

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЧУВСТВА КОМФОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗЛИЧНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА



*Залиханова Анастасия Александровна – преподаватель кафедры теории и методики велосипедного спорта, магистр физической культуры, аспирантка кафедры психологии РГУФКСМУТ
zalihanova_anast@mail.ru*



Ковылин Максим Максимович – к. п. н., профессор РГУФКСМУТ



Сопов В.Ф. – к. псих. н., профессор кафедры психологии РГУФКСМУТ

Ключевые слова: мотивы спортивной деятельности, велосипедный спорт BMX-racing, гонки на треке, чувство комфорта.

Keywords: motives of sports activity, cycling BMX-racing, track race, sense of comfort.

Резюме. В статье рассматриваются мотивы спортивной деятельности высококвалифицированных велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing, и велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке; различие этих мотивов; выявляется взаимосвязь причин, способствующих возникновению комфорта в деятельности спортсменов.

Summary. The article examines the motives of sports activity of highly skilled cyclists, specializing in BMX-racing, and cyclists, specializing in racing on the track; the difference between these motives; It reveals the relationship of reasons that contribute to the emergence of comfort in the activities of athletes.

Актуальность. В современных условиях успешность деятельности спортсменов высокой квалификации зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки, но и от уровня мотивации, которая влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакцию на нагрузку, восстановление, усвоение нового, волевые усилия) и ее результат.

Проблемы мотивации и ее влияние на раз-

личные аспекты спортивной деятельности и свойства психики спортсмена привлекали внимание многих отечественных и зарубежных спортивных психологов (А.Ц. Пуни, В. Хенниг, Е.А. Калинин, Р.А. Пилоян, В.Ф. Сопов). Больше того, В.Ф. Сопов выявил: у спортсмена на фоне чувства усталости, тяжелого физического утомления может появиться специфическое новообразование – «фактор поиска комфорта» [5]. Спортсмен ищет более комфортные условия,

Таблица 1

Причины, способствующие возникновению чувства комфорта на тренировках у велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing

Адреналин Азарт Экстрим	17 %
Общение Дружный коллектив Похвала	39 %
Путешествия Денежное вознаграждение	33 %
Достижение поставленных целей	11%

при которых возникает стимул к последующей деятельности, чувство удовлетворения, что приводит к положительному изменению отношения к нагрузке, в итоге – к повышению общей результативности его деятельности.

Однако вопрос о мотивационной сфере спортсменов, способствующей созданию благоприятной обстановки – комфорта – для возникновения волевой активности спортсмена в различных видах спорта, изучен недостаточно.

Цель исследования – выявление особенностей мотивационной сферы высококвалифицированных велосипедистов и ее влияния на возникновение чувства комфорта на занятиях по различным дисциплинам велосипедного спорта.

Задачи исследования:

1. Исследовать причины, создающие комфорт в спорте у высококвалифицированных велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing и в гонках на треке.

2. Выявить взаимосвязь причин, создающих комфорт в спорте, и мотивов спортивной деятельности.

3. Провести сравнительный анализ полученных результатов и исследовать особенности мотивов спортивной деятельности высококвалифицированных велосипедистов специализирующихся в BMX-racing и в гонках на треке.

Методы экспериментального исследования:

– опросник Е.А. Калинина (мотивы спортивной деятельности);

– анкетирование (с самооценкой факторов создающих комфорт в спорте).

В исследовании приняли участие 34 спортсмена: велосипедисты, специализирующиеся в гонках на треке (1 ЗМС, 15 МСМК), и велосипедисты, специализирующиеся в BMX-racing (1 МСМК, 15 МС, 2 КМС).

При анкетировании им были предложены следующие вопросы:

1. Что Вас привлекает в тренировочном процессе помимо самих тренировок и соревнований?

2. Что может вызвать у Вас чувство комфорта в этом процессе?

Результаты исследования. При обработке анкет были получены результаты, которые обобщены в таблицах и рисунках и прокомментированы.

Лишь 11% опрошенных велосипедистов, специализирующихся в bmх-racing, ответили, что ощущают чувство комфорта из-за достижения поставленных целей, возможности стать сильнее.

Эмоциональная окрашенность ответов спортсменов хорошо видна из следующих ответов:

– *нравится то, что ко мне много внимания, уважают многие, гордятся мной, берут пример (Ф.М.,МС);*

– *дружный коллектив, отличные тренеры, ты путешествуешь не только по России, но и за границей, расширяешь кругозор(Ш.В.,МС);*

– *из-за стимула к красивой фигуре; привлекают новые знакомства, общение (Л.А.,КМС);*

– *профессиональная работа; это моя работа! (М.П.,МС);*

– *достижение целей, подняться выше, стать сильнее (П.А.,МС).*

Анализ полученных результатов показал наличие определенной взаимосвязи причин, вызывающих «комфорт», и выраженности мотивов спортивной деятельности (рисунок 1).

