

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

Старунов Владислав Алексеевич

тренер – преподаватель МБОУ ДО ССШ №1

**УСПЕШНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ ОСНОВНОЙ ЦЕЛИ
АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Методическая разработка

Рецензент:

старший преподаватель кафедры
ТиМ гимнастики КГУФКСТ,
кандидат педагогических наук
Новицкая Оксана Викторовна

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ		3
ВВЕДЕНИЕ		4
	1 Мотивы и цели акробатов в тренировочной и соревновательной деятельности	6
	2. Методы и организация исследования	10
	3. Разработка информационного опросника	12
	4. Исследование основной цели акробатов высокой квалификации	12
	5. Изучение успешности целеполагания в спортивной деятельности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	15
ВЫВОДЫ		18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		19

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

В	- акробат – верхний
ВК	- высокая квалификация
г.	- город
ДО	- дополнительное образование
Ж	- женский пол
КМС	- кандидат в мастера спорта
М	- мужской пол
МБОУ	- муниципальное бюджетное образовательное учреждение
МО	- муниципальное образование
МС	- мастер спорта
МСМК	- мастер спорта международного класса
Н	- акробат – нижний
п.	- пункт
Ред.	- редакция
Рис.	- рисунок
С.	- страница
Сб.	- сборник
СД	- соревновательная деятельность
ССШ	- специализированная спортивная школа
Ст.	- статья
Т.	- том
Табл.	- таблица

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Главной целью профессионального спорта является достижение максимально возможных спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга. Высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится достоянием школы, города, края и страны [12].

Для целенаправленной работы тренера со спортсменами необходимо грамотно подбирать цели в соответствии с этапом подготовки и объяснять их целесообразность. При этом необходимо учитывать цели, которые ставит акробат перед собой. Если педагог и воспитанник работают в режиме взаимопонимания, прикладывая свои усилия в одном направлении, то процент успешности соревновательной деятельности повышается. Однако если будут наблюдаться разногласия и взаимные претензии в системе «тренер - спортсмен», то многолетние совместные усилия могут привести к деструктивным процессам и даже к завершению спортсменом карьеры.

В связи с этим, данная проблема является актуальной для теории и практики спортивной акробатики.

Объект исследования – определение основной цели занятий спортом акробатов высокой квалификации.

Предмет исследования – успешность в достижении основной цели спортивной деятельности акробатов кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

Целью исследования является анализ компонентов акробатов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что грамотно поставленные цели тренером и спортсменом приведут к максимально высоким достижениям.

Задачи исследования:

- разработать информационный опросник;
- определить основные цели занятий спортом, поставленные акробатами

высокой квалификации;

- провести сравнительный анализ результатов исследования с учетом спортивной квалификации и внутривидовой специализации.

Теоретическая значимость работы. Результаты исследования конкретизируют содержание специальной психологической подготовки акробатов высокой квалификации и обеспечивают поиск путей дальнейшего повышения результативности соревновательной деятельности.

Внедрение результатов исследования. Полученные результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс МБОУ ДО ССШ № 1 МО г. Краснодар. Материалы работы могут быть использованы в учебно-тренировочном и соревновательном процессах спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой, прыжками на батуте, акробатической дорожке, двойном минитрампе, спортивной гимнастикой, художественной гимнастикой, спортивной аэробикой и при подготовке сборных команд различного уровня.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, пяти пунктов и выводов. Объем работы составляет 20 страниц компьютерного текста, иллюстрированного 4 таблицами и 5 рисунками. Список литературы содержит 12 источников.

1. Мотивы и цели акробатов в тренировочной и соревновательной деятельности

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Спортсмен – личность, движимая определёнными мотивами. Фактом и одновременно значимой особенностью является то, что потребность в спорте определяется удовлетворением самой деятельностью и успехами, достигаемыми в ней. Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру [2].

