

моделирование межличностного и межгруппового взаимодействия, регламентированность времени и возможность усложнения, учет специфики тхэквондо.

3. Наибольшей актуальностью и эффективностью в тхэквондо обладают подвижные игровые упражнения, направленные на развитие быстроты и координации ввиду специфики данного вида спорта. Предложенный комплекс игровых упражнений позволяют использовать игровой метод на каждом тренировочном занятии, что позволяет достигать более высокой результативности и физической подготовленности тхэквондистов 9–11 лет.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте : монография / А.Р. Галеев. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. унта, 2016. – 108 с.
2. Капустин А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 15–19.
3. Кульков И.В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков / И.В. Кульков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 4. – С. 45–52.
4. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет / В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, Ю.И. Разинов, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 25–29.
5. Новоселова С.Л. Роль подвижных игр для физического совершенствования школьников / С.Л. Новоселова // Современные гуманитарные исследования. – 2011. – № 4. – С. 99–102.
6. Терзи М.С. Особенности развития активной и пассивной гибкости у юных тхэквондистов / М.С. Терзи // Вестник ЮУрГУ. – 2015. – Т. 15, № 1. – С. 64–69.
7. Ярославцева И.В. Особенности развития физических качеств у младших школьников / И.В. Ярославцева // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 31–37.

#### REFERENCES

1. Galeev, A.R. (2020), *Development of motor coordination in dance sport*, monograph, Nizhnevartovsk.
2. Kapustin, A.G. (2016), “Development of physical qualities through gaming activities”, *Physical culture at school*, No. 1, pp. 15–19.
3. Kulkov, I.V. (2015), “Physical qualities are an important component of the formation of motor skills”, *Physical culture at school*, No. 4, pp. 45–52.
4. Nikitushkin, V.G., Malinovsky, S.V., Razinov, Yu.I. and Aulova, A.V., (2012), “Formation of coordination abilities of children 4-12 years old”, *Bulletin of sports science*, No. 2, pp. 25-29.
5. Novoselova, S.L. (2011), “The role of outdoor games for physical improvement of schoolchildren”, *Modern humanitarian research*, No. 4, pp. 99–102.
6. Terzi, M.S. (2015), “Features of the development of active and passive flexibility in young taekwondo athletes”, *Bulletin of SUSU*, Vol. 15, No. 1, pp. 64–69.
7. Yaroslavtseva, I.V. (2011), “Features of the development of physical qualities in junior schoolchildren”, *Bulletin of sports science*, No. 4, pp. 31–37.

**Контактная информация:** n.yu.sviridenko@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 15.09.2023*

УДК 796.92.071.2.015

### ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА И МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Андрей Валентинович Швецов, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва; Константин Васильевич Скворцов, кандидат технических наук, доцент, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Владимир*

#### Аннотация

Мотивация спортсмена тесно взаимосвязана со всеми видами и компонентами, составляющими современную систему спортивной подготовки. Недостатки и ошибки в любом компоненте этой

системы (в том числе во взаимоотношениях между тренером и спортсменом) неизбежно отрицательно сказываются на мотивации спортсмена, что влечет снижение его результатов и эффективности в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** мотивы и мотивация спортсменов, профессиональные и личностные качества тренера, лыжные гонки, взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен».

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p510-514

## **PROFESSIONAL COACH'S WORK AND ATHLETE'S MOTIVATION IN CROSS-COUNTRY SKIING**

*Andrey Valentinovich Shvetsov, candidate of pedagogical sciences, docent, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow; Konstantin Vasilievich Skvortsov, candidate of technical sciences, docent, Vladimir Law Institute of Federal Penitentiary Service of Russia*

### **Abstract**

The motivation of an athlete is closely interrelated with all types and components that make up the modern system of sports training. Shortcomings and mistakes in any component of this system (including in the relation between the coach and the athlete) inevitably negatively affect the motivation of the athlete, which leads to a decrease in his results and effectiveness in training and competitive activities.

