



# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 3 К (84) 17

тренувального процесу баскетболістів необхідно доповнити деякими висновками.

**Висновки** 1) Необхідно дотримуватися педагогічних принципів в тренувальному процесі баскетболістів – поступовості та доступності особливо при збільшенні обсягу та інтенсивності навантаження, коли відбувається поступовий перехід в оволодінні від більш простих до більш складних інформаційних та енергетичних рівнів. 2) Для ефективного управління тренувальним процесом необхідно оцінювати кількісні взаємозв'язки між подразником та реакцією організму. 3) Совершенствуючи технічне майстерство баскетболіста, представляючи інформаційну сторону спортивної тренувальної роботи слід упорядковувати енергозатрати спортсмена, в цьому є оптимізація її системної організуючої функції.

#### Література

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности / Н. А. Бернштейн – М.: Наука, 1990 – 495 с.
2. Богатырёв Т. А. Особенности скоростно - силовой подготовки квалифицированных баскетболисток: Автореф. дисс. канд. пед. наук – М.: ГЦОЛИФК, 1990 – 22 с.
3. Бубка С. Н. Условия оптимизации нагрузки в тренировочном процессе / С. Н. Бубка, А. Г. Рыбковский // Теорія та практика фізичного виховання – 2001 - № 3 – с. 38 – 47.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 2000 – 319 с.
5. Ровний А. С. Сенсорні механізми керування точними рухами людини / А. С. Ровний – Харків: ХАДІФК, 2001 – 270 с.
6. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А. Г. Рыбковский – Донецк: ДонНУ, 1998 – 300 с.
7. Рыбковский А. Г., Воробьёв В. В. Оптимизация управления в спортивной тренировке / А. Г. Рыбковский, В. В. Воробьёв – Донецк: ДонНУ - № 1 / 2012 – с. 116 – 121.
8. Hauptmann M. Training der Schnelligkeit // Trainingswissenschaft – Berlin: Sportverlag, 1994 – S. 339 – 347.
9. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten – Jn.: Trainingswissenschaft – Berlin: Sportverlag, 1994 – P. 137 – 145.
10. Hotz A. Hauptaufgaben des sportlichen Trainings // Trainingswissenschaft – Berlin: Sportverlag, 1994 – P. 294 – 308.
11. Martin D., Carl K., Lehnertz K. Handbuch Trainingslehre / D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz – Schorndorf: Hofmann, 1991 – 253 s.

Кузенков О.В.

Національний технічний університет України  
Київський політехнічний інститут ім. Сікорського І.І.

#### ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*В представленной работе исследуется формирование индивидуальной и групповой мотивации в условиях спортивной тренировки. Мотивы содержатся в самом содержании планов тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, мотивация, человеческий фактор, спортсмен, тренер.

**Кузенков О.В. Формування індивідуальної та групової мотивації в умовах спортивного тренування . У роботі досліджується формування індивідуальної і групової мотивації в умовах спортивного тренування. Мотиви містяться в самому змісті планів тренувального процесу.**

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, мотивація, людський фактор, спортсмен, тренер.

**Kuzenkov O. Forming individual and group motivation at conditions of sport training.** A question of general motivation of sportsmen's behavior at learning and training process is early considered. Now we are considering a question connected with a difference between the terms motive and motivation that is motivation connected with special sport activities.

The term motive is interpreted quite not exactly and term is applied for determining various phenomena. With the help of term motive it is named instinctive impulses, biological manifestations, interests, desires, aspirations, aims, purposes; ideals etcetera.

At conditions of a modern sport training the role and meaning of human's factor increases that is why we cannot take into account regularities of a human's behavior and a motivation which is connected with it.

One of the methods of sportsmen's stimulation is an influence as a factor of approving and praise. Reward is also concerned to them; reward is based on "fee" for attaining certain results. Variant of reward is reward with the help of certain actions. Moral and material stimulations are concerned to this variant: rewarding orders; rewarding medals; rewarding deeds; money rewards for certain achievements; fees; bonuses; for professional sportsmen there are opportunities to do business.

**Key words:** training process, the motivation, the human factor, the athlete's coach.

**Актуальность.** Мотив - это понятие трактуется психологами далеко не однозначно и применяется для определения разных явлений . Термином «мотив» называют инстинктивные импульсы, биологические проявления, интересы, желания, стремления, цели, установки, идеалы и так далее [1.3]

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 [4.6.8.9]

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 [5.7]

Термин «мотив» обозначает разные явления. Кроме выше перечисленных, 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. Мотивация отвечает на вопрос: почему так, а не иначе поступает данный спортсмен. Это относится и к конкретному тренеру, участвующему в управлении тренировочным процессом [2]

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 балансом активности между тренером и спортсменом.