Из этого следует:

1. Потребность в достижении максимального спортивного результата преобладает у велосипедистов, предпочитающих азарт и материальное поощрение в спорте. Это говорит о том, что проявление чувства азарта, экстрима и хорошее материальное поощрение напрямую зависит от достижения спортивного результата.

2. Потребность в борьбе находится на средних значениях и мало проявляется у группы велосипедистов, предпочитающих общение и поощрение, избегание ситуаций обострения и столкновения с соперником.

3. Потребность в самосовершенствовании волевого, личностного характера является

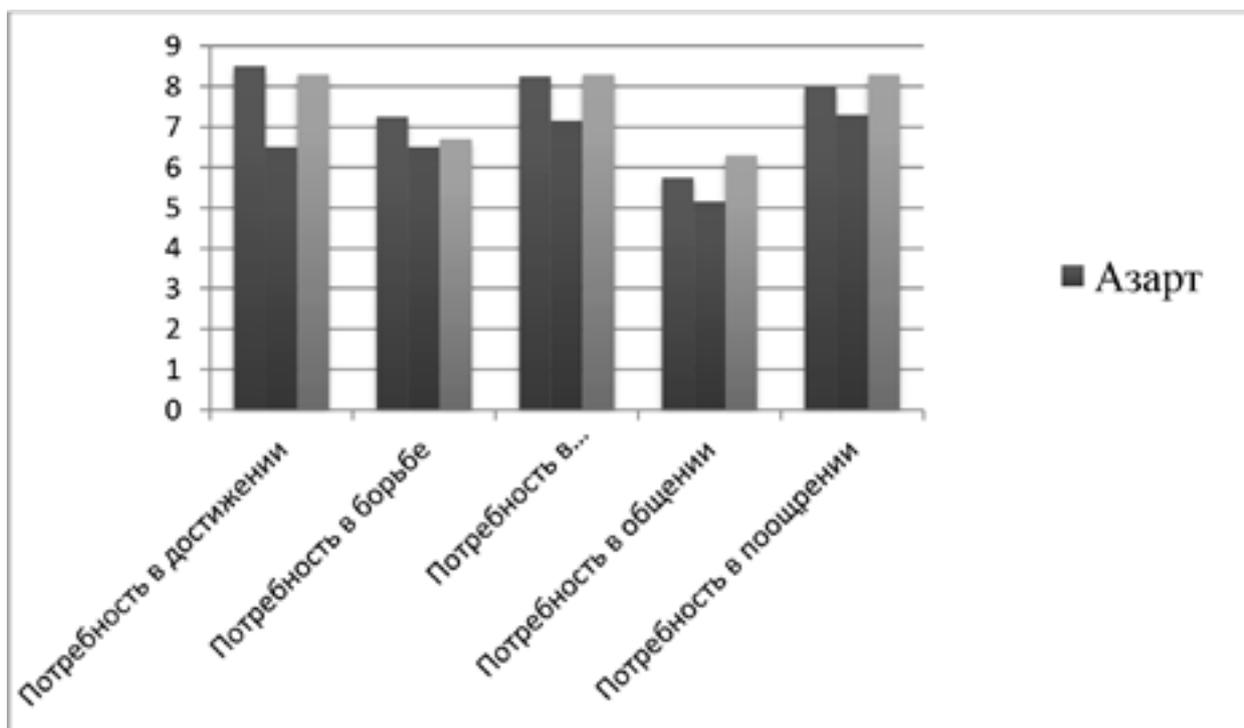


Рис. 1. Взаимосвязь причин, способствующих возникновению чувства комфорта в спорте, и мотивов спортивной деятельности у велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing.

ярко выраженными факторами у группы велосипедистов, предпочитающих азарт и материальное поощрение.

4. Потребность в общении у всех групп находится в зоне оптимальной потребности.

5. Потребность в поощрении является повышенным фактором у группы велосипедистов, предпочитающих материальное поощрение, накопление предметов и атрибутов своей спортивной деятельности (медали, кубки, сувениры, спортивная форма и т.д.).

У велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, несколько иная картина (таблица 2).

