



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА НАЧИНАЮЩИХ БЕГУНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR BEGINNING RUNNERS



**Троева
Марфа Ильинична** –
магистрант кафедры
возрастной и педагогической
психологии Северо-Восточного
федерального университета им.
М.К.Аммосова (СВФУ), Якутск,
Россия, marfa2.28@list.ru

Troeva Marfa – Master Student of
the Pedagogy and Developmental
Psychology Department at the
North-Eastern Federal University

named after M.K. Ammosov, Yakutsk, Russia



**Находкин
Василий Васильевич** –
канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой
возрастной и педагогической
психологии Северо-Восточного
федерального университета им.
М.К. Аммосова (СВФУ), Якутск,
Россия, nakhodvasily@mail.ru

Nakhodkin Vasily – PhD,
Assistant Professor, Head of
Chair of the Pedagogy and

Developmental Psychology Department at the North-
Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,
Yakutsk, Russia

Ключевые слова: мотивация, психологическая поддержка, тренер, спортсмен, любительский бег, профессиональный спорт, бег длинные дистанции.

Аннотация. В статье рассматривается состояние психологической поддержки любителей бега на длинные дистанции, в том числе начинающих бегунов молодого и зрелого возрастов. Авторы считают, что любительский бег достаточно стал популярным среди населения Страны. Предлагается гипотеза о том, что бегуны-любители могут в дальнейшем претендовать и на спорте высших достижений на длинные и сверхдлинные дистанции. Исследовали причины и мотивы занятий любительским бегом (массовый спорт), приводятся результаты опроса обучающихся на тему «Что же мотивирует людей заниматься спортом?». Выясняется основная роль тренера и значение психологической поддержки спортсмена.

Keywords: motivation, psychological support, trainer, sportsman, amateur running, professional sport, long-distance running.

Abstract. The article is examined the condition of psychological support in long-distance runners including beginners. The authors consider that amateur running has become quite popular among the population of the country. There is a hypothesis which suggested that amateur runners can further claim professional sports for long and super long distances. The reasons and motives for amateur running were studied, the results of a survey of students on the topic «What motivates people to go in for sports?» It is specially noted that the main role plays trainer and the importance of the psychological support of the athlete.

Актуальность исследования. Физическая культура вошла в нашу жизнь с детского возраста. Мы все знаем, что физкультура укрепляет здоровье, поднимает настроение, формирует из человека сильную личность, что при желании может перейти к занятиям спортивной деятельностью. Как говорил Аристотель: «Жизнь требует движения!» Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей,

но и целых общностей, в том числе и государства [3, с.18]. Физическая культура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград. Развитие спорта в XX веке привело к выделению в нем следующих уровней, различающихся по целям, средствам, условиям и результатам: массовый спорт (в нашем случае, любительский бег – физическая культура); спорт высших достижений; профессиональный или коммерческий спорт [4, с 18].



В раннем возрасте ребенок не осознавая, чем конкретно занимается, к чему родители пытаются привить, автоматически влюбляются в физкультуру. Не секрет, что детям движение больше нравится, чем взрослым. Например, у мальчика появилось желание записаться в секцию вольной борьбы: мотивации предостаточно, идея ясна, но пару неудач, неудовлетворительные слова тренера дают задуматься, желание постепенно угасает. Эту ситуацию необходимо рассмотреть не только с физической стороны, а с психологической точки зрения. Каждый человек, который занимается физкультурой или спортом, должен твердо усвоить, что все преодолимо и нет ничего невозможного.

Отличие любительского спорта с профессиональным спортом, в которых люди занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни [6, с.120]. Тем не менее и в любительском беге применяются средства управления, в том числе сопровождения или поддержки. В любом случае и здесь важен результат физического развития занимающихся. Есть принцип «чтобы добиваться результата, нужно упорно трудиться и преодолевать неудачи». Человек любит лениться, жалеть себя, и в такие моменты ему необходим человек, который мог бы стимулировать его, не давая, поблажек, приведет в итоге к цели. В физической культуре и в спорте это тренер. В этом случае речь идет о так называемой психологической поддержке, которым могут воспользоваться тренера или наставники. На практике работа строится на личностно-ориентированном и индивидуальном подходе. Но, как правило, в борьбе с личностными проблемами и состояниями спортсменам помогают спортивные психологи. Психологи обучают тренеров различным психологическим способам, психотехникам повышения качества тренировок и выступления, просвещают в области психологического знания в целом.

