том числе и на тренировку. Поэтому одни исходят из материальных побуждений, как главного стимула; другие – из чувства долга, патриотизма; третьи – как избежать критики, осуждения; им более присуще стремление к известности, к славе. Но в любом случае внутренировочная цель становится внутренней потребностью в поведении спортсмена. Почему спортсмен поступает таким образом а не иначе – для этого следует рассмотреть и проанализировать его поведение и ориентацию мотивов [2]

Термин «мотив» обозначает разные явления. Кроме вышеперечисленных, под ними понимаются определённые побуждения к действиям, поведению. Спортсмены не всегда осознают, почему они поступают определённым образом. Но в основе их поступков всегда находится осознанный или неосознанный мотив, который служит поводом к действию. В психологии спорта используется термин «мотивация» как совокупность побудительных сил и возможностей деятельности как осознаваемых, так и неосознаваемых спортсменом.

Мотивация – это понятие, используемое для объяснения последовательности поведенческих действий, направленных на решение конкретных задач, которые могут меняться в зависимости от различных обстоятельств, ситуаций тренировочного процесса и состояний спортсмена. В мотивацию входят моменты активизации, управления и реализации целенаправленного поведения занимающихся физической культурой и спортом.

Основываясь на знании мотивов а также мотивации можно определить, почему тренер, спортсмен выбирает определённую тактику поведения при решении определённой управленческой задачи, сознательно проявляя при этом активность и стремясь достичь поставленной цели.

Деятельность тренера мотивируется не любыми возможными мотивами, а только теми, которые являются значимыми в общей системе его жизненных мотивов и которые ближе всего связаны с достижением поставленных целей

тренировки. Структурная особенность системы мотивов состоит из противоречий двух явлений – *желаемого и действительного*.

Действие различных тренеров или тренера и спортсмена могут детерминироваться одними и теми же целями. Но возможна ситуация, когда эти действия будут существенно отличаться одно от другого по степени активности, упорства и энергичности. В этом случае желаемое преобладает над действительным. И если для тренера реальные результаты спортсмена оказались выше планируемых (желаемых), то в данный момент активность спортсмена доминирует над активностью тренера. Активность управляющей и управляемой подсистем взаимно меняется и тренировочные планы являются своеобразным балансиrom активности между тренером и спортсменом [5.7]

Различные по срокам длительности текущие или перспективные планы тренировочного процесса определяют оптимальное воздействие тренера и спортсмена в информационно – энергетическом континууме спортивно – педагогической системы. Как правило, активность тренера носит более информативный характер, а активность спортсмена носит более энергетический характер. Но в любом случае, система должна ориентироваться на «модель потребного будущего» отражённой в задачах и целях тренировочных планов.

Следует отметить, что чем однотипнее действует тренер или спортсмен в различных ситуациях, тем сильнее их поведение будет обуславливаться действием личностных факторов, а не диктоваться реалиями или потребностями внешней и внутренней среды. Например, отдельные тренеры с определённым набором личностных качеств склонны обсуждать свои профессиональные вопросы не только на тренировке, но и в другой неформальной обстановке, превращая своё свободное время и время спортсменов в производственное совещание [1.3.6]

Любой спортсмен по воле случая попадает в различные жизненные ситуации. В такие моменты в его поведении проявляются самые разные мотивы, причём часто мало совместимые друг с другом. Возможна ситуация, когда «срабатывают» несколько взаимосвязанных мотивов. Например, спортсмен, тренирующийся ради личного интереса, рассчитывает также и на то, что когда – либо получит вознаграждение за свою работу. Но при этом он знает, что такое возможно при достижении определённых результатов.

Многие мотивы содержатся в самом содержании планов тренировочного процесса. Обычно желание трудиться появляется у спортсмена в том случае, когда он уверен в нужности своих усилий не только лично для себя, но и для тренера и других людей. Весьма целесообразно планировать средства и методы с использованием мотивации на различных этапах тренировочного процесса.

Цель исследования: изучить особенности формирования индивидуальной и групповой мотивации в условиях спортивной тренировки баскетболистов

В соответствии с целью исследования решалась **задача** – определить роль мотивации в условиях спортивной тренировки баскетболистов.

Поставленная задача решалась следующими **методами исследования:** анализ литературных источников, опрос, педагогические наблюдения, обобщения передового опыта специалистов.

Результаты исследований

Положительная и отрицательная мотивации В психологии спортивной тренировки различают мотивацию двух видов – положительную и отрицательную.