Примеры ответов спортсменов:

– *приятно узнавать свои возможности, преодолевать болевой порог, развивать свою волю к победе, чувство свободы, считаю, что на данном этапе моей жизни спорт – это моя жизнь!* (Ш.Н., МСМК);

– *чувство спортивного долга. Не из-за денег, не из-за славы или оценки окружающих. Так, что спортивный долг перед самим собой,*

перед первым тренером, перед спортивным принципом Олимпизма (К.А., МСМК);

– *воспитание в себе характера, силы воли, развитие в себе силовых качеств и выносливости, развитие и усовершенствование своей фигуры, своей красоты* (Ш.Д., МСМК).

Как видно, велосипедисты, специализирующиеся в BMX-racing, ощущают чувство комфорта, и спорт привлекает их из-за общения, возможности путешествовать по другим странам и денежное вознаграждение. Для велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, особую значимость имеет возможность развиваться, преодоление боли, удовлетворение от усталости, изучение тематической литературы, режим питания, сна, самодисциплина. Следовательно, велосипедисты, специализирующиеся в гонках на треке, более серьезны, целеустремленны, рационально подходят к тренировочному процессу.

Велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, по ощущению чувства комфор-

Таблица 2

Причины, способствующие возникновению чувства комфорта на тренировках у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке

Чувство спортивного долга	9%
Преодоление боли и усталости Воспитание характера, силы воли, силовых качеств и выносливости	73%
Изучение тематической литературы	18%

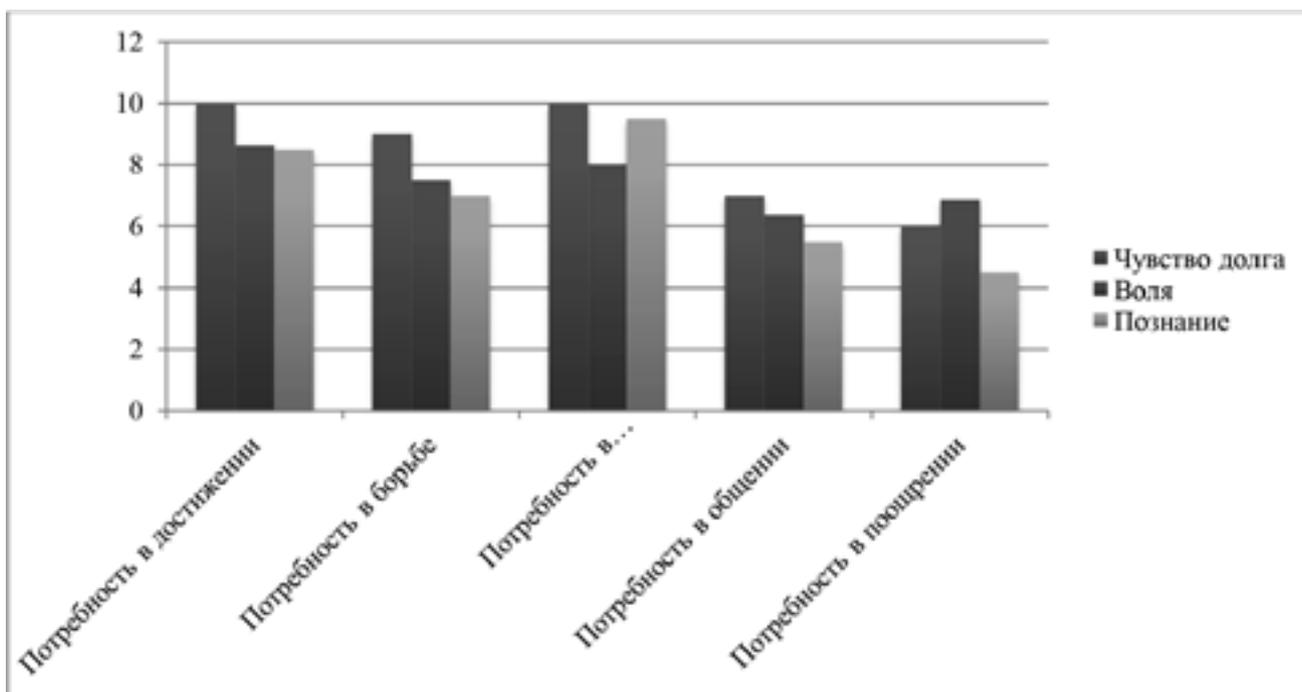


Рис. 2. Взаимосвязь причин, способствующих возникновению чувства комфорта в спорте, и мотивов спортивной деятельности у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.

та на тренировках можно условно объединить в три группы:

а) Чувство долга; б) Воли; в) Познания.