**Keywords:** motives and motivation of athletes, professional and personal qualities of coach, cross-country skiing, relation in the "coach-athlete" system.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В психологии термин «мотив» используют для определения самых различных явлений и состояний, вызывающих активность субъекта. А поскольку эти явления и состояния могут иметь различную природу, то мотивы часто рассматривают как эквивалент весьма различных психологических понятий: потребности, влечения, установки, цели, стимула и пр. Мотивы являются относительно устойчивыми образованиями личности, однако мотивация, включает в себя не только мотивы, но и ситуативные факторы: сложность задания, требования руководства, специфика деятельности и ситуации и пр. Определенный мотив или совокупность мотивов однозначно не определяют мотивацию деятельности. Для этого необходимо учитывать вклад различных факторов в конкретной ситуации, среди которых взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен» имеют важное значение [2, 6, 7, 9, 10].

Цель исследования: выявить влияние профессиональных и личностных качеств тренера на формирование мотивации спортсмена.

Методы исследования: изучение, анализ и обобщение данных специальной и научно-методической литературы по вопросам спортивной психологии и методики спортивной тренировки.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Деятельность спортсмена обусловлена системой побуждающих мотивов, которые являются доминирующими в определенных условиях деятельности. Поэтому мотивация базируется на потребностях спортсмена, идет через иерархию его целей в спорте на каждом этапе многолетней подготовки и находит выражение в создании конкретных побуждений, а именно: 1) в постановке далеко отставленных целей и 2) в формировании и поддержании установки на достижение успеха. Но всегда большое влияние на мотивационную сферу спортсмена оказывает совместная деятельность с тренером. Следовательно, важным мотивирующим фактором активности спортсмена, его добросовестности в тренировочном процессе и поддержании длительного интереса к занятиям выступают профессиональные качества и особенности личности тренера – его знаний, педагогического таланта и авторитета, способности к творческому общению [2, 6, 9, 10].

В процессе своей работы тренеру в лыжных гонках приходится выполнять многие на первый взгляд не свойственные ему функции: управленца (менеджера), врача, массажиста, смазчика, специалиста по подготовке инвентаря, психолога и т. д. Но по своей сути тренер – это, прежде всего, педагог, и к его деятельности относятся все требования, необходимые и предъявляемые к любому воспитателю. Так Юрий Михайлович Каминский (личный тренер олимпийского чемпиона и трехкратного чемпиона мира Никиты Крюкова) отмечает, что: «в первую очередь тренер – педагог. Это, кстати, проблема: с одной стороны, нужно быть диктатором, а с другой – человеком, который может помочь и понять в любую минуту» [3].

Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в коллективе, как избежать конфликта или успешно выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Большинство из тренеров, постоянно готовящих спортсменов международного класса, отличаются дозированным фанатизмом, который фактически представляет собой одну из главных черт характера и личности тренера, выражающее его отношение к делу. Умение быть гибким и многоплановым в общении со спортсменами, т. е. быть одновременно наставником, советчиком или старшим товарищем одно из важных качеств тренера [1, 3–5, 8, 9].

Для эффективного и выгодного сотрудничества в системе «тренер-спортсмен» необходимо чтобы каждая из сторон этой системы имела представление о деятельности друг друга. Так понимание спортсменами профессиональных задач, решаемых тренером, меняется с возрастом и ростом их мастерства и самосознания. Спортсмены высокого класса оценивают деятельность тренеров, исходя из функционального подхода, и считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовленность тренеров, а именно: высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики, умение психологически настроить спортсмена на борьбу, способность управлять и поддерживать дисциплину в коллективе, требовательность и уважительное отношение ко всем в равной мере.

Среди причин успешного выступления лыжников-гонщиков на Олимпийских зимних играх 2018 г. (ОЗИ-18), по мнению самих же атлетов является именно высокий уровень профессиональных качеств тренеров команды: главного тренера – Е.В. Вяльбе и единственного тренера, допущенного на эти Игры, немецкого специалиста – Маркуса Крамера.

Вот что отмечает о работе Вяльбе Е.В. бронзовый призер ОЗИ-18 Анастасия Седова: «Елена Валерьевна постоянно подчеркивает, что по любым вопросам она доступна в любое время суток. А нам, спортсменам, говорит: «С любыми вопросами и проблемами – ко мне». А вот ее мнение работе с М. Крамером: «Маркус живет одной жизнью с теми, кого тренирует... Для меня было открытием, что он с одного взгляда понимал, с каким настроением я приезжала на сбор» [8].

