

ВЫВОДЫ

Исходя из данных результатов исследований, мы пришли к следующим выводам:

1. Введение функциональных тренировок в экспериментальной группе способствовало росту скоростно-силовых показателей, которые существенно преобладают над показателями контрольной группы.
2. Вследствие внедрения в тренировочный процесс базовых силовых упражнений с отягощением в виде силового инвентаря, отмечается отличительная положительная динамика в показателях силы у экспериментальной группы.
3. У обеих групп отмечается положительная динамика восстановления организма после интенсивной не продолжительной нагрузки, что доказывают нам данные индекса гарвардского степ-теста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что фитнес-аэробику называют красивым и женственным спортом, она требует отличной физической подготовки. Важно понимать, что правильно составленная тренировочная программа поможет добиться желаемой вами цели. В составлении тренировочного цикла важно учитывать не только уровень подготовленности подопечных, но также их возраст, пол, а также особенности состояния здоровья. Многообразие в тренировочном процессе содействует развитию положительной динамики ваших результатов, что не только непосредственно сказывается на успехах в достижениях ваших подопечных, но и презентует вас как многофункционального тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с.
2. Гончарова Н.В. Фитнес-аэробика как средство оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза / Н.В. Гончарова // Автономия личности. Физическая культура и здоровье человека. – 2021. – № 3 (26). – С. 162–167.
3. Карпунина А.Д. Применение элементов функционального тренинга на занятиях по аэробике в вузах / А.Д. Карпунина // Обучение и воспитание: методики и практика. Науки о здоровье. – 2014. – С.169–175.

REFERENCES

1. Bulgakova, O.V. and Bryukhanova, N.A. (2019), *Fitness aerobics*, textbook, SibFU Krasnoyarsk.
2. Goncharova, N.V. (2021), “Fitness aerobics as a means of optimizing the physical culture and health of the university”, *Autonomy of personality. Physical culture and human health*, No. 3 (26), pp. 162–167.
3. Karpunina, A.D. (2014), “Application of functional training elements in aerobics classes in universities”, *Training and education: methods and practice. Health sciences*, pp. 169–175.

Контактная информация: slobozhaninova.n98@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2023

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ ПО МЕТОДИКЕ А.В. ШАБОЛТАС

Александр Александрович Соколов, заслуженный тренер РФ, старший тренер, «Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств», Тверь

Аннотация

В данной статье рассматриваются педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов-единоборцев 14-15 лет. Наблюдение автором статьи за юными спортсменами занимающихся джиу-джитсу позволяет сделать вывод, что в настоящее время всё более четко стала проявляться тенденция снижения уровня спортивной мотивации. Причины, по которым это стало возможным, автор и решил выяснить. При помощи методики разработанной А.В. Шаболтас, автор провел эксперимент в ГБУ СШОР по видам единоборств г. Твери с юными спортсменами-единоборцами 14-15 лет.

Результатом проведенной работы стало предположение, что одной из наиболее вероятных причин снижения уровня спортивной мотивации может быть изменение социального статуса семьи, в которой воспитываются дети.

Ключевые слова: джиу-джитсу, спортивная мотивация, заинтересованность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p395-399

FORMATION OF SPORTS MOTIVATION AMONG YOUNG WRESTLERS JIU-JITSU BY THE METHOD OF A.V. SHABOLTAS

Alexander Alexandrovich Sokolov, the honored coach of the Russian, senior coach, "Sports school of the Olympic reserve in martial arts", Tver

Abstract

This article discusses the pedagogical conditions for the formation of sports motivation among young martial artists aged 14-15. The author's observation of young athletes engaged in jiu-jitsu allows us to conclude that at present the tendency to decrease the level of sports motivation has become increasingly clear. The reasons why this became possible, the author decided to find out. With the help of the methodology developed by L.V. Shaboltas, the author conducted an experiment in the ORSS of Tver with young martial artists of 14-15 years. The result of the work carried out was the assumption that one of the most likely reasons for the decrease in the level of sports motivation may be a change in the social status of the family in which children are brought up.

Keywords: jiu-jitsu, sports motivation, interest.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важных характеристик личности, которая способствует достижению высоких результатов в спорте, является мотивация. С точки зрения теории мотивации, мотив то, что побуждает человека к действию, служит его внутренним мотивом. Мотив – это и то, ради чего человек совершает поступок, а также то, на основе чего он оценивает его, и то, в чем видит смысл своего поступка. Мотивацию можно определить как совокупность факторов, которые побуждают человека к действиям и придают им определенную направленность. Мотивационная составляющая реализуется в поведении спортсмена следующими факторами: – уровень развития спортивной мотивации; – уровень сформированности мотивационных механизмов, обеспечивающих достижение высокого спортивного результата; – степень осознанности спортсмена мотивов, целей и средств, используемых им для достижения высокого результата.