Потребность в достижении максимального спортивного результата и потребность в самосовершенствовании являются ярко выраженными факторами у группы велосипедистов, которыми движет чувство долга. В спортивной практике сочетание этих мотивов является самым удачным, так как спортсменом движет мотив «должен для других, поэтому и делаю» (рис.2).

Потребности в достижении, самосовершенствовании, поощрении являются выраженными факторами группы велосипедистов, которые ощущают комфорт в спорте из-за проявления волевых качеств.

Группу, предпочитающую познание, характеризуют такие мотивы спортивной деятельности, как потребность в достижении, потребность в борьбе.

Различие мотивации спортивной деятельности у велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing, и велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, хорошо видно на следующей диаграмме(рисунок 3).

Как видно, потребность в достижении, борьбе, самосовершенствовании у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, выше, чем у велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing, но значительно ниже потребности в поощрении.

Что же является причиной такого различия в мотивации у спортсменов, казалось бы, таких родственных дисциплин? На наш взгляд, это может происходить по следующим причинам:

1. BMX-racing в России зародился в 90-х годах в г. Саранске. Относительно молодая дисциплина должна была бы быть в фазе развития, но как ни парадоксально, в спортивных школах в данное время недобор юных спортсменов. У высококвалифицированных велосипедистов главными целями оказываются денежное вознаграждение, путешествие (что существенно отличается от показателей велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке). В 1996 – 98г.г. из-за полного отсутствия финансирования достигнутый уровень развития BMX – racing в России стал снижаться. На тот момент оставалось только несколько клубов, которые продолжали не только бороться с трудностями в России (дефолт 1998г.), но и активно участвовать в официальных международных соревнованиях. В основном, эту поддержку российского BMX – racing осуществляли родители перспективных гонщиков.

2. В России только один крытый велодром (г. Саранск) и ни одного, который соответствует олимпийским требованиям («Суперкросс»). Соответственно, чтобы попасть на соревнования Международного уровня, наши спортсмены тренируются за границей. Возможность участия их на Олимпийских играх в будущем