Непосредственные мотивы спортивной деятельности: 1) потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; 2) потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; 3) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных, ситуациях; 4) стремление добиться победы; 5) потребность в самовыражении, самоутверждении; 6) стремление к общественному признанию и славе [11].

Опосредованные мотивы спортивной деятельности: 1) стремление стать сильным, здоровым; 2) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; 3) чувство долга; 4) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

По мнению В.А. Зобкова (1982) в соревновательный период перед спортсменом стоит задача добиться максимального результата. В связи с этим на первый план выходит проблема мотивации. Изучив мотивы, которые побуждают спортсмена к демонстрации высшего результата, можно качественно улучшить подготовку спортсменов.

По мнению специалистов [1, 9] причинами, приводящими к нарушению эмоциональной устойчивости выступает комплекс факторов в самом широком диапазоне: от особенностей нервной системы, темперамента и других психических качеств и свойств до таких характеристик личности, как мотивация, уровень притязаний, стиль поведения, знания, умения и многое

другое. Как считает А.В. Родионов (2003) чрезмерно высокая мотивация не всегда благоприятный и желаемый психологический показатель, так как усиление мотивации сопровождается повышением уровня стресса. Субъективная значимость упражнения, выполняемого в соревновательных условиях, выше, чем в условиях тренировки, при этом в соревновательных условиях повышаются и показатели, характеризующие стресс.

В соревновательной деятельности акробатов ВК преобладают следующие цели: добиться стабильности исполнения соревновательных упражнений, накопить соревновательный опыт, победить или занять призовое место, повысить спортивное мастерство. При этом женщины выделяют данные показатели чаще, чем мужчины; МСМК – чаще, чем МС; выступающие «успешно» отмечают большинство показателей чаще, чем спортсмены, соревнующиеся «неудачно» [8].

В то же время мастера спорта значительно превосходят мастеров спорта международного класса по частоте упоминания следующих целей: попасть в сборную команду, накопить соревновательный опыт, повысить спортивное мастерство и выполнить разрядный норматив [3].

Ведущими установками тренера на СД акробатов ВК являются: стабильно выполнить соревновательные упражнения, не упасть при приземлении, т.е. технически правильно выполнить комбинации, и проявить максимальные возможности.

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволил составить список ведущих показателей, характеризующих потребностно-мотивационную направленность СД акробатов ВК.

Основные мотивы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации по степени выраженности можно разделить на три группы. В первую группу составляют мотивы, которые спортсмены испытывают «всегда» и «часто». Это мотивы достижения успеха, общения, личной значимости, преодоления соперника и проверки своих возможностей.

Вторую группу составили мотивы, которые определяют желание спортсменов участвовать в СД «часто» - «иногда». К ним следует отнести мотивы

переживания спортивной борьбы, совершенствования мастерства, стремления к личному успеху и лидерству, демонстрации мастерства, защиты интересов команды, эмоциональной привлекательности соревнований и их атмосфера, возможности самовыражения и удовлетворения от выполняемых упражнений.

Мотивы материального вознаграждения и стремления повысить престиж Родины, города вошли в третью группу [8].

По степени взаимосвязи с соревновательным результатом, изучаемые показатели также можно распределить по трём группам. К высокоинформативным мотивам относятся: стремление к достижению успеха, переживание спортивной борьбы, демонстрация высокого технического мастерства, эмоциональное состояние в процессе соревновательной деятельности и ее атмосфера. Мотив материального вознаграждения проявил среднюю степень взаимосвязи с суммой баллов за выполнение упражнений. Остальные изучаемые характеристики являются неинформативными [5].

Ведущими мотивами СД акробатов ВК являются: достижение успеха, переживание спортивной борьбы, эмоциональное состояние и атмосфера соревнований, демонстрация высокого мастерства и возможность общения. При этом спортсмены, стремящиеся к материальному вознаграждению, выступают более успешно. Особенно наглядно это проявляется у спортсменов сборной страны, которые наряду с общественной оценкой своего высокого мастерства, проявляют и повышенные материальные притязания [8].