Итак, психологическая поддержка – процесс межличностного взаимодействия, помогающие на направленную помощь субъекту в становлении и развитии личности, в ходе которого у него возникает положительно окрашенное чувство уверенности в себе, в своих возможностях. Процесс психологической поддержки результирует себя актами саморазвития (А.Г. Асмолов, С.А. Беличева, Б.С. Братусь,

Д.В. Василенко, И.Д. Котова, И.Е. Лиликталь, И.И. Мамайчук, Н.Н. Мизина, Е.Н. Шиянов и др.) [1, с.130].

Еще одной отличительной стороной любительского спорта и бега – это отсутствие четко определенных критериев и стандартов отбора или его отсутствия. В случае отбора речь будет идти об использовании на практике психодиагностики. Она выступает как одно из условий отбора людей для выполнения деятельности при высоких требованиях к ее совершенству. Прежде всего, нужно подчеркнуть, что проблемы отбора затрагивают лишь так называемый большой спорт. Это объясняется тем, что высокие спортивные достижения возможны при условии, когда пик мастерства совпадает с пиком морфофизиологического развития человека, поэтому срок активного и высокого результативного участия в большом спорте сравнительно невелик. Необходимость быстрого роста мастерства здесь имеет нередко решающее значение.

Согласно С.Д. Неверковичу как бы умело ни отбирались будущие мастера, успеха добиваются не мышцы и не то или иное свойство нервной системы, а человек, личность. Личность раскрывает свои подлинные возможности при увлеченном и творческом овладении мастерством. Воспитание увлеченного, высокоидейного мастера составляет основное содержание работы тренера и преподавателей учебных заведений. Наличие отбора не только не снимает, но с особой остротой ставит вопрос об улучшении методик обучения и воспитания [6]. В любительском беге на длительные дистанции, молодые люди при творческом и системном подходе могут совершенствовать свое мастерство и постепенно претендовать на более высокие результаты.

Как правило, заниматься бегом приходят, чтобы разукрасить свою жизнь, избавиться от излишнего веса, найти новых друзей, ради общения и пр. Все это сопровождается разнообразными предложениями и информацией о полезных сторонах бега и активного образа жизни, организацией мини-семинаров, встреч, выступлениями общественных тренеров-инструкторов по бегу, работой интерактивных ресурсов и сайтов.

Любое начинание, будь то в спорте физической культуре или в любой другой деятельности должно базироваться на четком определении цели и мотива самой личности. Способы спортивной деятельности, как правило закладываются тренером. Ожидаемый результат будет виден лишь по истечении какого-то промежутка времени, и в целом зависит от приложенных усилий и психологического настроя спортсмена.



В любительском (массовом) спорте каждый отвечает сам за себя. Человек должен понимать, какие нагрузки он выдержит и сколько нужно дозировать в зависимости от ситуации. Физическая культура, как и спорт от любителей требует колоссальной устойчивости нервной системы, способности выдерживать психоэмоциональные нагрузки. Это касается не только выступления на различных массовых пробегах, но и в тренировочном процессе.

Многие любители бега на длинные дистанции, не достигнув цели, из-за нехватки мотивации могут сойти с дистанции. Задача беговых клубов и тренеров – поддержать любителей бега до конца достижения цели. Основные цели любителей бега: преодолеть дистанцию и получить медаль (массовые пробеги (марафоны); скинуть лишние кг; поддержать форму (быть всегда в тонусе). Кроме перечисленных целей, в любительском спорте могут быть цели: занять призовое место, завоевание признания и постоянное улучшение своих результатов, переход с любительского на профессиональный спорт, которые предъявляют повышенные требования к способности человека справляться с перегрузками, сосредоточивать всю свою психическую и физическую энергию на их достижении. С этой важной задачей в первую очередь должен работать спортивный психолог, или тренер, который работает с психологом.

