

В экспериментальной группе процент студентов с высоким уровнем гигиенической грамотности в системе физического воспитания студентов педагогического ВУЗа составил до эксперимента – 25,40%, после эксперимента – 59,60%. Средний уровень развития культуры здоровья до эксперимента составлял 28,61%, после эксперимента – 19,50%, низкий уровень развития культуры здоровья до эксперимента составлял – 45,97%, после эксперимента – 21,03% ($p < 0,05$). Таким образом, выявлена положительная динамика количества респондентов с высоким уровнем гигиенической грамотности в экспериментальной группе с 25,40% до 59,60% ($t = 5,08 - p < 0,05$), за счет снижения удельного веса студентов с низким уровнем культуры здоровья с 45,97% до 21,03%. Средний уровень гигиенической грамотности остался без изменений.

В контрольной группе процент студентов с высоким уровнем гигиенической грамотности до внедрения основ гигиенической составляющей физического воспитания составил – 24,24%, после – 40,43%. Средний уровень развития культуры здоровья до эксперимента составлял 31,98%, после эксперимента – 32,27%, низкий уровень развития культуры здоровья до эксперимента составлял 44,74%, после эксперимента – 27,39% ($p < 0,05$). Сравнивая высокий уровень гигиенической составляющей в системе физического воспитания студентов педагогического ВУЗа в контрольной группе выявлена положительная динамика с 24,24% до 40,43% ($t = 2,42 - p < 0,05$).

При сравнительно одинаковых показателях высокого уровня сформированности культуры здоровья в процессе физического воспитания студентов педагогического ВУЗа в экспериментальной и контрольной группах до внедрения гигиенических аспектов физического воспитания (соответственно 25,40% и 24,24%), эти же показатели после внедрения гигиенических аспектов обучения в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной группе (соответственно 59,60% и 40,43%, $t = 2,69 - p < 0,05$).

Таким образом, практическое внедрение модели совершенствования физического воспитания студентов педагогического ВУЗа в целях формирования культуры здоровья позволяет достигнуть положительной динамики показателей развития ценностно-мотивационного, когнитивного, деятельностного и рефлексивного компонентов культуры здоровья студентов, что подтверждает эффективность предлагаемых подходов и позволяет использовать уровень сформированности культуры здоровья, как критерий качества гигиенического обучения будущих педагогов в системе физического воспитания. Повышение качества физического воспитания студентов педагогического ВУЗа в целях формирования культуры здоровья должно осуществляться по следующим направлениям: повышение компетентности преподавателей по вопросам гигиенического обучения в системе физического воспитания; совершенствование методического сопровождения гигиенического обучения в процессе физического воспитания; а также мониторинг эффективности гигиенического обучения в системе физического воспитания.

Динамика мотивации на ранних этапах спортивной карьеры

Достижения в спорте тесно связаны с мотивацией. Невнимание тренеров, спортивных педагогов, родителей и самих спортсменов к ее динамике может повлечь за собой невозможность реализации потенциала спортсмена, что также может привести к кризису – профессиональному и личностному. Кроме того, неудовлетворительные результаты в спорте могут негативно сказаться на любых других сферах деятельности юного спортсмена.

Спортивная карьера определяется как многолетняя деятельность, направленная на высокие достижения и связанная с постоянным самосовершенствованием в выбранном виде спорта. Ранний период спортивной карьеры можно разделить на три важных этапа:

1. Этап начальной подготовки. На данном этапе реализуются следующие задачи: укрепление здоровья, устранение или коррекция имеющихся физических недостатков, разностороннее физическое развитие, обучение азам техники выбранного вида спорта. Продолжительность этого этапа зависит от возраста и уровня физического развития начинающего спортсмена. Данный этап характеризуется невысокой осознанностью юными атлетами потребностей и мотивов, приведших их в спорт.
2. Этап предварительной базовой подготовки. На этом этапе продолжается реализация вышеназванных задач. Однако его специфика состоит в том, что именно здесь начинается процесс формирования устойчивого интереса юного спортсмена к избранной им деятельности. При этом индивид сталкивается с увеличением физических нагрузок, с необходимостью жертвовать сторонними интересами, поэтому работа, связанная с формированием собственно «внутренней» по отношению к содержанию деятельности мотивации и интереса к ней, крайне необходима. Важной характеристикой второго этапа является начало формирования мотивов достижения успеха и избегания неудачи, самоутверждения и общественно-значимых, моральных мотивов.
3. Этап специализированной базовой подготовки. Он направлен на уточнение предмета спортивной деятельности и предполагает построение конкретной спортивной программы по ее освоению. Так, например, спортсменом-легкоатлетом и его тренером может быть сделан выбор в пользу марафонского бега.

Деятельность в области спорта высших достижений характеризуется чередующимся доминированием двух ведущих мотивов, которыми являются трудовой (стремление к повышению результатов) и мотив борьбы (стремление к победе). При этом формирование нормативно-ценностных представлений у спортсменов происходит в ситуации несовпадения норм и ценностей, на основе которых строятся взаимоотношения, как в спорте, так и за его пределами.

¹ МГППУ, Москва, Россия

² МГППУ, Москва, Россия, e-mail: irish.permyakova@gmail.com

Таким образом, мотивация на протяжении спортивной карьеры имеет определенную динамику, но, к сожалению, лишь немногие спортсмены успешно проходят все этапы карьеры. По данным, полученным из опросов российских тренеров, примерно 40% учащихся спортивных школ прекращают занятия в первые полтора-два года. Среди причин ухода из спорта в столь раннем возрасте ведущее место занимает снижение и/или отсутствие мотивации к продолжению занятий. При всей своей актуальности для психологии спорта, психологии развития, педагогической психологии, данная проблема остается недостаточно изученной, что и явилось основанием для проведения данного исследования.

Опираясь на вышеизложенные факты, нами была предпринята попытка выявить и проанализировать динамику мотивации спортивной деятельности на ранних этапах карьеры. Общей гипотезой данного исследования является предположение о том, что на протяжении первых трех этапов спортивной карьеры содержательная характеристика мотивов спортивной деятельности имеет закономерную динамику, а именно: 1) на этапе первичной спортивной подготовки преобладают внешние мотивы, формирующиеся под влиянием значимого социального окружения; 2) на этапе начальной специализации преобладающим становится мотив самоутверждения; 3) на этапе углубленной специализации преобладающим становится мотив самореализации.

Мы сконструировали 3 экспериментальные группы, в каждую из которых вошли по 15 спортсменов мужского пола, находящихся на ранних этапах своей карьеры. Возраст участников составил 10, 13-14 и 15-16 лет, соответственно. Все участники являются учащимися одной из московских футбольных школ.

В исследовании было использовано 3 методики: В. И. Хренникова «Изучение мотивов занятий спортом», А. В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом», результаты которых были подвергнуты математической обработке с помощью критериев Краскела-Уоллиса и Манна-Уитни в программе SPSS, а также методика М. Рокича «Ценностные ориентации», данные которой подвергались качественному анализу. Далее мы приведем краткие итоги исследования.

По результатам первой методики динамика мотивов не выявлена, что может говорить о диффузности неспецифических для спортивной деятельности мотивов. Тем не менее, мы можем сделать вывод, что в мотивационной структуре испытуемых выражены мотивы познания, эстетического удовольствия, приобретения знаний и навыков, славы, получения одобрения. Наибольшую выраженность имеют мотивы развития характера и физического совершенствования, что говорит об адекватности отношения к спорту, как деятельности, формирующей характер и устраняющей физические недостатки на протяжении первых стадий спортивной карьеры.

Среди конкретных причин выбора данного вида спортивной деятельности (футбол) 70% испытуемых всех групп отмечали утверждения, касающиеся соответствия своих физических качеств выбранному виду спорта. При этом соотношение по группам опрошенных составляло 86% (стаж от нескольких месяцев до двух лет), 66% (2-3 года) и 60% (4-5 лет) человек.