Таким образом, выявляя мотивы и цели, тренеру необходимо вносить своевременные коррективы и тем самым способствовать спортивному долголетию, грамотной расстановке акцентов в тренировочной деятельности и достижению запланированных результатов в соревновательной деятельности [6].

В структуре мотивации исследователями выделяется большое количество характеристик, оказывающих влияние на соревновательный результат.

В целом, по степени выраженности, потребности в СД акробатов ВК можно распределить по трем квалификационным группам.

В первую группу вошли характеристики, которые спортсмены испытывают «всегда» или «часто». Это потребности: в общении, достижении успеха, самосовершенствовании и соперничестве.

Вторую группу составили показатели, которые оценивались спортсменами как «иногда» и «часто». В порядке убывания, к ним относятся потребности: в лидерстве, творчестве, эстетическом удовлетворении, самовыражении, престиже, движении, познании и самостоятельности. И только потребность в материальном поощрении акробаты испытывают «очень редко» и «редко» [7].

По степени взаимосвязи с соревновательным результатом изучаемые потребности также можно распределить по трем группам. Высокоинформативные: в познании, лидерстве и материальном поощрении. Потребности, проявившие среднюю степень взаимосвязи: в самостоятельности, общении и соперничестве.

Таким образом, анализируя полученные результаты, можно заключить, что акробаты высокой квалификации, участвуя в соревновательной деятельности, прежде всего испытывают потребности в общении, достижении успеха, самосовершенствовании и соперничестве.

При этом высокого результата добиваются спортсмены, у которых более выражено самостоятельное стремление к познанию, лидерству и материальному поощрению.

По нашему мнению, это можно объяснить тем, что акробатика – относительно молодой вид спорта, связанный с искусством движений, где высокое мастерство исполнителей отличается отточенной техникой и сложностью спортивных композиций. Достичь этих вершин может только общительная творческая личность, обладающая при этом неординарными способностями и направленностью на максимальную реализацию своих потенциальных возможностей.

2. Методы и организация исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Математическая статистика.

Анализ научно-методической литературы. Данный метод применялся с целью изучения состояния проблемы, её актуальности, тенденций развития спорта высших достижений, перспективности проведения индивидуально-психологической коррекционной работы. Осуществлялось изучение специальной литературы по монографиям, авторефератам, диссертациям, журнальным статьям, учебникам и учебным пособиям. В результате теоретического анализа и обобщения — литературных источников были уточнены задачи и определены методы и методики выполняемых исследований.

Анкетирование — методическое средство для получения первичной социологической и социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации. Представляет собой набор вопросов, каждый из коих логически связан с основной задачей исследования. Анкеты дают возможность получить информацию о больших группах людей путём опроса какой-то части их, составляющих представительную выборку.

Математическая статистика. Для математико-статистической обработки полученных данных в работе использовались общепринятые статистические методы, включающие специальные показатели: ранжированную выборку, среднее арифметическое значение, максимальное и минимальное значение.

Математическое обеспечение и обработка полученных данных осуществлялась по стандартным программам на компьютере. Результаты статистической обработки представлены в виде таблиц и рисунков.

Резюмируя сказанное, отметим, что применяемые методы послужили инструментом в получении фактического материала и явились необходимым условием достижения поставленной цели.

Организация исследования проводилась поэтапно.

На первом этапе было проведено поисковое исследование, направленное на постановку цели, определение задач, подбор и апробацию методик исследования. Для этого был осуществлён анализ научно-методической литературы.

На втором этапе был проведён констатирующий эксперимент, направленный на выявление компонентов специальной психологической подготовки акробатов высокой квалификации.

На третьем было проведено обобщение материала исследования, написание и оформление работы.

Исследование проводилось на базе МБОУ ДО ССШ № 1 МО г. Краснодара. В нём приняли участие акробаты высокой квалификации (табл. 1).