Высокий уровень профессиональных качеств этих тренеров яркий пример того, как в сложной обстановке (давление со стороны МОК, ВАДА и многих НОК, не допуск к соревнованиям лидеров команды) можно достигнуть отличных результатов, сплотив вокруг себя вчерашних юниоров и дублеров и мотивировав их на успешное выступление. Также для успешного формирования мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов важную роль имеет понимание тренерами деятельности и индивидуальности спортсменов. Тренер много общается со своими питомцами на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и т. д. Это обстоятельство имеет свою положительную сторону, так как дает тренеру возможность разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. В то же время это обстоятельство предъявляет к тренеру большие

требования: оно обязывает находить надлежащие формы взаимоотношений со своими воспитанниками. Взаимопонимание тренеров с воспитанниками обуславливает их социально-психологическую совместимость. Например, тренер сборной команды России М. Крамер в разгар дисквалификаций и отстранений ведущих лыжников-гонщиков России не стеснялся открыто защищать своих воспитанников (А. Легкова, С. Устюгова, Н. Матвееву, Г. Ретивых) и критиковать МОК и ВАДА. Вот что М. Крамер говорит о недопуске к соревнованиям С. Устюгова: «Даже мне тяжело смотреть эти соревнования, зная, что один из лучших спортсменов сидит дома. Однажды Сергей сказал мне: «Маркус, почему я должен упрашивать МОК пустить меня на Олимпиаду, если они закрыли передо мной дверь?» Лично я даже представить себе не могу, почему они так сделали» [4].

Большое значение в мотивации спортсмена на достижение результата имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена относительно планирования его учебно-тренировочного процесса. Этот фактор приобретает особую важность в тех случаях, когда спортсмен обладает большим опытом и спортивным мастерством. Н. Крюков отмечает, что «в группе Ю.М. Каминского всё рождается в диалоге. В конечном итоге главная цель состоит в том, чтобы методика постоянно совершенствовалась, отвечала веяниям времени и подходила всем без исключения спортсменам» [5].

Несомненно, что общие педагогические подходы играют определенную роль, но для достижения высоких результатов необходимо учитывать индивидуальные особенности лыжников-гонщиков и применять соответствующие мотивационные приемы в каждом отдельном случае. Например, при подготовке к ЗОИ-18 будущий 4-кратный медалист этих Игр Александр Большунов имел большие проблемы со здоровьем. Потом были тяжелое восстановление и неуверенность, стоит ли вообще ехать на эти Игры. Свое решение о выступлении в спринтерской гонке А. Большунов и его тренер Ю.В. Бородавко приняли за 4 дня до старта: «Мы были на ужине, и я сказал тренеру: «Юрий Викторович, медали на дороге не валяются – надо ехать. Либо я борюсь сразу, либо вообще не еду!» [1]. И тренер, и спортсмен пришли к новому решению, хотя до этого планировали начать участие в ОЗИ-18 только через пять дней. И это решение было правильным, так как Александр сумел выиграть бронзовую медаль и после этого все гонки завершал на пьедестале почета – трижды был вторым.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, итогом исследования можно считать следующие выводы: 1. Профессиональные качества и особенности личности тренера влияют на многие аспекты мотивации спортсмена в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности (готовность переносить предельные нагрузки, стремление к достижению высоких результатов, формирование атмосферы командного духа и принятия коллективных решений, эмоциональность тренировочных занятий, уровни материальной мотивации и др.). 2. Всегда необходимо помнить, что результаты спортсменов зависят от педагогического мастерства и личности тренера, а жизненный и профессиональный успех тренера – от достижений спортсменов. Понимание этого должно определить их глубокое уважение друг к другу.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Большунов А.А. Клебо готовился, а я лежал в больнице – вот и вся разница / А.А. Большунов // Спорт-Экспресс. – 2018. – С. 4.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Ильин Е.П. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 365 с.
3. Каминский Ю.М. Не хочется раскачивать лодку / Ю.М. Каминский // Лыжный спорт. – 2008. – № 42. – С. 10–27.
4. Планировал на Играх всего одну медаль / М. Крамер // Спорт-Экспресс. – 2018. – С.13.
5. Был готов на всё ради «снежинки» для дочери / Н. Крюков // Лыжный спорт. – 2015. – № 65. – С. 46–67.
6. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студ. вузов / А.В. Родионов. – Москва : Академия, 2010. – 368 с.

7. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – Москва : Юрайт, 2017. – 122 с.
8. Седова А.В. группе Крамера я перестала прогрессировать / А.В. Седова – Спорт-Экспресс. – 2018. – С. 8.
9. Швецов А.В. Роль тренера в психологической подготовке лыжника и в системе «тренер-спортсмен» / А.В. Швецов // Актуальные вопросы психологии и педагогики : сб. статей междунаучно-пр. конф. – Пенза : Наука и Просвещение, 2016. – С. 92–98.
10. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – Москва : Советский спорт, 2014. – 312 с.

#### REFERENCES

1. Bolshunov, A.A. (2018), “Klebo was preparing, and I was in the hospital – that's the whole difference”, *Sport-Express*, pp. 4.
2. Piyin, E.P. (2004), *Motivation and motives*, Peter, St. Petersburg.
3. Kaminsky, Yu.M. (2008), “I don't want to rock the boat”, *Skiing*, No. 42, pp. 10–27.
4. Kramer, M. (2018), “Planned only one medal at the Games”, *Sport-Express*, pp. 13.
5. Kryukov, N. (2015), “Was ready for anything for the sake of a "snowflake" for his daughter”, *Skiing*, No. 65, pp. 46–67.
6. Rodionov, A.V. (2010), *Psychology of physical culture and sports studies for students universities*, Academy, Moscow.
7. Serova, L.K. (2017), *Psychology of the athlete's personality*, studies manual, Yurayt, Moscow.
8. Sedova, A. (2018), “In Kramer's group I stopped progressing”, *Sport-Express*, July 18, pp. 8.
9. Shvetsov, A.V. (2016), “The role of a coach in the psychological training of a skier and in the "coach-athlete" system”, *Actual issues of psychology and pedagogy*, coll. of articles of the intern. scientific-pr. conf., Science and Education, Penza, pp. 92–98.
10. Yakovlev, B.P. (2014), *Motivation and emotions in sports activity*, study manual, Soviet sport, Moscow

**Контактная информация:** Shvedcov2004@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 15.09.2023*

**УДК 378.172**

### **ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*Альбина Александровна Шестёра, доцент, Елена Владиславовна Каерова, кандидат педагогических наук, доцент, Никита Сергеевич Сорокин, Роман Дмитриевич Чернышенко, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Владивосток, Тамара Михайловна Дьяконова, кандидат педагогических наук, доцент Владивостокский государственный университет, Владивосток*

#### **Аннотация**

Сохранение здоровья студенческой молодёжи является стратегической задачей государства в рамках национальной безопасности современной России. В последнее время многочисленными исследованиями отмечены негативные тенденции в состоянии здоровья и образе жизни обучающихся. Цель исследования – оценить влияние факторов образа жизни на состояние здоровья студентов медицинского университета. С помощью метода анкетирования (115 признаков) изучен характер образа жизни у 2079 студентов 1–3 курсов Тихоокеанского медицинского университета в 2021–2022 гг. Для выявления значимых факторов, влияющих на здоровье обучающихся в соответствии с данными медицинского осмотра сформированы 2 группы. В первую группу вошли 1017 студентов (663 девушки и 354 юношей) отнесённых по состоянию здоровья к I и II группам здоровья. Во вторую группу включены 1062 студента (709 девушек и 353 юношей) с III и IIIa группой здоровья. Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью корреляционных плеяд Терентьева. По результатам исследования выявлены группы факторов, благоприятно и отрицательно влияющих на здоровье студентов. К наиболее благоприятным относятся – принципы рационального питания, наличие собственной квартиры, нормальная масса тела и занятия физической культуры и спорта. К негативно влияющим на здоровье респондентов отнесены – не рациональное питание, наличие вредных