Влияние мотивации на характер спортивных процессов очень велик. В условиях жесткой состязательной борьбы можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у очень мотивированного борца. Если же спортсмен мотивирован слабо, то его результаты будут существенно хуже, чем у мотивированных спортсменов. Однако при этом у него будет меньше шансов на победу, так как он не будет полностью отдавать себя борьбе. У мотивированных же спортсменов все наоборот: при равных условиях они будут иметь большой шанс на выигрыш, но и затрачивать меньше усилий.

Формирование стойких мотивов у детей, занимающихся спортивными единоборствами, тренерам всегда приходилось осуществлять в условиях возрастающих физических нагрузок, большой конкуренции и значительного роста спортивно-технических

результатов.

Здесь немаловажную роль играет гормональный период в развитии подрастающего спортсмена. В пубертатный период проявляется чувство лидерства. В это время подростки начинают вести себя агрессивно, стараются стать лидерами в своей компании. С точки зрения психологии такое поведение – это попытка показать, что подросток не боится трудностей, и он готов решать проблемы самостоятельно. Именно в этот момент, необходимо обучать детей преодолевать трудности, возникающие на пути достижения намеченной цели, прививать навыки самоорганизации и самоконтроля. Необходимо уделять большое значение на заинтересованность детей в потребности регулярных спортивных мероприятий.

В спорте высших достижений уже давно разрабатывается концепция спортивной мотивации, в рамках которой спортсмен рассматривается как некий персонаж, переживающий в своем поведении множество мотивационных процессов. Следовательно, успех спортсмена в значительной степени определяется тем, насколько он лично ориентирован на самого себя, на свою профессиональную способность, на свое профессиональное развитие.

В своей диссертационной работе Е.В. Кузьмин выделил ряд педагогических условий, реализация которых в процессе спортивной подготовки через психологические механизмы «снизу-вверх» и «сверху-вниз» должна обеспечить возникновение, функционирование и развитие отношений спортсменов к цели занятий спортом, спортивному успеху, своим возможностям, тренировочной и соревновательной деятельности, к команде и тренеру [1].

Е.В. Кузьмин считает, что приведение в устойчивое состояние этих отношений способствует формированию у занимающихся мотивов занятий спортом, волевых качеств, способности к контролю и самоуправлению, которые, в свою очередь, впоследствии могут стать спортивной мотивацией каждого спортсмена. Выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной деятельности. Каждое из этих условий реализуется через применение в тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов [1]:

- формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом;
- формирование благоприятных отношений к спортивному успеху;
- формирование благоприятных отношений к своим возможностям;
- формирование благоприятных отношений к тренировочной деятельности;
- формирование благоприятных отношений к товарищам и тренеру;
- формирование благоприятных отношении к соревновательной деятельности.

Одним из педагогических условий формирования благоприятных отношений спортсменов (по Е.В. Кузьмину) является взаимодействие людей на занятиях и в обществе. Спортсмен – человек социальный, поэтому на его решения и мотивы могут влиять не только внутренние убеждения, но и внешние факторы, окружение. Как и в жизни, всегда имеет два аспекта: по отношению к сопернику – как противоборство, а по отношению к партнерам – как сотрудничество, взаимодействие [3].

Также, невозможно рассматривать спортсмена-единоборца как отдельно-существующего от команды. Команда – это не только спортсмены, но и тренеры, и врачи, и массажисты, и организаторы соревнований, и болельщики, и все, кто по тем или иным причинам оказался втянутым в орбиту деятельности конкретного спортсмена. Зная это, спортсмен не может и не должен чувствовать себя одиноким, кинутым на борьбу один на один с соперником. Он должен быть мотивационно подгоняем участниками коллектива, чувствовать опору и поддержку команды.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе ГБУ СШОР единоборств г. Твери. В исследовании принимали участие 30 спортсменов, квалификации от 1–3-го разряда и стажем занятий

не менее 3-х лет. Возраст испытуемых: 14-15 лет.