Таблица 1

Контингент исследуемых акробатов

В целом	Пол		Спортивная квалификация		Внутривидовая специализация	
	М	Ж	МС	КМС	В	Н
29	14	15	14	15	15	12

Данный контингент способствовал получению ценной информации для тренеров преподавателей и хореографов.

3. Разработка информационного опросников

Для индивидуализации процессов психологической подготовки к соревновательной деятельности был разработан информационный опросник (табл. 2).

Таблица 2

Информационный опросник

Содержание	Ответы
Ф.И.О. спортсмена	
Число, месяц и год рождения	
Спортивная организация	
Тренер - преподаватель	
Спортивный разряд	
Разряд выступления	
Вид акробатики	
Внутривидовая специализация	
Инструкция. Прочитайте внимательно приведённые ниже вопросы. На первый вопрос, дайте развёрнутый ответ, на второй ответьте «да» или «нет».	
Какова Ваша основная цель занятий спортом?	
Достижима ли эта цель?	

Данные опросника были проанализированы, а результаты исследования распределены по двум пунктам (п. 4 и п. 5).

4. Исследование основной цели акробатов высокой квалификации

Исследования основной цели акробатов ВК приведены в таблице 3, рисунках 1-2.

Полученные ответы были распределены по пяти подгруппам:

1. Занимать призовые места на соревнованиях (33%).
2. Выполнить норматив МС (27%).
3. Совершенствовать исполнительское мастерство (20%).
4. Сохранять и укреплять здоровье (13%).
5. Выполнить норматив МСМК (7%).

Процентные соотношения основных целей занятий спортом
акробатов высокой квалификации

Группы	Подгруппы	Варианты ответов (%)				
		1	2	3	4	5
В целом		33	27	20	13	7
Спортивная квалификация	КМС	26	27	7	7	7
	МС	7	0	13	6	0
Внутривидовая специализация	В	13	14	0	7	7
	Н	20	13	20	6	0

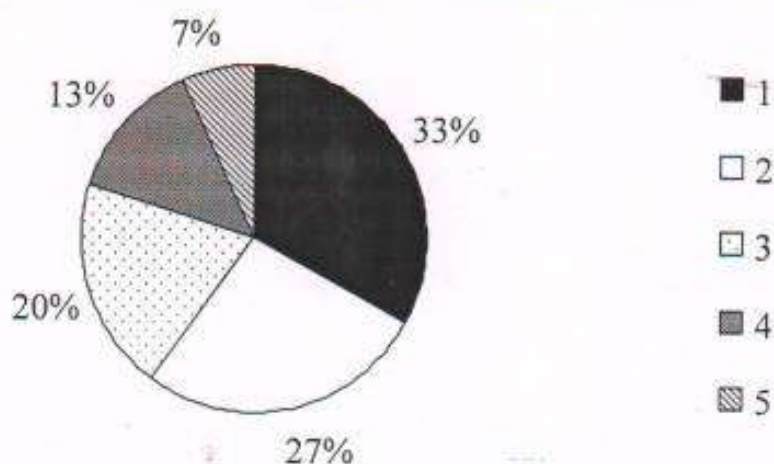


Рис. 1. Процентные соотношения основных целей занятий спортом у акробатов высокой квалификации.

На основании полученных данных можно констатировать, что большинство акробатов ВК (33%) основной целью занятий спортом считают высокую результативность СД. Это можно объяснить желанием большинства спортсменов побеждать. Ведь известно, что от призовых мест на крупнейших соревнованиях зависит заработная плата педагогов, престиж спортивной школы и самооценка спортсменов.

Сравнительный анализ показал, что первостепенной целью у акробатов КМС является выполнение норматива МС (27%). Это можно объяснить тем, что данные спортсмены достигли достаточно высокого уровня мастерства и следующим шагом для них является выполнение более высокого разряда. При

этом не менее значимой целью является высокая результативность СД (26%), о чём свидетельствует минимальная разница в 1%.

