

**МОТИВАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА–СПОРТСМЕНА К НАУЧНОМУ  
СОПРОВОЖДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ  
ИХ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ НА ФФК И ОЗОЖ  
А.Н. Флерко<sup>1</sup>, С.М. Блоцкий<sup>1</sup>, А.П. Чумак<sup>1</sup>, В.И. Стадник<sup>2</sup>, Е.А. Масловский<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Белорусский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина, Беларусь

<sup>2</sup>Полесский государственный университет, Беларусь

**Введение.** Суммируя взгляды специалистов [2,4] можно высказать предположение, что – мотивация – процесс, регулирующий, направляющий действие на достижение определенных целевых состояний и поддерживающий эту направленность; процесс выбора между различными возможными действиями. Кроме того, мотивация – состояние направленности личности на определенные цели. Именно взаимодополняемость статического (состояние) и динамического (процесс) компонентов мотивации осуществляет гармоничную мотивационную саморегуляцию личности. Существует множество различных классификаций видов мотивации. Например, разделение на мотивацию достижений в спорте, которая трактуется исследователями как потребность индивида добиваться успехов и избегать неудач. Она проявляется как склонность к настойчивой работе над трудными задачами, бросающими вызов человеческим способностям. Для них характерна полная мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели.

**Методы.** Актуальную форму деятельности составляет цепочка "потребность – цель – действия – результат" в формате тренер–ученик. В самом деле, сначала спортсмен осознает свою нужду в чем–либо, формируя таким образом потребность, например: «Хочу стать олимпийским чемпионом!» В соответствии с этой потребностью формулируется конкретная цель, что–то вроде: «Чтобы попасть на Олимпиаду, я должен быть первым на всех престижных соревнованиях Европы и мира». Для осуществления этой цели, безусловно, необходимо действовать: упорно тренироваться, принимать участие в соревнованиях и т.д. И только при соблюдении всей последовательности цепочки можно рассчитывать на требуемый результат, поскольку и потребность без цели, и цель без действий – безрезультатные мечтания. Итак, потенциал деятельности – неявная форма деятельности, образующаяся еще на стадии формирования потребностей из нереализуемых (по несовпадению временных либо целевых аспектов) потребностей. Если его значимость велика, это может привести к гашению актуальной формы деятельности в любом из звеньев цепочки вплоть до полной остановки деятельности, переформирования актуальной потребности в соответствии с целью либо наоборот – замены цели в связи с актуальной потребностью – и начала нового цикла мотивационного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Итак, мотивационный процесс осуществляется гармонично и успешно при последовательном развертывании всех звеньев цепочки актуальной формы деятельности. На стадии достижения результата деятельности происходит переход к фор-

мированию новой потребности к новому циклу мотивационного процесса, организованного совместными действиями тренера и ученика, в виде мотивации к научно-исследовательской деятельности самого спортсмена-студента. Последняя характеризуется глубоким анализом и синтезом содержательной и процессуальной составляющей тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающегося в контексте трех компонентов. Первый компонент – комплексное тестирование с использованием наиболее информативных показателей, определяющих уровень перспективности (в начале и в конце подготовительного и соревновательного периодов). Второй компонент – оценка перспективности на основе двух подходов: 1) изучение стабильности индивидуального уровня развития; 2) изучение темпов прироста показателей. Третий компонент – формирование малых групп спортсменов (по 2–3 человека) на основе экспертной оценки перспективности и выявления реального двигательного-координационного и двигательного-силового потенциала достижений (применительно к скоростно-силовым видам спорта). При прогнозировании двигательных способностей тренер и ученик оценивают: тип телосложения, весо-ростовой индекс, силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность к мобилизации во время соревнований, уровень развития важнейших для спортсмена скоростных и скоростно-силовых способностей и их соответствие биодинамическим особенностям избранного вида спортивной деятельности (специфическая координация движения). На их основе проектируется матрица тренировочных воздействий с программным управлением с ориентацией на ритмо-скоростные характеристики прогрессирующей сложности, мощности и координации движений, которые могут быть подвластны только высокоодаренным спортсменам.