Интересно, что же мотивирует людей заниматься спортом? Необходимо отметить, что в процессе становления спортсмена его мотивы могут измениться, в этой связи мы затронули тему об этапах зарождения. С точки зрения Е.П. Ильин, начинающие спортсмены стремятся к совершенствованию себя (укрепление здоровья, улучшение, телосложения, развитие физических и волевых качеств), стремятся к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожими на выдающегося спортсмена, стремление к общественному признанию), хотят выделиться из толпы и самоутвердиться за счет спорта, а также удовлетворить материальные и духовные потребности [3, с.59]. А И.Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важное место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и

сверстников. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении [3, с.61]

Американский психолог Б.Дж. Кретти утверждал, что основными мотивами являются: стремление оказаться в стрессовой ситуации, чтобы ее преодолеть и добиться успеха; стремление стать лучше, совершенствовать свои качества как физические, так и моральные; повысить свой статус в обществе; желание быть частью команды; денежные вознаграждения [7, с.17].

Методика. Целью исследования является изучение особенностей психологической поддержки начинающих бегунов-любителей бега на длинные дистанции в возрасте 28-38 лет. Положено гипотеза о том, что бегуны-любители могут в дальнейшем претендовать на профессиональном спорте. Исследование проводилось любителям бега г. Якутска, в котором приняло участие 12 бегунов. Использовались разработанные анкетные опросы и тестирования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Все участники исследования когда-либо занимались циклическими видами спорта, из них 6 человек легкой атлетикой, остальные лыжными гонками еще с школьных лет. В выборе видов спорта двоим респондентам повлияли родители и круг общения. У одной интерес к бегу и занятиями физическими упражнениями появился позже, когда появились дети. Пятеро респондентов аргументировали, что занимаясь спортом удовлетворяют свои духовные потребности, о чем свидетельствуют следующие фразы как: «нравится ощущение свободы», «нравится бегать», «чтобы общаться самим собой». Шестеро в своих ответах сделали акцент на то, что им нравится развиваться, анализировать, видеть результаты тренировок. К. Константин ответил, что давно хотел бегать. Александра думает, что кроссфит подходит ей по характеру. А вот Юрий занимается несколькими видами спорта. Так, например тренировки на велосипеде дают ему адреналин и эмоции – любит скорость, исследовать новые места и маршруты; любит лес, горы – ориентирование, сноуборд; плавание – отличное средство переключиться и расслабиться. Гаврил и Лидия занимаются спортом для поддержания формы. Также Лидия и Валерия считают, что занимаясь спортом они мотивируют своих детей, иногда берут их с собой.

Что (кто) больше всего мотивирует их двигаться вперед? 92% (11 чел) опрошенных мотивированы на

участие в различных забегах и на улучшения личных результатов (анализ). 75% (9 чел) опрошенных мотивирует общение в клубе (сообществе), общие тренировки (групповые). 67% (8 чел) – выбрали работу с тренером, самый наименьший процентный показатель 42% (5 чел) – мотивация через информационные сайты и блогеры.

В спортивной психологии существует несколько классификаций видов мотивации по различным критериям. Так, в спортивной деятельности видами мотивации спортсменов можно считать: самостоятельную, когда уровень мотивации контролируется и регулируется самим спортсменом; нарабатываемую с помощью тренера или группы тренеров; приобретаемую с помощью спортивных психологов.

И в любительском беге преодоление огромных километров приходится в состоянии внутренней борьбы со своим организмом. Спортсмен-любитель может сознательно контролировать свое предстартовое состояние, если этим действиям его обучали на тренировке, и он применял их. В спорте высших достижений Р.М. Загайнов на первое место ставит селекцию и талант, на второе место по своему практическому значению ставит здоровье и безопасность жизнедеятельности спортсмена, на третьем месте – группу психологической поддержки, т.е. людей, окружающих спортсмена в его жизни и основной деятельности. И только на четвертом месте оказываются тренер и методика подготовки спортсмена [2]. Наше внимание заслуживает в данном исследовании в первую очередь здоровье и безопасность спортсмена-любителя, и психологическое сопровождение (поддержка).