У мастеров спорта наблюдается следующая ситуация. Большинство респондентов целью ставят самосовершенствование в спорте (13%). Это можно объяснить тем, что получение звания МС само по себе свидетельствует о высоком уровне подготовленности спортсмена, а также о наличии значительных достижений. Поэтому у акробатов на этом этапе, очевидно, появляется желание «отшлифовать» своё мастерство, освоить новые, более сложные элементы и комбинации.

Интересным моментом является то, что ни один из последующих респондентов не ставит целью выполнение норматива МСМК. Это связано с тем, что наивысшая разрядная «ступень» требует вложения колоссальных усилий. Видимо, данные спортсмены считают, что достигли предела своих возможностей или же не считают нужным идти на многие «жертвы» ради спорта наивысших достижений.



Рис. 2. Процентные соотношения основных целей занятий спортом у акробатов различной внутривидовой специализации.

Анализ процентного соотношения показателей выявил, что у акробатов верхних наиболее значимыми целями являются: «высокая результативность СД» (13%) и «выполнение норматива МС» (14%). Это можно объяснить тесной взаимосвязью двух целей, так как для получения звания МС требуется показывать высокие и стабильные результаты на соревнованиях.

У акробатов нижних основными целями являются: «высокая результативность СД» (20%) и «самосовершенствование в спорте» (20%). Это можно объяснить тем, что возраст данных респондентов на 3 – 4 года выше, чем у партнёров. Мы считаем, что чем старше становится человек, тем у него более выражается потребность в самосовершенствовании, и в том числе, в спорте.

5. Изучение успешности целеполагания в спортивной деятельности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Результаты исследования достижения основной цели в спортивной деятельности акробатов высокой квалификации приведены в таблице 4, рисунках 3 – 5.

Таблица 4

Успешность основной цели в спортивной деятельности у акробатов

Группы акробатов		Варианты ответов (%)	
		цель достижима	цель недостижима
В целом		92	8
Спортивная квалификация	КМС	89	11
	МС	100	0
Внутривидовая специализация	В	83	17
	Н	100	0

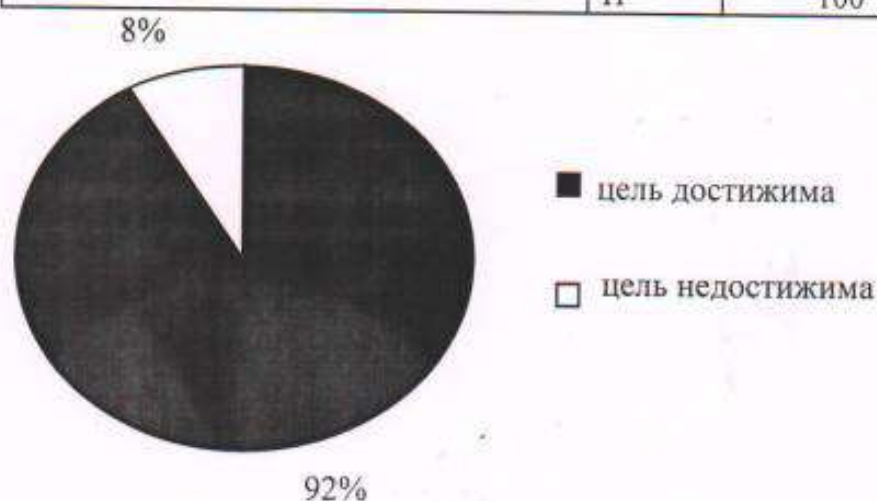


Рис. 3. Процентные соотношения достижения основной цели в спортивной деятельности акробатов.

На основании полученных данных можно констатировать, что большинство исследуемых акробатов (92%) считают достижимой основную цель своей спортивной деятельности. Столь высокий показатель, по нашему мнению, объясняется нежеланием спортсменов думать о возможности неудачного выступления. Вера в достижимость цели придаёт смысл их деятельности, мотивирует на достижение успеха.