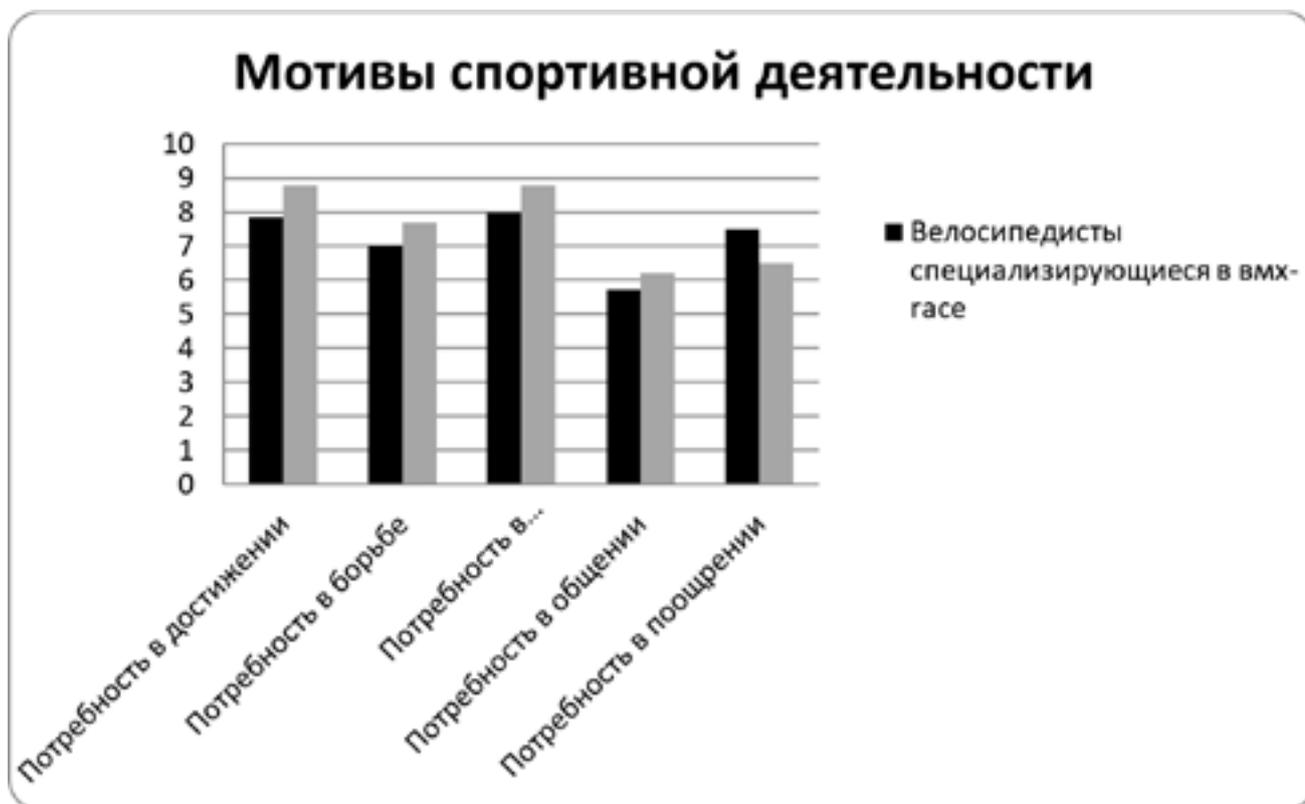


Рис. 3. Особенности мотивов спортивной деятельности велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing, и велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.

минимально. Отсюда у них и цель – выступить на соревнованиях так, чтоб получать заработную плату и путешествовать.

На Олимпийских играх 2008 г. в Пекине и в Лондоне 2012 г. спортсмены из России не принимали участие, так как не набрали необходимого количества очков при отборе. На наш взгляд, причиной этого можно считать отсутствие в России трасс международного уровня (трасс для суперкросса), а также недостаточный опыт участия в международных соревнованиях.

3. Лидирующую позицию, например, на Олимпийских играх в категории «мужчины» 2008 и 2012 гг. занимает спортсмен сборной команды Латвии.

Лидирующую позицию на Олимпийских играх в категории «женщины» занимают спортсменки сборной команды Франции. Наши спортсмены существенно уступают позиции в международном рейтинге из-за низкого уровня скоростно-силовых качеств и низкого уровня реализации имеющихся скоростно-силовых возможностей в соревновательной деятельности.

Выводы:

1. В данном исследовании, мы исходили из того, что понятие «комфорта» отражает эмоциональное состояние (чувство), возникающее в

результате рассогласования мотива достижения и достигнутого результата. При совпадении мотива и результата спортсмен испытывает положительное состояние (чувство), а при рассогласовании – дискомфорт.

2. Причины, вызывающие чувство комфорта в спорте:

у велосипедистов, специализирующиеся в BMX-racing, преобладают азарт, общение, денежное вознаграждение;

у велосипедистов, специализирующиеся в гонках на треке, – чувство долга, воля, познание.

3. Взаимосвязь причин, вызывающих комфорт в спорте, и мотивов спортивной деятельности носит следующий характер:

а) у велосипедистов, специализирующиеся в BMX-racing:

азарт коррелирует с потребностью в достижении, потребностью в борьбе, потребностью в самосовершенствовании;

общение коррелирует с потребностью в самосовершенствовании, потребностью в поощрении;

поощрение коррелирует с потребностью в достижении, потребностью в самосовершенствовании, потребностью в общении, потребностью в поощрении.

б) у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке:

чувство долга коррелирует с потребностью в достижении, потребностью в самосовершенствовании;

воля коррелирует с потребностью в достижении, потребностью в самосовершенствовании, потребностью в поощрении;

познание коррелирует с потребностью в достижении, потребностью в борьбе.

4. Ярко выраженными мотивами спортивной деятельности высококвалифицированных велосипедистов, специализирующихся в гон-

ках на треке, являются потребность в достижении, потребность в борьбе, потребность в самосовершенствовании. У велосипедистов специализирующихся в BMX –racing, – потребность в поощрении.

5. Недостаточный опыт участия в соревнованиях международного уровня, тренировочный процесс в узком (постоянном) кругу российских спортсменов, на наш взгляд, привело к возникновению у велосипедистов, специализирующихся BMX-racing, к повышенной мотивации потребности в общении и поощрении.

Литература.

1. Балакирева А.Е. Мотивы спортивной деятельности : дис. Магистратура физ. культуры / Балакирева А.Е. – М., 2009. – с
2. Иванов Е.А. Общая скоростно-силовая и специальная физическая подготовка в подготовительном периоде в велоспорте BMX : дис. магистр. физ. культуры / Иванов Е.А. – М., 2010. – 84 с
3. Калинин Е.А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов // Теория и практика физической культуры №5 1974 г. С 13-15
4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян– М.: ФиС, 1984. – 104 с.
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов – М.: 2010 г. 120 с.