Для решения задач автор применял следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследуя мотивационную часть занятий спортом юных единоборцев с помощью методики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас [2], была выявлена следующая закономерность, что при практической реализации шести педагогических условий формирования спортивной мотивации у юных единоборцев наблюдается ослабление социально-морального и гражданско-патриотического мотива. Происходит значительное повышение эмоционального удовольствия (детям доставляет удовольствие заниматься выбранной деятельностью), усиливается спортивно-познавательный мотив и происходит физическое самоутверждение (рисунок), что также коррелируется с гормональной составляющей в пубертатный период, о котором мы говорили ранее.



Рисунок – Степень выраженности мотивации спортсменов джиу-джитсу

В связи с этим, одной из главных задач в работе с подростками является создание положительной мотивации. Для этого необходимо использовать различные методы и средства, направленные на формирование у подростков интереса к занятиям боевыми искусствами. Одним из таких методов является привлечение подростков к участию в различных спортивных соревнованиях, турнирах, сборах. Не менее важным в формировании мотивации у детей является и повышение их самооценки. Таким образом, тренировочный процесс, во-первых, должен быть направлен на достижение определенного уровня спортивного мастерства, а во-вторых, на усиление мотивации к достижению высоких результатов и, следовательно, на повышение уровня спортивной мотивации. В процессе становления профессионального мастерства спортсмена, в результате многолетних тренировок, происходит его индивидуальная адаптация к условиям спортивной деятельности, в связи с чем изменяется характер мотивации и ее содержание. И наоборот, когда спортсмен не мотивирован на результат, то он не стремится к достижению цели, а довольствуется тем, что есть. В результате он либо не добивается высоких результатов, либо достигает их, но при этом не получает от этого удовлетворения. Спортсмен, который мотивирован и мотивирует других, гораздо лучше подготовлен к соревнованию, чем спортсмен, который не мотивировал себя и других.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как видно из проведенного исследования, проблем с внутренней организацией личности у испытуемых практически нет. Это сказывается свойствами темперамента,

мотивами занятий, волевыми качествами, способностями к самоконтролю и самоуправлению. А вот в заинтересованности социального окружения у юных дарований джиу-джитсу нет. Формирование спортивной мотивации в данной области следует осуществлять в направлении к внешне организованной деятельности, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации. Одной из наиболее вероятных причин снижения уровня спортивной мотивации может быть изменение социального статуса семьи, в которой воспитываются дети.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кузьмин Евгений Борисович. – Набережные Челны, 2009. – 22 с.
2. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Шаболтас Алла Вадимовна. – Санкт-Петербург, 1998. – 24 с.
3. Егоров М.И. Сплоченность и чувство коллективизма на занятиях физической культурой. / М.И. Егоров, С.В. Камшилов, А.А. Прижановская // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : Материалы международной научно-практической конференции. – Коломна, 2014. – № XXIV. – С. 198–200.

REFERENCES

1. Kuzmin, E.B. (2009), *Pedagogical conditions for the formation of sports motivation of volleyball players aged 15-16*, dissertation, Naberezhnye Chelny.
2. Shabolatas, A.V. (1998), *Motives of sports of higher achievements in adolescence*, dissertation, St. Petersburg.
3. Egorov, M.I., Kamshilov, S.V., Prizhanovskaya, A.A. (2014) "Cohesion and a sense of collectivism in physical education classes", *Man, health, physical culture and sport in a changing world*, materials of the international scientific and practical conference, Kolomna, No. XXIV, pp. 198–200.

Контактная информация: tversokolov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.05.2023

УДК 793.3

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО БЛОКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ДИСЦИПЛИНЕ ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА-СМЕШАННАЯ

Михаил Максимович Соловьев, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Анатольевич Пустуев, старший преподаватель, Ростислав Георгиевич Тихонов, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

Аннотация

Чирлидинг является отдельным направлением чир спорта и включает в себя различные виды, в том числе чирлидинг-группа-смешанная, в котором вместе выступают мужчины и женщины. В 2020 году были подвержены изменению правила чирлидинга, сократилось время на выполнение музыкального блока во время выступлений. На сегодняшний день существует необходимость уточнения и дополнения характеристики соревновательных программ практическими данными, при этом за период с момента вступления изменений в силу по настоящее время прошло достаточное количество спортивных мероприятий для проведения качественного анализа.

Целью исследования, представленного в данной статье, являлось определение содержания соревновательных программ в дисциплине чирлидинг-группа-смешанная.

В ходе исследования, которое было организовано с января 2021 года по март 2023 года, с использованием метода видеонализа были обработаны тридцать семь выступлений команд в дисциплине чирлидинг-группа-смешанная. Для анализа были использованы видеоматериалы с