Варианты ответов

Рис. 4. Процентные соотношения показателей достижения основной цели в спортивной деятельности акробатов различной спортивной квалификации.

Наглядно видно, что 89% акробатов КМС свою цель считают успешной. Мы считаем, что у данных респондентов имеется вера в свои возможности. При этом одна десятая часть исследуемых считает основную цель своей деятельности недостижимой. Очевидно, это связано с отсутствием положительного соревновательного опыта.

Следует отметить, что все акробаты МС (100%) считают основную цель занятий спортом достижимой и это вероятно связано с тем, что данные респонденты более уверены в своих силах и оптимисты в прогнозах.



Рис. 5. Процентные соотношения показателей достижения основной цели занятий спортом акробатов различной внутривидовой специализации.

На основании полученных данных можно констатировать, что все исследуемые акробаты - нижние (100%) считают основную цель своей спортивной деятельности достижимой, большинство акробатов-верхних считает также (83%). Однако, 17% верхних ответили отрицательно на данный вопрос. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что акробаты верхние младше, нежели акробаты нижние, поэтому меньший опыт и неустоявшаяся психика заставляют их сомневаться в своих силах.

Сравнительный анализ показал, что МС относительно КМС, «нижние» - «верхних», имеют более высокие показатели успешности основной цели занятий спортом.

ВЫВОДЫ

В ходе работы были сделаны следующие выводы:

1. Большинство акробатов (33%) основной целью занятий спортом ставят победу на соревнованиях. При этом цель выполнения норматива МСМК интересует только 7% респондентов.

2. Сравнительный анализ акробатов различной квалификации показал, что для КМС самым главным является выполнение норматива МС. А для мастеров спорта – совершенствование исполнительского мастерства.

3. 92% исследуемых считают возможным достичь основную поставленную цель. В успешности своей спортивной деятельности сомневаются акробаты верхние (8%).

Таким образом, характер ответов на информационный опросник зависит от мастерства и специализации акробатов.

По нашему мнению, данные выводы позволят тренерам – преподавателям более грамотно формировать мотивацию своих воспитанников и находить индивидуальный подход при достижении основных целей в спортивной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев: учебник для студентов высших учебных заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская: учебное пособие – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
3. Дмитриенкова Л.П. Влияние некоторых особенностей личности на надёжность соревновательной деятельности в художественной гимнастике // Л.П. Дмитриенкова, А.Д. Ганюшкин // Проявление индивидуальных особенностей личности в спорте: сб. ст. / под ред. А.Д. Ганюшкина; Смоленский государственный институт физической культуры. - Смоленск, 1979. – 52 с.
4. Зобков В. А. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности: автореферат диссертации кандидата психологических наук / В.А. Зобков; Московский государственный университет - М., 1982. - 20 с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. – С. 409-411.
6. Киселёв Ю. Я. Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов. / Ю.Я. Киселёв, Ю.Д. Куликов // Прикладные вопросы спортивной психологии: сб. ст. / под ред. А. Д. Ганюшкина; Смоленский государственный институт физической культуры. - Смоленск, 1989. - 68 с.
7. Лозовая Г.В. Формирование самооценки спортсмена / Г.В. Лозовая; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - 20 с.
8. Пилюк Н.Н. Структура соревновательной деятельности высококвалифицированных акробатов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. НИИПФКиС КГАФК. - Т.3. – Краснодар, 2000 – С. 82-87.

9. Практические занятия по психологии / Д.Я. Богданова, И.П. Волкова. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - С. 31-34.

10. Родионов А.В. Программирование психологической подготовки / Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конференции. - Т. 1. - Москва, 2003. - 317 с.

11. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсменов // Психологическая подготовка спортсменов. - Москва, 1969. - С. 3 - 10.

12. Nsportal.ru // Что является целью спорта высших достижений