Положительная мотивация – это стремление добиться успеха в своей деятельности. На предполагает проявление сознательной активности и связана с положительными эмоциями и зачастую одобряется со стороны тренера. Это самая простая, доступная, но очень эффективная форма поощрения, которая может быть наиболее применима, когда перед спортсменом стоит выбор формы поведения, действий или оценки собственных мышечных ощущений.

Отрицательная мотивация связана с использованием осуждения, неодобрения, что влечёт за собой, как правило, санкцию наказаний не только в психологическом, но и в материальном плане. При отрицательной мотивации спортсмен стремится уйти от неудач, неуспеха. Боязнь наказаний и особенно самобичевание приводит к возникновению отрицательных эмоций. А следствием этого может быть появление комплекса неуверенности, нежелание тренироваться, появляются претензии к себе, тренеру, окружающим. Как правило, при высокой критичности к себе, спортсмен реально оценивает неудачные выступления, предъявляя претензии только к себе – анализирует содержание тренировки, своё отношение к ней и пренебрежение к сделанным замечаниям тренера.

Известно, что многократное применение наказания существенно снижает его действие, а по выражению П. Ф. Лесгафта формируется «злостно – забитый» тип человека. Такова психологическая закономерность. В результате привыкания спортсмен перестаёт реагировать на наказание. Парадоксально но факт, что подобное действие приобретает и материальное вознаграждение. Если спортсмен постоянно получает материальную поддержку в виде зарплаты, премии то со временем это теряет свою мотивационную нагрузку, то есть перестаёт действовать несмотря на то, что существует принцип «много денег не бывает». Наблюдения психологов, врачей, тренеров показывают, что длительно действующая отрицательная мотивация вредным образом отражается не только на результатах, но и на самой личности спортсмена.

Стимулы. Материальное поощрение – это всего лишь внешний стимул к работе, но есть и внешняя цель. Поэтому многие администраторы, менеджеры, тренеры, не знающие закономерностей действия стимулов и психологии человека видят в материальном вознаграждении достаточно мотивирующую силу для успешного проведения тренировочного процесса. В то же время, вознаграждение будет действовать только тогда, когда стимул будет постоянно увеличиваться. Одному и тому же человеку или спортсмену не может быть присуще всегда одна и та же мотивация. Окружающий нас мир и тренировки постоянно меняются; под их влиянием изменяется личность и связанная с ней *мотивация как система побудительных сил*.

Одно и тоже поведение спортсменов в тренировочном процессе может иметь различную мотивацию. И если умело использовать это как стимул, то можно воздействовать на спортсменов или на команду в целом. Каждый тренер должен

уметь находить подход к каждому спортсмену, зная и умело используя индивидуальную мотивацию то есть его интересы, взгляды, стремления, потребности и другое [4.8.9]

Самый тягостный момент в спортивной тренировке – это монотонная работа, например, при развитии таких качеств как выносливость и координация движений. Несмотря на необходимость её проведения в тренировочном процессе, такая монотонная работа отрицательно действует на психику, не стимулирует активность спортсмена к работе, которая не требует серьёзных мыслительных действий. «Работа одной клеткой» или «состояние амёбы», показатели отражения монотонности работы полностью устраняют творчество, поиск регуляторов действий, положительных установок и практически нейтрализуют мотивацию.

В условиях монотонной тренировки можно планировать только совершенствование и доведение до автоматизма отдельных элементов структуры движений и вырабатывать такое качество как терпение. В данной ситуации спортсмен сосредотачивает своё внимание только на простых движениях, выполняемых в отдельности не замечая конечного результата своей работы. Происходит «отчуждение труда» от цели. В таких случаях, если тренировка по своей монотонности весьма продолжительна, то она обедняет тренировочный процесс, порождает неудовлетворённость и приводит к отрицательной мотивации что в итоге проявляется в нежелании тренироваться. Поэтому необходимость монотонности в тренировке должна ограничиваться 3 – 6 неделями на этапах общефизической или специальной физической подготовки. Вместе с тем соблюдение тренировочного правила «разнообразие в монотонности» должно соблюдаться. Речь идёт о формировании функциональных состояний, которые требуют работы в начале на «накопление»; затем на «сохранение» и «разрядку» энергетического потенциала в условиях, приближённых к соревновательным. При такой последовательности вариативность тренировочных средств сводится к минимуму, поскольку каждое средство по своему содержанию и физиологическому воздействию даёт энергетическую «прибавку» в течение определённого времени. Возникающее чувство монотонности – это своеобразная защитная форма сопротивления со стороны систем организма спортсмена против образования новой функциональной системы с иными непривычными действиями, которые не присущи человеку в обычном состоянии. Всё это относится к развитию специальных физических качеств с новыми сенсомоторными ощущениями и качеством координации движений.