Любители бега менее мотивированы, чем профессиональные спортсмены. Им важна каждая мелочь, например, погодные условия, плохое настроение, экипировка. Из-за погодных условий профессионал не будет отменять тренировку. Он достаточно мотивирован, чтобы провести тренировку под дождем. Профессионалы могут провести тренировку в одиночку, не пропуская ни одного дня. А любителям тяжело мотивировать себя например, выйти на пробежку в 7:00 утра или провести тренировку в одиночку. Им обязательно нужна команда, работа с тренером, контроль и анализ.

Спортсмены, сохранившие мотивацию достижения успеха, более активны, обладают меньшей тревожностью, уверенностью в своих силах, готовностью к мобилизации всех сил для победы, в полной мере используют свою функциональную и

специальную подготовленность для реализации максимально возможного результата, проявляют готовность к высокому эмоциональному напряжению и не снижают его уровень, проявляют высокую надежность в соревновательной деятельности [5]. Выше сказанное имеет место быть и в любительском беге на длинные и сверхдлинные дистанции, так как борьба идет с самим собой.

Какие же мероприятия психологической поддержки можно включить во время работы с бегунами-любителями? Опрос показал, что огромную поддержку любителям бега дают бегуны клуба – похвала; еженедельные встречи и тренировки с бегунами клуба; анализ и контроль тренера; участие в различных забегах; другие организационные работы клуба (сайты, чаты, приложения для спорта); организация спортивных туров (учебно-тренировочные сборы); организация мастер-классов с известными спортсменами. При грамотной подготовке каждый любитель бега может подняться на ступеньку выше и стать профессионалом.

Заключение. Можно утвердить, что в реализации и достижении намеченных планов и целей, любителям бега оказывает организация клуба любителей бега. В борьбе с личностными проблемами по преодолению себя оказывается помощь с включением в работу спортивных психологов. Любители бега менее мотивированы, чем профессиональные спортсмены. В любительском клубе бега создается благоприятный психологический климат для межличностного общения, обмена информацией, опытом работы. Психологическая поддержка сопровождается через работу сайта бегового клуба. Организуются контроль за физическим и психоэмоциональным состоянием, различные забеги-старты, спортивные туры (учебно-тренировочные сборы), мастер-классы с известными спортсменами. При грамотной подготовке каждый любитель бега может подняться на ступеньку выше и стать профессионалом.

Литература

1. Багадирова, С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2014. – 243 с.
2. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: методическое пособие для олимпийцев / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 905 с.

4. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / А.Е. Ловягина. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 339 с. – Серия: Профессиональное образование.

5. Находкин, В.В. Мотивация достижения успеха как основа отбора в соревновательной деятельности единоборцев / В.В. Находкин // Вестник ЯГУ им. М.К.Аммосова. – Том 6, №4. – 2009. – С.64-69.

6. Неверкович, С.Д. Роль и функции психологии в спорте / С.Д. Неверкович // Спортивный психолог. – №2. – 2004. – С.4-11.

7. Огородова, Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г.Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с

Literature

1. Bagadirova, S.K. 'Sport psychology': course materials: teaching aid / S.K. Bahadirov. – Maykop: Izd-vo «Magarin O. G.», 2014. – 243 p.

2. Zagainov, R.M. Psychological skill coach and athlete: a Handbook for Olympians / R.M. Zagainov. – Moscow: Soviet sport, 2005. – 106 p.

3. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin. – SPb.: Peter, 2002. – 905 p.

4. Lovyagina, A.E. Psychology of physical culture and sport: tutorial and workshop SPO / A.E. Lovyagina. – M.: Publishing house of Yurayt, 2016. – 339 p. – Series: Vocational education.

5. Nakhodkin, V.V. Motivation to succeed as a basis of selection in the competitive activities of the athletes / V.V. Nakhodkin // Vestnik IAGU im M K Ammosova. – Volume 6, No. 4. – 2009. – P. 64-69.

6. Neverkovich, S.D. Role and function of psychology in sport / S.D. Neverkovich // Sportivnyi psikholog. – No. 2. – 2004. – P. 4-11.

7. Ogorodova, T.V. Sport psychology: studies. handbook / T.V. Ogorodova; Yaroslav. GOS UN-t im. P. G. Demidov. – Yaroslavl: Yaroslavl State University, 2013. – 120 c.