**Выводы.** Схема научного обоснования тренировочного процесса включает (на примере скоростно-силовых видов спорта): а) программное структурирование информационно-смысловой составляющей о ритмо-скоростных характеристиках прогрессирующей сложности, мощности и координации движений – от нормативной модели двигательного действия (ДД) к дидактической путем селекции и перекодирования научной информации об объекте в формате тезаурусно-дидактического анализа содержания и форм взаимодействия педагога-тренера и спортсмена [3]; б) дифференцирование свойств информационно-дидактической и информационно-биомеханической модели ДД за счет усиления интерпретаторской функции путем выявления предметно-смыслового содержания теоретических концепций, терминов и понятий науки и объяснение чувственно-двигательного опыта спортсмена при построении действий с помощью информационной модели (предъявленной спортсмену) и концептуальной (воспринятой и преобразованной сознанием спортсмена в сторону чувственно-двигательного и интерпретационно-смыслового содержания); в) использование метода предписаний алгоритмического типа, базирующегося на прогрессивных методах и приемах обучения (в том числе и инновационных), существующих в методике обучения и тренировки скоростно-силовых видов легкой атлетики в виде системных учебных заданий; г) конструктивное использование реактивных сил и вызываемых ими движений (на периферии), рациональное распределение «переливов» реактивных усилий по всей системе ног и туловища по типу реакции одного звена на движения взаимосвязанных к ним соседних. Избранная кинематическая цепь (звенья) в системе ног и туловища может быть управляемой в том случае, если будут обеспечены биомеханически целесообразные траектории (скорости, мощности и др.) движения по назначенным путям; д) полное задействование реактивных сил для самой структуры движения, они облегчают выполнение движения и принимают на себя большую часть энергетических затрат. С учетом этого осуществляется погашение всех излишних кроме минимально необходимых степеней свободы звеньев с тем, чтобы реактивные силы не мешали движению. Затем, по мере успешного освоения движения, происходит их нейтрализация, сочетающаяся с небольшим высвобождением степеней свободы; е) при перекодировании управляющих моментов сил ритмо-скоростной структуры скоростно-силового упражнения существенно изменяется целевая установка путем создания оптимальных условий для движения тела вперед (сила гравитации, мышечные усилия и мышечно-сухожильная эластичность), когда «двигателем» в системе является сила тяжести, как таковая. Именно S-образная эластичная «поза», проходящая через переднюю часть стопы (поза вертикали) и обеспечивающая накопление энергии в благоприятных биомеханических условиях, когда исключены все ненужные активности в беге (активное отталкивание, активное опускание ноги на опору и активное маховое движение и сведение ног). «Падающее» тело под действием сил гравитации начинает вращать тело вокруг опоры без каких-либо дополнительных усилий, за исключением усилий, направленных на поддержание «позы» и усилий, вырабатываемыми эластичными компонентами мышц и сухожилиями, которые лишь отдали обратно накоп-

ленную энергию во время приземления. Процесс совершенствования техники как-бы «продуцирует» естественный стиль бега и поэтому должно быть четко смоделировано вхождение в «позу» и выход из нее с учетом того, что эта конструкция не активная, а пассивная [1]

Научный новаторский подход тренера к своим ученикам на основе осмысления ими тренировочного процесса, изучения недостатков и потенциала резервных возможностей продемонстрировал главный тренер страны на байдарках В.В.Шантарович, добившийся со своими воспитанниками на мировых форумах (2008–2011 гг.) выдающихся успехов [5]. По их данным по мере приближения к основным соревнованиям роль упражнений с дополнительным сопротивлением заметно возрастает. Они оказывают целостное воздействие на технику движений, так как усиливают ее динамические акценты при моделировании соревновательного ритма (темпа)–скоростного режима, амплитуды и направления тяги, рабочей позы и элементов координации. Практически каждый его ученик знал свое состояние на текущий момент и эффективные пути по его реализации на ближайший период времени, задолго до основных соревнований. Этому способствовало экспертное заключение специалистов (биохимиков, психологов, педагогов и др.), выдаваемое после каждого тренировочного или соревновательного цикла. Каждый спортсмен знал свои возможности на конкретный момент подготовки, прогнозировал как качественные, так и количественные показатели, в том числе и временную раскладку прохождения дистанции на контрольных стартах, вплоть до главных соревнований. Поэтому регулярный (от цикла к циклу) научный анализ тренировочного процесса, его осмысление, корректировка и доведение высокой спортивной формы к моменту главных стартов сезона существенно повышает мотивацию спортсмена, определяет состояние направленности личности на определенные цели и регулирует процесс выбора между различными возможными действиями.

### **Литература:**

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений /Н.А.Бернштейн.–М.:Медгиз,1946. С.33–38.
2. Богданович, С.С. Методы диагностики мотивации достижения.–/С.С.Богданович . – Пахалопа. – 1999. – № 3. – С. 90 – 97.
3. Дмитриев, С.В. Двигательное действие спортсмена как предмет обучения и технологического моделирования в деятельности педагога–тренера. Методическое пособие для инструкторов по физической культуре и спорту / С.В.Дмитриев. – Н.Новгород, 1992. – С.112–113.
4. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореф. дисс. ... к. психол. н./Н.Л.Ильина – СПб., 1998.
5. Назаров, В.Т. Об одном из способов управляемого изменения механической энергии тела гимнаста в оборотовых упражнениях на перекладине /В.Т.Назаров//Теория и практика физ.культуры.1966,№5.С 6–10.
6. Шантарович, В.В. Направления совершенствования системы подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках / В.В.Шантарович, Г.И.Наркин, А.В.Шантарович/. – Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы 3 Междунар.научн.–практ.конф., г.Мозырь, 13–15 окт. 2010 г. / УО МГПУ им.И.П.Шамякина; редкол.: В.В.Валетов (пред.) [и др.]. – Мозырь, 2010. – С.349–253.