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.

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.

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 и задание исследования** – на основе анализа научно-методической литературы и практического опыта разработать рекомендации по формированию индивидуальной и групповой мотивации в условиях спортивной тренировки.

**Задачи исследования:**

1. Определить место мотивации в формировании индивидуальной и групповой мотивации в условиях спортивной тренировки.
2. Проследить причину выбора тренером, спортсменом определенной тактики поведения при решении поставленной задачи, сознательно проявляя при этом активность и стремясь достичь поставленной задачи.

**Методы исследования:**

- обобщение данных научно-методической литературы;
- изучение документальных материалов;
- анкетирование;
- анализ сети Интернет, что касается мотивации спортивной тренировки.

**Результаты исследований.** С увеличением продолжительности тренировочного процесса проявление и разный уровень реализации сенсомоторных, психических и физических способностей становится необходимостью для спортсмена. В этом проявляется психологический статус спортсмена как личности причём без «давления» со стороны тренера, что приносит удовлетворение от своего труда и достижений. В этом особая ценность тренировочной работы, которая даёт положительную мотивацию – спортсмен желает тренироваться и сам стремится к этому.

**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 то же 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.

Специалисты в области инженерной психологии и эргономики в своих исследованиях показывают, что самым мощным мотивирующим средством в поведении является интерес к работе. 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 привносят 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. Известный миф о Сизифе показывает это очень ярко, олицетворяя собой верх человеческого несчастья. Если бы спортсмен мог смириться с отсутствием смысла в тренировочной работе, то он испытывал бы постоянную неудовлетворённость.

В основе человеческой жизнедеятельности является удовлетворение основных, а в тренировке – базовых потребностей. К ним относятся материальные и физиологические потребности, а также потребность иметь «резерв» в физической и в психологической защите. Кроме того, человек удовлетворяет социальные и духовные потребности в общении, признании, дружбе, самовыражении и так далее. Тренировка как модель поиска смысла жизни должна стать особым видом потребности для спортсмена. Это очень важный фактор развития личности, имеющий отношение к производственной двигательной деятельности.

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: каждое движение и действие в тренировке требует осмысления. Это относится равно как к тренеру, так и спортсмену; 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; 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 мочет, чего-то достиг; если управление тренировочным процессом находится на низком уровне, всегда уменьшается значимость спортсмена. Он же стремится к противоположному - чувствовать свою значимость; успех без признания приводит к разочарованию и снижению активности; спортсмены отрицательно относятся к принятию различных изменений в тренировке без их участия; большинство спортсменов стремятся в процессе тренировки получить новые знания; большой проблемой является возможность для спортсменов иметь условия для проявления инициативы и реализации своих возможностей.

**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 упрощенной 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. Выявлено, что формирование индивидуальной и групповой мотивации в условиях спортивной тренировки должно базироваться на комплексном подходе до определения и обновления содержания, применения методов, форм и средств обучения, которые способствуют улучшению намеченного процесса.

#### **Литература**

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Изд-во «Питер». – 2000. – 512 с.
2. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. - № 1. – С. 47-50.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. – 486 с.
4. Канюк С.П. Психологія мотивації / С.П.Канюк. –К.: Либідь, 2002. – 304 с.
5. Kholodov J, Kuznetsov V. Theory and methods of physical education and sport: a textbook for students of higher account. institutions. - M.: Publishing Center "Academy", 2000. - 480 p.
6. Popov A. Sport Psychology. - M.: Fleet, 2000. - 152 p
7. Hekhauzen H. Psychology achievement motivation. - SPb.: Rech, 2001. - 240 p.
8. Matveev L. The general theory of sports and athletes training system. "Olympic literature" Kyiv, 1999. - 317 p.
9. Safin V. The psychological aspect of self-determination of the individual. // Psychological magazine, 2004. -№4. - S. 65-73, p.. 73

*Кузнєцов О.В., Матвієнко М.І.*

*Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова*

### **ВИХОВНІ АСПЕКТИ В МЕТОДИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЯХ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАННЯ ГРИ В ШАХИ В ОРГАНІЗАЦІЮ РУХЛИВИХ ІГОР УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

*У статті освітлено погляди авторів на виховні особливості та методичні характеристики навчання гри в шахи дітей*