Причина «по совету родителей, родственников» была зафиксирована у 27% опрошенных.

По результатам второй методики обнаружилось преобладание гражданско-патриотического, социально-морального, достижение общего коллективного блага, а также мотива достижения личного успеха. Минимальную выраженность имеет рационально-волевой мотив, который отражает стремление заниматься спортом в качестве компенсации малоподвижного образа жизни. Результаты математической обработки обнаружили статистически значимые различия по мотиву физического совершенства между группами 1 и 3, а также между группами 1 и 2 по уровню выраженности спортивно-познавательного мотива. Так, выраженность мотива физического совершенствования значимо снижается в группе 3 по сравнению с группой 1. По сравнению с группой 1 в группе 2 значимо выше уровень спортивно-познавательного мотива. Кроме того, в группе 2 наблюдается общая тенденция снижения выраженности мотивов, за исключением спортивно-познавательного, что подтверждает теоретические данные об общем спаде мотивации в этот период.

Качественный анализ результатов, полученных по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» показал, что в каждой группе наблюдается тенденция к доминированию определенных ценностей. Интересно отметить, что в каждой группе опрошенных высшие ранги присваивались одним и тем же ценностям, тогда как средние значения варьировались и не соотносились друг с другом. Так, среди спортсменов с минимальным стажем занятий спортом высокие ранги получили ценности: «творчество», «свобода», «красота» и «развлечения». Среди инструментальных ценностей доминировали «непримиримость к недостаткам в себе и других», «аккуратность», «честность» и «образованность».

В группе 2 выявлено доминирование материальных ценностей – «материально обеспеченная жизнь», «признание другими», «развлечения». У испытуемых данной группы наблюдается наибольшая диффузность ценностей и неравномерность присвоения рангов, а также на наш взгляд, выявлено преобладание социально желательных ответов. Так, все опрошенные присвоили высший или второй по значимости ранг ценности «счастье других». Среди ценностей-средств первые места занимали «исполнительность», «честность», «независимость», «широта взглядов». Последние же места занимали ценности «образованность» и «твердая воля». У испытуемых группы 3 мы выявили значительное доминирование духовных ценностей. Отдельно стоит отметить, что у 98% опрошенных ценность «здоровье» стояла на последнем или предпоследнем месте. Таким образом, в группах 1 и 3 преобладал выбор духовных ценностей, в группе 2 – материальных.

Полученные в исследовании результаты позволяют сделать следующие выводы. Предположение о влиянии значимого окружения на выбор спортивной карьеры подтвердилось с уточнением о более значимом влиянии мнения родственников. Предположение о том, что спортсмены, находящиеся на стадии углубленной специализации, будут больше стремиться к самореализации, также подтвердилось. Предположение о том, что спортсмены на стадии начальной

ной специализации будут стремиться к самоутверждению, не подтвердилось. Предположение о том, что на стадии начальной спортивной подготовки будут преобладать мотивы общения и одобрения, не подтвердилось, поскольку данные мотивы одинаково выражены у спортсменов с разным стажем.

Итак, общая гипотеза нашего исследования частично подтвердилась. Вместе с тем, относительная константность мотивационной структуры в течение первых пяти лет спортивной карьеры привела нас к предположению о том, что: а) сохранение ее диффузности может стать причиной желания прекратить систематические занятия спортом; б) перенерархизация мотивов происходит позже, вероятнее всего, при столкновении с закономерным выбором между продолжением образования и построением спортивной карьеры. Эти предположения подлежат эмпирической проверке в ходе специального исследования.

Попова В. В.¹

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям с учетом особенностей совладания со стартовым стрессом

При разработке проблемы подготовки спортсмена к соревнованиям остро встает вопрос о системном исследовании поведения спортсмена при учете его индивидуальных особенностей и связанных с ними возможностях саморегуляции в условиях соревновательной деятельности.