Чем большим запасом знаний обладает тренер, чем выше его квалификация, тем больше он будет стремиться к интересной тренировке, дополняя необходимым разнообразием этапы монотонной работы. Для спортсмена главное, чтобы содержание процесса тренировки приносило радость само по себе, а не только ожидание материального поощрения за труд. Если тренировка интересна по своему содержанию, то спортсмен самоактуализирует способности и более эффективно реализует свой психологический и двигательный потенциал. Если тренер и спортсмен привнесут обоюдную активность в тренировочный процесс, чтобы сделать его более интересным, то наблюдается положительная мотивация даже в условиях монотонной работы.

При изменении по каким – либо причинам мотивации неизменно меняется и отношение спортсмена к работе. Следовательно, планируя этап монотонной тренировки, тренер должен контролировать или создавать условия для того, чтобы спортсмен не терял мотивации при такой тренировке. Какой бы ни была тренировочная работа, она всегда имеет определённый смысл и содержание. Смысл – это то, ради чего она осуществляется, то есть для достижения цели и результатов. Содержание тренировки – это то, что переживается и переносится спортсменом как нечто важное и существенное, связанное с реализацией своих актуальных и потенциальных способностей. Если тренировочный процесс хаотичен, отсутствует какая – либо система подготовки, то тренировка лишается смысла, становится абсурдом, вызывая у спортсмена психологический дискомфорт.

В практическом аспекте потребности к мотивации следует рассматривать с точки зрения возможности управления поведением спортсмена или команды. Контроль таких мотивационных особенностей поведения имеет важнейшее значение для повышения эффективности деятельности как тренера, так и спортсмена. Здесь необходимо выделить основные критерии мотивирующие организацию и успешность тренировочного процесса.

1. Каждое движение и действие в тренировке требует осмысления. Это относится равно как к тренеру, так и спортсмену.

2. Спортсмен всегда хочет показать свою значимость в проявлении своих способностей и принимать участие в решениях, которые связаны с совершенствованием техники и тактики в избранном виде спорта.

3. Спортсмен всегда хочет выразить себя в тренировке, больше узнать о себе по результатам контроля и соревнований, то есть иметь доказательства того, что он что-то умеет, чего-то достиг.

4. Каждый спортсмен имеет свою точку зрения на то, как улучшить тренировку и организовать её.

5. Если управление тренировочным процессом находится на низком уровне, всегда уменьшается значимость спортсмена. Он же стремится к противоположному – чувствовать свою значимость.

6. Каждый спортсмен или команда стремятся к достижению успеха. Успех – это реализованные цели.

7. Успех без признания приводит к разочарованию и снижению активности. Каждый спортсмен, имеющий высокие достижения вправе рассчитывать на признание и какую-либо форму поощрения.

8. Спортсмены отрицательно относятся к принятию различных изменений в тренировке без их участия.

9. Большинство спортсменов стремятся в процессе тренировки получить новые знания. К повышенным требованиям спортсмены относятся лучше, чем к заниженным.

10. Большой проблемой является возможность для спортсменов иметь условия для проявления инициативы и реализации своих возможностей, а также стремление в приобретении индивидуальной ответственности в подсистеме «затраченные усилия – результат».

Движущие силы поведения спортсмена. Они заложены в сложной структуре человеческой деятельности, детерминированной различными мотивациями в зависимости от особенностей личностных качеств. Спортсмен, как

личность активно участвует в формировании собственной мотивации. Спортсмен с высокой самооценкой ищет неудачу в себе. С низкой – вне себя, в тренере, вспомогательном персонале или обстоятельствах. Как ни парадоксально, но это факт.

Каждый тренер имеет субъективное представление о том, как нужно обращаться со спортсменами. В наиболее упрощенно форме выделяются два возможных варианта воздействий на спортсмена.

«Подстегивание» представляет форму повышенного внимания и определяется по полученному эффекту в тренировке или соревновательному результату. Спортсмен, получающий положительную поддержку, чувствует себя более уверенным и сильным. «Подстегивание» может иметь разное выражение: словесное или в виде рукопожатия, улыбки, жестов, и т.д. При «жестком обращении» до некоторой степени можно повысить мотивацию спортсмена. Однако не все спортсмены одинаково на него реагируют. Некоторые проявляют ответную агрессивность, враждебность, другие чувствуют страх порицания и наказания, что отрицательно сказывается на их рабочем состоянии. Известно, что многие тренеры в большей степени любят наказывать, чем поощрять спортсменов. Но вряд ли такой подход повысит эффективность тренировочного процесса. Спортсмены начинают затрачивать дополнительные усилия, чтобы избежать наказания, в итоге такая мотивация несет отрицательный заряд и лишние энергетические затраты на его нейтрализацию.

Выводы

1. Мотивация в практике управления занимает одно из главных мест. Одной из самых трудных из функций управления является труд тренера работающего с баскетболистами.

2. Спортивно – педагогическую систему « тренер – спортсмен» целесообразно рассматривать как целостную систему, элементы которой тесно взаимодействуют между собой, сохраняя свою сложную структуру взаимодействия в тренировочном процессе.

3. Правильное формирование мотивации спортсмена со стороны тренера приводит к более успешной адаптации спортсмена к условиям тренировки и является залогом эффективности тренировочного процесса в баскетболе.

В целях повышения уровня тренировки руководители всех уровней управления, в том числе и тренер, должны иметь представления о возможных путях и формах мотивирования баскетболистов. Тренер остаётся главным звеном в этом процессе, ориентируя мотивацию спортсмена на рост результатов и новых достижений.

Литература

1. Дубенчук А.І. Баскетбол / А.І. Дубенчук –К.: Ранок, 2010 -144с
2. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки – М.: СААМ – 1995 – с. 213-225
3. Козина Ж.Л. Индивидуальная подготовка студентов баскетболистов: учебное пособие / Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная – Харьков: ДИВО, 2009-124с.
4. Круцевіч Т.Ю. Потребово – мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т.Ю. Круцевіч, О.Н. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання та спорту – Наук. метод. Журнал.-№2-2008 с.69-73
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник / Л.Ю. Поплавський –К.: Олімпійська література, 2004 - 448с.
6. Basketball: Textbook for higher educational institutions of physical culture // red. Y. Portnova. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1997.- 480s.
7. Gomelsky A. Management of the team in basketball. M., 1994.
8. Hekhausen H. Psychology of achievement motivation. - SPb .: Speech, 2001. – 240s.
9. Wooden John R. Modern basketball. M., 1997.

Афанасьев С. М., Майкова Т. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ЭФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ, ПОБУДОВАНОЇ НА ПІДҐРУНТІ ОСТЕОГЕННОЇ КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ ЗАХВОРУВАННЯ

Залишаються нерозкритими питання щодо причин відсутності стійкого ефекту від застосовуваних методів фізичної реабілітації хворих на попереково-крижовий остеохондроз (ПКОХ), обумовлене неповним обстеженням і недостатнім урахуванням факторів, що лімітують ефективність реабілітаційних заходів. Одним з них є недостатнє урахування патогенетичних факторів розвитку та прогресування ПКОХ, які впливають на формування реабілітаційного процесу. вмісту протеогліканів, а й якісних змін їх складу.

До одних з факторів, що обтяжують перебіг остеохондрозу і обмежують ефективність реабілітаційних заходів відноситься остеопенічний синдром, який, за даними окремих дослідників, виявляється у 79% хворих з остеохондрозом хребта. Мета дослідження: підвищити ефективність фізичної реабілітації при ПКОХ з урахуванням метаболічної активності хрящової тканини та мінеральної щільності кісткової тканини. З урахуванням метаболічної активності хрящової тканини та мінеральної щільності кісткової тканини розроблена програма фізичної реабілітації, яка складається з теоретичної підготовки пацієнтів, лікувальної гімнастики, побудованої на підґрунті системи Дж. Пілатеса з використанням півсфери BOSU та ролерів, лікувальний масаж. Організація занять передбачала 3 етапи: адаптаційний, тренувально-корекційний і стабілізаційний. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації надає можливість повністю відновити мінеральну щільність кісткової тканини у 41,1 % хворих, зменшити остеодифіцит, повністю відновити метаболічну активність у 34,5 % хворих, зменшити активність катаболічних процесів сполучної тканини та підвищити активність синтетичної фази колагенутворення у 65,5 % пацієнтів.

Ключові слова: попереково-крижовий остеохондроз, метаболізм, фізична реабілітація.

Афанасьев Сергей Николаевич, Майкова Татьяна Владимировна. Эффективность физической