Важной специфической особенностью деятельности в спорте является наличие регулярного психологического напряжения очень высокой степени, обусловленного участием в спортивных соревнованиях. Соревнования в спорте – это исторически сложившееся общественное явление, организованная форма состязаний в сфере двигательной деятельности с целью выявления спортивных результатов, средство достижения физического совершенства, способ реализации человеком своих возможностей, способ сравнения достижений одного человека с другими людьми, способ общения людей.

Однако, чтобы наиболее эффективно и целенаправленно воздействовать на человека, надо знать его различные индивидуальные особенности: биохимические, физиологические, психодинамические, психологические, личностные, социальные, общественно-исторические. Они представляют разные иерархические уровни в целостной большой системе «человек-общество». Следовательно, индивидуальность спортсмена как человека «содержит целый ряд иерархически организованных уровней индивидуальных свойств», то есть является интегральной.

Под влиянием стресса у одних людей обостряется мышечно-двигательная чувствительность, улучшается чувство ритма, повышается волевая активность, возрастает уровень притязаний, что в конечном итоге повышает эффективность деятельности. У других, наоборот, притупляется мышечная чувствительность, нарушается чувство ритма, падает волевая активность,

понижается уровень притязаний, что ведет к снижению эффективности деятельности (вплоть до полной дезорганизации и срыва). На наш взгляд, это объясняется фактом рассогласования между разноуровневыми индивидуальными свойствами, нарушением их гармонического единства. При этом необходимо отметить, что индивидуальные особенности более высокого иерархического уровня (например, социальный статус, мотивы и отношения личности) оказывает значительное влияние на генезис и динамику стресса, определяя степень и характер влияния стресса на эффективность деятельности в зависимости от индивидуальных свойств более низкого иерархического уровня (например, особенностей нейро-психодинамики).

Таким образом, чтобы предвидеть поведение спортсмена во время соревнований, следует учитывать не только его индивидуальные свойства, но и характер взаимоотношений между различными уровнями этих свойств в данных условиях.

С позиций теории совладающего поведения, особенность поведения спортсменов в условиях соревнований – это осознанное, активное взаимодействие со стрессовой ситуацией, совладание с ней. С позиций теории интегральной индивидуальности показано, что осознание условий предлагаемых ситуаций, собственных возможностей в ней и целей, которые спортсмен перед собой ставит, дает ему возможность регулировать свои действия и уровень стресса – гармонизировать разноуровневые свойства и таким образом управлять собой и преобразовывать ситуацию «под себя», а не приспосабливаться к ней. Совладающее поведение связано с системой целеполагания и планирования своей деятельности, прогнозирования исхода процесса, активным поиском новых решений в трудной, стрессовой ситуации.

Деятельность спортсмена в соревнованиях для его большей эффективности должно носить осознанный характер, чего можно добиться, если рассматривать его как активного деятеля и обучать приемам сохранения и поддержания своего оптимального стрессового состояния на протяжении не только соревнования, но и при организации подготовки к оному. Так как одной из основных задач совладающего поведения в спорте, на наш взгляд, является умение спортсмена выйти на «пик» своих физических и психических возможностей именно непосредственно к соревнованиям, а так же продолжать быть готовым соревноваться на протяжении всего соревновательного цикла.

Для достижения данной цели необходимым становится знать оптимальный уровень стресса для спортсмена, при котором, связи разноуровневых свойств гармонизируются. Факторов влияющих на совладание спортсмена с соревновательной ситуацией огромное количество, но при наличии опыта соревновательной деятельности у спортсмена необходимо организуется индивидуальный стиль его совладания.

Исследование совладающего поведения и разноуровневых свойств индивидуальности 120 высококлассных спортсменов показало, что спортсмены с различным уровнем стресса на соревнованиях по сравнению с фоновым стрессом (стресс, который испытывают спортсмены на тренировке) име-

¹ Пермский государственный педагогический университет, Пермь, Россия, e-mail: varvarapopova@yandex.ru